

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Опацька Тетяна Анатоліївна

УДК 159.923:316.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ
НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ**

053 «Психологія»

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

Керівник роботи:
Першко Лариса Олександрівна
доктор економічних наук, професор

Житомир - 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Опацька Тетяна Анатоліївна захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Опацька Т. А. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих.
- Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – «Психологія» - Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Об'єкт дослідження – психофізичні реакції на стрес у дорослих. Предмет дослідження – психофізичні реакції на стрес у дорослих та формування стресостійкості. Мета дослідження – визначення концептуальних засад виникнення психофізичних реакцій на стрес у дорослих, розробка пропозицій щодо стресостійкості.

Кваліфікаційна робота зосереджена на вивченні особливостей психофізичних реакцій дорослих на стрес. Розкрито статеві відмінності у (чоловіків та жінок) і проаналізовано механізми його подолання. Розглянуто роль психологічної самодопомоги у підтримці психічного здоров'я в умовах війни. Для досягнення мети було сплановано та проведено емпіричне дослідження особливостей психофізичних реакцій на стрес. На основі отриманих даних розроблено теоретичні та практичні рекомендації для поліпшення навичок психологічної самодопомоги. Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів при розробці програм з підвищення стресостійкості та психологічної самодопомоги для дорослих, зокрема в рамках корпоративних тренінгів, соціальних ініціатив або в роботі з постраждалими від травм, конфліктів та стресових ситуацій.

Ключові слова: психофізичні реакції, стрес, стресостійкість, копінг-стратегії, емпіричне дослідження.

ABSTRACT

Opatska T. A. Features of psychophysical reactions to stress in adults. - Qualification work on the right of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in speciality 053 - Psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

Object of the study – psychophysiological reactions to stress in adults. Subject of the study – psychophysiological reactions to stress in adults and the formation of stress resilience. Purpose of the study – to define the conceptual foundations of the emergence of psychophysiological reactions to stress in adults and to develop recommendations for enhancing stress resilience.

The qualification thesis is focused on studying the features of psychophysiological reactions to stress in adults. It reveals gender differences (between men and women) and analyzes the mechanisms of overcoming stress. The role of psychological self-help in maintaining mental health under conditions of war is also considered. To achieve the research goal, an empirical study of the features of psychophysiological reactions to stress was planned and conducted. Based on the obtained data, theoretical and practical recommendations for improving psychological self-help skills were developed. Practical significance of the work lies in the possibility of using its results in the development of programs aimed at increasing stress resilience and psychological self-help for adults, specifically within corporate training, social initiatives, or working with individuals affected by trauma, conflicts, and stressful situations.

Key words: psychophysiological reactions, stress, stress resilience, coping strategies, empirical research.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	11
1.1. Поняття стресу, його ознаки, види та причини виникнення	11
1.2. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих	14
1.3. Психологічні особливості подолання стресу у дорослих	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1. Методи та організація експериментального дослідження	26
2.2. Специфіка впливу стресу на психофізичні реакції у дорослих	30
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	37
3.1. Проведення емпіричного дослідження, психологічний аналіз умов та чинників результатів дослідження	37
3.2. Встановлення кореляційних зв'язків між стресом, стресостійкістю та використанням копінг-стратегій у дорослих.....	55
3.3. Розробка рекомендацій та програми щодо підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня стресу у дорослих.....	64
Висновки до розділу 3	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Стрес становить значну загрозу для психічного та фізичного здоров'я, викликаючи як фізичні реакції (наприклад, підвищення тиску, тахікардію), так і психічні прояви (тривога, гнів, депресія). Втім, сучасне життя загалом супроводжується високими психоемоційними навантаженнями, зумовленими швидким темпом, вимогами соціуму та професійними викликами. Хоча стрес є природною реакцією організму, його висока інтенсивність і тривалість можуть призводити до негативних наслідків, включаючи емоційне виснаження, зниження працездатності та соматичні захворювання. З огляду на це, критично важливим є глибоке розуміння механізмів виникнення та проявів стресових реакцій для розробки ефективних стратегій їхньої діагностики, профілактики та подолання. Нейробіологічні механізми дослідження зосереджуються на ідентифікації конкретних нейронних шляхів, нейротрансмітерів (таких як кортизол, адреналін, норадреналін), гормонів та нейропептидів, які беруть участь у реакції на стрес. Вивчаються зміни в структурі та функції мозку, зокрема в таких областях, як гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь (ГГН вісь), мигдалеподібне тіло, гіпокамп та префронтальна кора.

Психічні аспекти дослідження вивчають вплив стресу на когнітивні функції (увагу, пам'ять, прийняття рішень), емоційний стан (тривожність, депресія, роздратованість), мотивацію та поведінку. Особливий інтерес викликають індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стрес, а також роль психологічних факторів, таких як копінг-стратегії та соціальна підтримка.

Взаємодія між нейробіологічними та психічними процесами: одним з ключових завдань є розуміння того, як нейробіологічні зміни, спричинені стресом, призводять до змін у психічному стані та поведінці, і навпаки, як психічні фактори можуть модулювати нейробіологічні реакції.

Довгострокові наслідки стресу: науковці досліджують вплив хронічного стресу на здоров'я, включаючи підвищений ризик розвитку психічних

розладів (наприклад, посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів), серцево-судинних захворювань, імунних порушень та інших соматичних проблем.

Індивідуальна вразливість та стійкість до стресу: дослідження спрямовані на виявлення факторів, які роблять одних людей більш вразливими до негативних наслідків стресу, а інших – більш стійкими. Це включає генетичні, епігенетичні, розвиткові та екологічні фактори.

Розробка нових методів діагностики та лікування: розуміння психофізіологічних механізмів стресу є критично важливим для розробки ефективних стратегій профілактики, діагностики та лікування стрес-асоційованих розладів.

Таким чином, вивчення складних психофізіологічних реакцій на стрес є надзвичайно важливим для поглиблення нашого розуміння функціонування людського організму в умовах стресу, а також для розробки ефективних підходів до підтримки психічного та фізичного здоров'я. Сучасне життя супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що спричиняють стресові стани у дорослих людей. Швидкий темп життя, високі вимоги соціуму, професійні виклики, міжособистісні конфлікти та інші фактори сприяють виникненню стресу, який може мати як короточасний, так і тривалий вплив на психофізичний стан людини. Стрес є природною реакцією організму на зовнішні подразники, але його інтенсивність, частота та тривалість можуть призводити до негативних наслідків, таких як емоційне виснаження, зниження працездатності, соматичні захворювання, погіршення якості життя. Розуміння механізмів виникнення та проявів стресових реакцій є важливим для розробки ефективних методів їхньої діагностики, профілактики та подолання. Першим спробував розмежувати фізіологічний(фізичний) та психологічний стрес Р. Лазарус.

Мета дослідження: визначення концептуальних засад виникнення психофізичних реакцій на стрес у дорослих, розробка пропозицій щодо стресостійкості.

Об'єкт дослідження – психофізичні реакції на стрес у дорослих.

Предмет дослідження – психофізичні реакції на стрес у дорослих та формування стресостійкості.

Відповідно до мети, предмета та об'єкта визначено *завдання дослідження*:

1. - дослідити особливості розвитку стресу у дорослих;
2. - обрати методи та організація експериментального дослідження;
3. - емпірично дослідити зв'язок стресостійкості та переживанням стресу у дорослих з використанням копінг-стратегій подолання стресу;
4. - розробити практичні рекомендації та програму для зниження рівня стресу;.

Гіпотеза дослідження. Існує обернена залежність між рівнем стресостійкості та інтенсивністю стресових реакцій: чим вищий рівень стресостійкості, тим менш вираженими будуть негативні реакції на стрес. Крім того, передбачається, що висока стресостійкість асоціюється з переважним використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як асертивність, ініціювання соціальних контактів та пошук соціальної підтримки. І навпаки, низький рівень стресостійкості, за припущенням, призводить до більш значних негативних стресових реакцій та підвищеної схильності до дезадаптивних стратегій подолання, зокрема імпульсивних, уникаючих, маніпулятивних, асоціальних, агресивних та обережних дій..

Теоретико-методологічною основою дослідження є теорія стресу Г. Сельє та Р. Лазарус, тест за В.Ю. Щербатих (для визначення рівня стресу); тест стресостійкості розроблено вченими-психологами Медичного центру Університету Бостона; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. [44].

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети дослідження був використаний теоретичний метод (аналіз та синтезування наукових літературних джерел) та емпіричний (бесіда, тестування, анкетування), методи математичної обробки : t-критерій Спілберга, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. [32,44.].

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось впродовж травня - червня 2025 року, до вибірки ввійшли жінки та чоловіки (працівники та клієнти банку в т.ч. військові з ампутацією та іншими травмами), які проживають на даний момент у Житомирській області, загальна вибірка складала 80 осіб віком від 20 до 60 років.

Наукова новизна. Вперше визначено та конкретизовано поняття психофізичної реакції на стрес у дорослих осіб, які перебувають в екстремальних умовах, що дозволяє більш глибоко зрозуміти інтегративний характер відповіді організму на загрозові чинники. Також розширено уявлення про типологію та динаміку психофізичних реакцій дорослих на хронічний та гострий стрес, зокрема з урахуванням впливу індивідуально-типологічних властивостей та умов середовища. Окрім того, набуло подальшого розвитку дослідження механізмів та предикторів формування стійкості (резилієнтності) до стресу, а також можливостей оптимізації процесів саморегуляції психофізичного стану дорослих, що зазнали впливу стресових факторів..

Практичне значення отриманих результатів. Полягає у розробці рекомендацій для зниження негативного впливу стресу та покращення психоемоційного стану дорослих.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні знань про аспекти психофізичних реакцій на стрес та визначення оптимальних підходів до його усунення або попередження .

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення дослідження були представлені на трьох міжнародних та наукових конференціях та опубліковані у трьох публікаціях:

- Опацька Т.А. Український соціум: соціально-гуманітарний аналіз сучасності та прогноз майбутнього : матеріали XXIX Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 верес. 2025 р.) / [редкол.: Л. М. Герасіна, Н. Б. Годзь, В. А. Прудников та ін.] ; Аналіт. центр сучас. гуманітаристики ; Харків. асоц.

політологів. – Харків : Право, 2025. – 102 с. – DOI: <https://doi.org/10.31359/9786178612900>. С.59-61. [52].

- Опацька Т.А. Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1: міжнародна науково-практична конференція, 13–14 червня 2025 р. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2025. С.12-16. [53].

- Опацька Т.А. Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи науково-практична конференція, 11 квітня 2025 р. Черкаси. 2025. С.98-103. [54].

Обсяг роботи. Структурно кваліфікаційна робота складається з таких компонентів: вступна частина, три основні розділи з індивідуальними висновками до кожного, загальний висновок за результатами дослідження та список використаної літератури. Список літератури налічує 84 найменувань (в тому числі 11 зарубіжна література). Загальний обсяг роботи - 86 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Поняття стресу, його ознаки, види та причини виникнення

Стрес – невід'ємна частина життя сучасної людини, особливо в умовах швидких змін, високих вимог та соціального тиску. Вплив стресових факторів може спричиняти значні зміни у фізіологічному, емоційному та когнітивному стані, що, відповідно, позначається на якості життя. Психофізичні реакції дорослих на стрес є важливим об'єктом досліджень, оскільки вони визначають як адаптаційні можливості організму, так і загальний рівень психологічного благополуччя людини. [8].

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на подразники, які виходять за межі адаптаційних можливостей людини. Ганс Сельє, який вперше ввів поняття "стрес" у 1936 році, визначав його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку зміну чи вимогу. [8].

Стрес – це особливе емоційне переживання, яке виникає в критичних життєвих ситуаціях (погрози, небезпека, образи) і потребує від людини мобілізації її нервово-психологічних ресурсів. Він спричиняє зміни в психічних процесах, може викликати емоційні розлади, трансформацію мотиваційної структури діяльності, порушення рухової та мовленнєвої поведінки, що впливає на ефективність діяльності людини [8, 9].

Існують різні типи стресу. Найчастіше під терміном «стрес» мають на увазі дистрес («негативний стрес») – стан, який має шкідливий вплив на організм людини. Однак існує також так званий «корисний стрес», який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму і його адаптації. «Корисний стрес» не завдає шкоди, а навпаки, стимулює людину до пошуку рішень у складних ситуаціях. У той же час тривалий дистрес може призвести до розвитку шкірних захворювань, депресії, порушень роботи серцево-судинної системи та ослаблення імунітету.

У науковій сучасній літературі термін «стрес» використовується в трьох значеннях [8]:

Стрес можна визначити як будь-які зовнішні події чи стимули, які спричиняють у людини збудження або напруження. Сьогодні це значення найчастіше виражається термінами «стресор» або «стрес-фактор». Стрес також може бути суб'єктивною реакцією, що виявляється через внутрішній психічний стан напруги та збудження; цей стан проявляється у вигляді оборонних реакцій, емоцій та процесів подолання (coping processes), що відбуваються в особистості. Ці процеси можуть викликати психічну напругу, а також сприяти розвитку та вдосконаленню функціональних систем.

Також існують три ступені стресу такі як [7, 8]: помірний стрес – сприяє підвищенню концентрації уваги, мобілізує організм на виконання завдань. Свідчить про його відсутність. У цьому випадку психічний стан майже не змінюється, а фізіологічні та фізичні зміни не спостерігаються. Сильний стрес – може викликати емоційну напругу, погіршення працездатності та зниження когнітивних функцій. Реакція організму помітно змінюється. Спостерігаються зібраність, підвищена розумова активність, організованість, кмітливість, швидка реакція, стійкість до труднощів, впевненість у собі, активність мовлення, позитивна оцінка цього стану, загальна мобілізація психічних ресурсів, що зазвичай не характерно для людини в звичних умовах. Хронічний стрес – є найбільш небезпечним, оскільки може призвести до психосоматичних захворювань та серйозних порушень у функціонуванні організму. Погіршується контроль над виконанням завдань, виникають труднощі із запам'ятовуванням, зосередженням, зростає кількість помилок, неточностей та незвичних реакцій. Такий стан є надзвичайно шкідливим і потребує негайного припинення.

За характером впливу розрізняють такі види стресу [3, 14, 15]:

- Еустрес – позитивний стрес, що сприяє розвитку особистості, допомагає адаптуватися до нових умов.

- Дистрес – негативний стрес, що викликає емоційне та фізичне виснаження.

За тривалістю впливу:

- Гострий стрес – виникає раптово, триває короткий час, супроводжується інтенсивними емоціями.
- Хронічний стрес – тривалий вплив стресових факторів, який призводить до порушень у роботі організму.

Причини виникнення стресу [3]: системний тип стресу – це реакція організму на інфекційні захворювання, запалення, зміни температури (висока або низька), травми. Психічний тип стресу проявляється у емоційній та психічній сферах, а також на біологічному рівні. До психічних причин виникнення стресу відносяться: професійна діяльність, складні стосунки на роботі, конфлікти, проблеми в комунікації, різноманітні загрози, труднощі у вирішенні проблем, нереалізовані потреби, низька самооцінка, зміна місця роботи чи проживання, монотонна діяльність, розлучення, смерть близької людини, відсутність часу на відпочинок, психоемоційне напруження, яке виникає через ризики, новизну, високі навантаження або невизначеність.

Наслідки тривалого стресу у жінок і чоловіків однакові – це депресія та соматичні захворювання. Важливо своєчасно виявляти ознаки та причини психофізичної напруги та усувати їх, щоб уникнути шкоди для здоров'я та життя людини. Адже часто люди не повною мірою розуміють і оцінюють ті наслідки, до яких може призвести стрес. Причини виникнення стресу можуть бути як суб'єктивними, так і об'єктивними. Стрес залежить не лише від об'єктивних факторів, але й від індивідуальних особливостей людини, її оцінки ситуації, здатності використовувати наявні ресурси та сили для подолання вимог обставин тощо [4].

Механізми розвитку стресу включають складні нейробіологічні та ендокринні процеси, що активують захисні системи організму. Основні етапи реакції на стрес включають: [14]

- *Активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (ГГНС)* – головний механізм фізіологічної відповіді на стрес. Під впливом стресового чинника гіпоталамус стимулює вивільнення кортикотропін-рилізінг гормону (КРГ), що активує гіпофіз для вироблення адренокортикотропного гормону (АКТГ). АКТГ, у свою чергу, стимулює наднирники, які викидають у кров кортизол – основний гормон стресу.

- *Активация симпато-адреналовой системы* – при гострому стресі активується симпатична нервова система, що призводить до викиду адреналіну та норадреналіну. Ці гормони викликають:

1. Прискорене серцебиття (тахікардія);
2. Підвищення артеріального тиску;
3. Розширення бронхів для покращення дихання;
4. Підвищення рівня глюкози в крові для енергозабезпечення.

Фізіологічні наслідки тривалого стресу [7].

1. Високий рівень кортизолу сприяє пригніченню імунної системи, що підвищує ризик інфекційних та аутоімунних захворювань.
2. Тривала активація симпато-адреналової системи може призводити до гіпертонії, серцево-судинних захворювань та метаболічних порушень.
3. Хронічний стрес впливає на нервову систему, викликає когнітивні порушення, зниження пам'яті, депресивні та тривожні стани.

Таким чином, стрес має комплексний вплив на організм, зачіпаючи фізіологічні, нейробиологічні та психологічні процеси. Розуміння механізмів його розвитку дозволяє ефективніше розробляти стратегії профілактики та подолання негативних наслідків стресу.

1.2. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих

Різні риси особистості можуть впливати на те, як людина сприймає стресори та реагує на них. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильними до переживання стресу та негативних емоцій, тоді як особистості з високою самооцінкою можуть краще справлятися зі

складними ситуаціями. Рівень підтримки від оточення: соціальна підтримка від родини, друзів, колег є надзвичайно важливим буфером проти негативних наслідків стресу. Відчуття приналежності, емоційна підтримка та практична допомога можуть значно полегшити переживання стресових подій. Вміння справлятися зі складними ситуаціями (копінг): Копінг-стратегії, які використовує людина для подолання стресу, відіграють вирішальну роль у її реакції. Ефективні стратегії, такі як проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення проблеми) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регулювання емоцій), можуть допомогти мінімізувати негативний вплив стресу. Неефективні стратегії, навпаки, можуть посилити стрес та призвести до негативних наслідків.

Попередній досвід переживання стресу: минулий досвід стресових ситуацій може як підвищити, так і знизити вразливість людини до стресу в майбутньому. Успішне подолання попередніх стресових подій може зміцнити психологічну стійкість та навчити ефективних копінг-стратегій. Навпаки, травматичний досвід може підвищити чутливість до стресу та збільшити ризик розвитку стрес-асоційованих розладів. Важливо також зазначити, що ці фактори не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, формуючи унікальну картину стресової реакції кожної людини. Розуміння цієї складної взаємодії є ключем до розробки індивідуалізованих підходів до профілактики та подолання стресу.

Стрес є невід'ємною частиною життя людини, і його вплив на організм досліджується в різних наукових дисциплінах, зокрема в психології, фізіології та медицині. Психофізичні реакції на стрес у дорослих залежать від низки чинників, зокрема індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, генетичних та соціальних умов. Розуміння механізмів цих реакцій є важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу. Наукові дослідження стресу базуються на кількох ключових теоріях [7].

Класична теорія стресу Ганса Сельє – описує загальний адаптаційний

синдром (ГАС), який включає три фази: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Когнітивна теорія стресу Річарда Лазаруса – підкреслює значення когнітивної оцінки ситуації та суб'єктивного сприйняття стресора. Нейрофізіологічний підхід – вивчає роль нервової та ендокринної систем у стресових реакціях, зокрема активацію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи (ГГНС).

Р. Лазарус першим розділив фізіологічне та психологічне розуміння стресу. Його модель підкреслює, що стрес – це не просто реакція організму, а процес взаємодії людини із зовнішнім середовищем, який залежить від її суб'єктивного сприйняття ситуації. Він розрізняв фізичний стрес, який виникає під впливом об'єктивних фізичних факторів (наприклад, біль, температура, голод), і психологічний (емоційний) стрес, що пов'язаний із переживаннями, очікуваннями та оцінкою подій як загрозових чи викликаючих напруження. Проте він зазначав, що цей поділ є умовним, адже будь-яка стресова ситуація викликає як фізіологічні, так і психологічні зміни. Центральним у теорії Лазаруса є поняття когнітивної оцінки, яка визначає, як саме людина сприймає подію – як загрозову, нейтральну або позитивну. Від цієї оцінки залежить, чи буде ситуація викликати стрес і якою буде реакція на нього. Таким чином, підхід Лазаруса дозволив більш глибоко зрозуміти індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій та розробити ефективні стратегії їх подолання. Ганс Сельє в своїй теорії розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який зовнішній або внутрішній вплив, що порушує його гомеостаз. Він вважав, що незалежно від природи стресового чинника (фізичного, хімічного чи органічного), організм реагує за допомогою загального адаптаційного синдрому (ЗАС), який включає три стадії [2, 4]:

1. Стадія тривоги – організм мобілізує захисні механізми для протидії стресовому фактору (активується симпатична нервова система, виділяються гормони стресу – адреналін і кортизол).

2. Стадія резистентності – організм адаптується до стресу, підтримуючи рівновагу, однак при тривалому впливі стресора енергетичні ресурси виснажуються.
3. Стадія виснаження – при тривалому чи надмірному стресі резерви організму вичерпуються, що може призвести до виснаження, порушення роботи внутрішніх органів і навіть розвитку захворювань.

Хоча теорія Сельє спочатку трактувала стрес переважно як фізіологічний процес, згодом учений визнав і психологічні аспекти стресу, зокрема його вплив на емоційний стан людини. Таким чином, теорія Сельє стала основою для подальших досліджень стресу, включаючи його психологічні та психосоматичні аспекти. Фізіологічні реакції на стрес включають зміни у функціонуванні нервової, ендокринної та серцево-судинної систем. Зокрема, під впливом стресу спостерігається прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, посилене виділення глюкози в кров, що забезпечує додаткову енергію для адаптації до стресової ситуації [2, 4]:

- Активація симпатичної нервової системи (підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, викид адреналіну і кортизолу).
- Зміни у функціонуванні імунної системи.
- Можливе порушення роботи органів та систем через тривалий вплив стресових факторів.

Психологічні реакції на стрес залежать від індивідуальних особливостей людини, її особистісних рис, рівня психологічної стійкості та наявності стратегій подолання (копінг-стратегій). Основні психологічні реакції на стрес включають [14]:

- Емоційні зміни (тривога, депресія, роздратованість).
- Когнітивні порушення (зниження концентрації, труднощі з прийняттям рішень).
- Поведінкові зміни (втрата апетиту, порушення сну, уникнення стресових ситуацій).

- Інтелектуальні (погані сни, кошмари, труднощі з прийняттям рішень).

На інтенсивність і характер психофізичних реакцій впливають такі фактори як:

1. Індивідуальні особливості (темперамент, стійкість до стресу, попередній досвід).

2. Соціальні фактори (підтримка з боку близьких, соціальне середовище).

3. Психологічні ресурси (стратегії подолання, рівень саморегуляції, наявність ефективних механізмів адаптації). Психофізичні реакції на стрес у дорослих є складними і багатфакторними. Розуміння механізмів стресу та впливу на організм дозволяє розробляти ефективні методи профілактики і корекції стресових розладів, зокрема через підтримку психологічної стійкості, зміну способу життя та застосування терапевтичних стратегій. Стрес є важливою частиною людського життя, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини. Занадто сильний або хронічний стрес може спричиняти серйозні проблеми, тому важливо вчасно діагностувати стресові стани та виявляти ознаки і симптоми, що свідчать про його наявність. Оскільки стрес має комплексний характер і впливає на різні аспекти життя людини, діагностика стресу повинна бути багатогранною та враховувати як психологічні, так і фізіологічні симптоми [7, 14].

Стрес можна визначити як відповідь організму на різні фізичні, емоційні або психологічні стимули, які вимагають адаптації. У відповідь на стресові фактори організм активує низку фізіологічних і психологічних процесів, що дозволяють мобілізувати ресурси для подолання ситуації. Однак, коли ці реакції тривають надто довго або є надмірними, стрес може призвести до порушень роботи організму. Стрес – це фізіологічна і психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають адаптації або змін у поведінці. Перший вид стресу стимулює людину до досягнення цілей і

розвитку, тоді як дистрес призводить до фізіологічних і психологічних порушень, негативно впливаючи на здоров'я. Сучасний ритм життя створює значне навантаження на психіку людини, що призводить до підвищеного рівня стресу. Визначення та оцінка рівня стресу є важливими для запобігання його негативним наслідкам. Для цього використовуються як об'єктивні, так і суб'єктивні методи діагностики [7, 14].

1. Психодіагностичні методи:

- Опитувальники та тести. Найпоширенішими є Шкала стресу Персівала, шкала Персівала-Пфейффера, тест на визначення рівня стресу за Холмсом і Раге. Вони дозволяють оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, його інтенсивність та джерела.
- Проективні методи. Включають малюнкові тести, асоціативні методики (наприклад, тест незавершених речень). Вони дозволяють виявити приховані емоційні переживання та рівень тривожності.
- Когнітивні тести. Оцінюють рівень концентрації уваги, пам'яті та когнітивного виснаження, які можуть бути індикаторами стресу.

2. Фізіологічні методи:

- Гормональні аналізи. Вимірювання рівня кортизолу та адреналіну в крові або слині допомагає оцінити фізіологічний стресовий стан організму.
- Аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР). ВСР використовується для оцінки балансу між симпатичною та парасимпатичною нервовою системою.
- Поліграфічне тестування. Вимірювання рівня потовиділення, артеріального тиску та електричної активності шкіри дозволяє об'єктивно оцінити фізіологічну реакцію організму на стрес.

3. Спостереження та самооцінка:

- Аналіз поведінкових змін. До них належать підвищена тривожність, дратівливість, розлади сну, зміни в апетиті та соціальній активності.

- Щоденники емоційного стану. Допомагають відстежити динаміку стресових переживань, ідентифікувати тригери стресу та ефективність застосовуваних методів саморегуляції.

- Спостереження за фізичними симптомами. Головний біль, напруження м'язів, хронічна втома та розлади травлення можуть свідчити про стресове навантаження.

2. Практичні рекомендації:

- Використання комплексного підходу до діагностики для отримання повної картини стресового стану.

- Поєднання суб'єктивних та об'єктивних методів оцінки.

- Регулярний моніторинг рівня стресу та застосування корекційних методик, таких як психологічна підтримка, релаксаційні техніки, фізична активність.

1.3. Психологічні особливості подолання стресу у дорослих

Дослідження реакції на стрес за останнє десятиліття значно поглибило розуміння того, як мозок і тіло взаємодіють у відповідь на виклики, переходячи від простих моделей "бийся або тікай" до складніших нейробиологічних та психологічних механізмів, включаючи індивідуальні відмінності та довгострокові наслідки.

1. Нейробиологія та фізіологія стресу.

Останні дослідження сфокусовані на тонкій настройці вісі "гіпоталамус-гіпофіз-наднирники" (ГГН) та ролі ключових структур мозку. Динаміка ГГН-вісі: хоча роль кортизолу як основного гормону стресу залишається центральною, дослідники детальніше вивчають часові патерни його виділення та чутливість рецепторів. Виявлено, що не лише високий рівень кортизолу, але й згладжена або неадекватна реакція може бути маркером підвищеного ризику розвитку стресозалежних розладів, таких як депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Пластичність мозку та стрес: доведено, що хронічний стрес спричиняє структурні зміни у мозку. Мигдалеподібне тіло

(центр страху та емоцій): виявлено його збільшення та гіперактивність, що призводить до підвищеної тривожності та реактивності. Префронтальна кора (ПФК, центр прийняття рішень і контролю): дослідження показують зменшення об'єму та функціональності ПФК, що пояснює погіршення когнітивних функцій (пам'яті, уваги, прийняття рішень) під час стресу. Гіпокамп (центр пам'яті): підтверджено, що стрес може пошкоджувати нейрони гіпокампа, що погіршує пам'ять та здатність до навчання.

Роль нейромедіаторів та нейрозапалення: активно вивчається, як стрес порушує баланс серотоніну, дофаміну та норадреналіну. Особлива увага приділяється концепції нейрозапалення, коли стрес активує імунні клітини мозку (мікроглію), що може сприяти розвитку психічних розладів.

2. Психологічні та поведінкові аспекти.

Сучасні дослідження зосереджуються на індивідуальних відмінностях у реакції на стрес та ефективності механізмів подолання. Різноманітність реакцій: класичні реакції "бийся або тікай" доповнюються "завмири" (freeze) та "дбай і дружи" (tend and befriend), остання з яких частіше спостерігається у жінок і пов'язана з окситоцином та пошуком соціальної підтримки. Когнітивна оцінка (Appraisal): ключовим відкриттям є те, що не сама подія, а її інтерпретація (оцінка) визначає ступінь стресової реакції. Наприклад, сприйняття фізичних симптомів (прискорене серцебиття) як виклику ("Я готовий") замість загрози ("Я провалюся") може трансформувати дистрес (негативний стрес) в еустрес (позитивний, мотивуючий стрес).

Резильєнтність (Стійкість): це стало однією з найбільш досліджуваних тем. Резильєнтність розглядається не як вроджена риса, а як динамічний процес, що включає такі фактори:

- Емоційна регуляція (здатність управляти емоціями).
- Оптимізм та самоефективність (віра у власні сили).
- Наявність сильної соціальної підтримки.

Вивчаються механізми, які дозволяють деяким людям зберігати функціональність попри високий рівень стресу.

3. Вплив хронічного стресу та довгострокові наслідки.

Особлива увага приділяється хронічному стресу та його кумулятивному впливу. Алоstaticне навантаження: ця концепція описує кумулятивний знос організму внаслідок постійних або частих стресових реакцій. Високе алоstaticне навантаження корелює з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння та прискореного старіння (наприклад, через вкорочення теломер). Стрес у ранньому віці (Adverse Childhood Experiences, ACEs): Підтверджено, що дитячі травми або хронічний стрес (ACEs) змінюють архітектуру мозку та регуляцію ГГН-вісі, роблячи людину більш вразливою до психічних і фізичних захворювань у дорослому віці. Сучасна психологія зосереджена на вивченні особистісних характеристик, які забезпечують успішну адаптацію та подолання складних життєвих ситуацій у різних сферах, тобто стрес-долаючої поведінки (копінгу).

Найбільш поширеними є дослідження, що аналізують ефективність копінг-стратегій (конкретних поведінкових дій) та їхній зв'язок із копінг-ресурсами (особистісними якостями) й іншими психологічними характеристиками. Метою цих робіт є визначення необхідних для подолання стресу форм поведінки та вивчення їхнього впливу на процес адаптації та загальне здоров'я людини. Виявлено, що психічний і фізичний стан людини залежить від обраної стратегії подолання стресової ситуації.

Українські дослідники О. Войцеховська та Г. Закалик, визначають копінг як спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її логіки, соціального статусу та психологічних можливостей. Це усвідомлена, цілеспрямована та контрольована здатність обирати адекватний спосіб дій у складній ситуації, розуміючи наслідки вибору. [10].

Отже, більшість дослідників сходяться на думці, що основні ознаки копінгу це орієнтація на складну ситуацію, усвідомленість дій та прагнення до адекватного її вирішення.

Дослідження реакцій на стрес – це глобальна мультидисциплінарна сфера. За останні 10 років вона розвивалася завдяки зусиллям провідних

нейробиологів, психологів та психіатрів. У сфері нейробиології стресу, алостатичного навантаження та впливу раннього стресу особливо виділяються:

Роберт М. Сапольскі (Robert M. Sapolsky): Стенфордський університет. Хоча його основні роботи з біології стресу були опубліковані раніше, його дослідження залишаються фундаментальними, а його пізніші роботи зосереджені на нейродегенеративних наслідках стресу та його зв'язку з соціальною поведінкою. Брюс С. Мак'Юен (Bruce S. McEwen) (до 2020 р.): Рокфеллерський університет. Його робота з алостатичного навантаження (знос організму через хронічний стрес) є центральною у розумінні довгострокових наслідків стресу на здоров'я. Соня Лубет (Sonia Lupien): Університет Монреаля. Її дослідження зосереджені на впливі кортизолу та стресу на когнітивні функції та пам'ять, а також на розробці програм втручання. Раджіта Сіна (Rajita Sinha): Єльський університет. Провідний експерт із хронічного стресу, залежності та мозкових механізмів стресової реакції, зокрема, ролі префронтальної кори та мигдалеподібного тіла. Професори, що досліджують ПТСР (Post-Traumatic Stress Disorder) та резильєнтність: наприклад, дослідники з Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) та великих університетів, які вивчають генетичні та нейробиологічні предиктори стійкості до травм.

В українській науковій спільноті дослідження стресу, особливо у контексті бойового стресу та ПТСР, набули критичної актуальності за останні 10 років. Ключові Дослідники: Родіна, О. М. Тімченко та інші. Їхні роботи часто зосереджені на адаптації військовослужбовців, психологічній стійкості та профілактиці стресових розладів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретичні аспекти психофізичних реакцій на стрес у дорослих. Проаналізовано поняття стресу, його основні ступені та види, а також чинники, що спричиняють розвиток стресових станів.

Визначено механізми виникнення стресу та особливості його впливу на психологічний і фізіологічний стан людини.

Розглянуто наукові підходи до вивчення психофізичних реакцій на стрес, що дозволило окреслити ключові особливості цих процесів у дорослих. З'ясовано, що стрес викликає різноманітні реакції, які можуть проявлятися на рівні емоцій, поведінки, когнітивних процесів і фізичного здоров'я. Також висвітлено основні методи діагностики стресових станів, що дає змогу своєчасно виявляти їх на основі аналізу ознак і симптомів. Визначено, що ефективна діагностика є необхідною передумовою для розробки стратегій подолання стресу та підтримки психологічної стійкості. Дорослі люди віком від 30 до 60 років мають сформовану психіку, стійкі соціальні зв'язки, значний життєвий досвід і сім'ю, тоді як люди похилого віку, починаючи з 60 років, схильні до змін у фізіологічних функціях і потребують особливої підтримки. [10].

Отже, результати розгляду теоретичних основ психофізичних реакцій на стрес у дорослих створюють підґрунтя для подальшого дослідження цього явища, зокрема у контексті його впливу на якість життя та розробки методів корекції стресових станів. Розробка проблеми стресу знайшла відображення в численних роботах, які охоплюють фізіологічні, клінічні та психологічні аспекти його проявів, вивчаючи стрес з позицій об'єктивізму та суб'єктивізму. Порівняння різних теорій підкреслює багатоаспектний характер стресу. Хоча існує велика кількість досліджень, присвячених його видам, аналізу та класифікації, єдиної завершеної системи, визнаної більшістю науковців, поки що немає. Накопичено значний теоретичний матеріал, проте деякі аспекти досі вивчені недостатньо. В умовах повномасштабного вторгнення Росії жителі України переживають індивідуальну та колективну травматизацію, що негативно впливає на рівень індивідуального психосоматичного та громадського здоров'я. Війна, у поєднанні з постковідною ситуацією, створює ідеальне середовище для розвитку психічних розладів.

Копінг і гендерні особливості: важливим фактором, що впливає на здатність особистості справлятися зі стресовою ситуацією, є гендерна відмінність, оскільки чоловіки та жінки по-різному сприймають стрес і реагують на нього. Жінка, на відміну від чоловіка, не боїться показати свою слабкість перед суспільством, охоче обговорює причину стресу або звертається по допомогу до фахівців. Чоловіки ж, навпаки, вважають за краще справлятися зі складною ситуацією самотійно .

Сучасні науковці тотожні в тому, що копінг (опанувальна поведінка) це усвідомлені поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на регулювання свого стану. У психології копінг чітко розмежовується з психологічним захистом, хоча головна мета обох механізмів це збереження психічного здоров'я в умовах стресу. Наразі проводяться активні дослідження копінгу з урахуванням гендерних, вікових, сімейних та групових особливостей.

Екстремальні умови стимулюють багатьох українців до перегляду життєвих орієнтирів, поглибленого саморозуміння, прийняття себе та інших, а також до актуалізації внутрішнього потенціалу та розширення адаптивних можливостей. Війна, хоча й обмежує базові потреби, відкриває шляхи для задоволення складних потреб: спільно, гідно, віддано, у співпричетності та самоподоланні.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи та організація експериментального дослідження

Стрес є невід'ємною частиною людського життя. Усі люди на різних етапах свого життя стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, будь то професійні труднощі, особисті проблеми, фізичні чи емоційні труднощі. Проте важливо не тільки зізнаватися у наявності стресу, а й ефективно справлятися з його наслідками. Подолання стресу є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я і запобігання розвитку серйозних психологічних і фізіологічних проблем. Психологічні засади сприяння подоланню стресу у дорослих включають різноманітні методи і підходи, що дозволяють знизити вплив стресових факторів та зміцнити психологічну стійкість [8, 9]. Аналіз та інтерпретація результатів, враховуючи вікові та індивідуально-психологічні особливості, дозволить отримати повне уявлення про специфіку переживання стресу у людей дорослого віку та розробити індивідуальні рекомендації для подолання стресових станів. Існують методи оцінки рівня стресу : суб'єктивні і об'єктивні.

До об'єктивних методів належать оцінка стану фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, вегетативної нервової) і вимірювання психомоторних функцій [8, 9]. Суб'єктивні методи включають інтроспекцію та психологічне тестування. Існує багато тестів, що виявляють рівень тривожності, кожен з яких по-своєму відображає компоненти тривожного стану. Кожна людина має свою індивідуальну структуру страхів, що визначає, які стресові фактори викликають у неї найбільше занепокоєння. Дослідження особливостей переживання стресових станів у людей різних вікових категорій можна керуватися такими суб'єктивними методами [2, 4, 14]: метод опитування, в цьому методі використовується стандартні опитувальники для того, щоб виміряти рівень переживання стресу, також

рівня стресостійкості, копінг-стратегій (тести Комарика, Лазаруса, Спілбергера-Ханіна, Коена) [8]. У кожної людини є індивідуальна структура страхів, яка визначає, на які подразники у неї розвивається психологічний стрес. Метод опитування є одним із найпоширеніших методів у психологічних дослідженнях, що вивчають стратегії подолання стресу [33]. Він забезпечує ефективний збір даних щодо суб'єктивного досвіду стресу, обраних копінг-стратегій та психологічних ресурсів [33]. Однак для підвищення валідності дослідження доцільно поєднувати його з іншими методами, такими як спостереження або експеримент. Найбільш поширеними методиками є: «Самооцінка тривоги Цунге», вивчення тривожності за Спілбергером–Ханіним. Існують також тести, орієнтовані на прямий вимір рівня стресу, «Дослідження комплексної оцінки стресу», «Бостонський тест на стресостійкість». Використовуючи метод опитування, можна отримати об'єктивні дані, проте результати залежать від самозвіту учасників. Метод опитування є ефективним інструментом у дослідженні подолання стресу у дорослих, оскільки дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, обрані стратегії подолання та психологічну стійкість. Однак для підвищення валідності та всебічності результатів доцільно поєднувати його з іншими методами дослідження, такими як спостереження, експеримент чи аналіз поведінкових реакцій. Метод спостереження є одним із найдавніших і водночас ефективних методів психологічного дослідження. Він дозволяє досліднику безпосередньо вивчати поведінку людини у природних або експериментально створених умовах. У контексті дослідження подолання стресу у дорослих метод спостереження дозволяє аналізувати зовнішні прояви стресу, стратегії подолання, а також невербальну поведінку, яка часто залишається непомітною під час використання інших методів, таких як опитування чи тестування.

Використовується для оцінки поведінкових реакцій на стрес у різних вікових групах (дорослих, дітей, підлітків). Перевагою методу є об'єктивність отриманих даних, однак є й недолік – суб'єктивність оцінок спостерігача.

Метод спостереження є ефективним інструментом для вивчення подолання стресу у дорослих, оскільки дозволяє безпосередньо аналізувати поведінкові реакції, невербальну комунікацію та стратегії подолання стресу. Однак для отримання об'єктивних та всебічних результатів доцільно поєднувати його з іншими методами, такими як опитування чи експеримент.

Психофізіологічні методи. Психофізіологічні методи займають важливе місце у дослідженні подолання стресу, оскільки дозволяють вивчати взаємозв'язок між психологічними процесами та фізіологічними реакціями організму. У контексті дослідження подолання стресу у дорослих психофізіологічні методи допомагають оцінити не лише суб'єктивне сприйняття стресу, а й об'єктивні фізіологічні показники, що відображають рівень стресу та ефективність стратегій його подолання. Охоплюють вимірювання фізіологічних реакцій і показників, таких як стан серцево-судинної та дихальної системи. Ці методи дають об'єктивну картину фізіологічного збудження людей у стресових ситуаціях, проте потребують спеціалізованого обладнання та підготовлених фахівців.

Проективні методи є одними з найглибших і найцікавіших інструментів психологічного дослідження, оскільки дозволяють дослідити приховані аспекти особистості, включаючи неусвідомлювані переживання, конфлікти та стратегії подолання стресу. У дослідженні подолання стресу у дорослих проективні методи допомагають виявити внутрішні ресурси, захисні механізми, а також емоційні та когнітивні стратегії, які використовуються для подолання стресових ситуацій.

Асоціативні методи є важливими інструментами психологічного дослідження, що дозволяють вивчати особистісні переживання, емоційні реакції та стратегії подолання стресу через вільні асоціації, образи та символи. Вони допомагають дослідити, як особистість сприймає стресові ситуації, які психологічні ресурси та механізми використовує для їх подолання. Асоціативні методи часто застосовуються для виявлення глибинних емоційних і когнітивних процесів, що не завжди доступні через

прямі запитання або інші методи. Асоціативні методи ґрунтуються на принципі вільного асоціювання – процесі, коли респонденту пропонується відповідати на стимул (слово, образ, ситуація) без попередніх обмежень, що дозволяє виявити його інтерпретацію та емоційне ставлення до певної ситуації чи предмета. У дослідженні подолання стресу цей метод може виявити стратегії, які використовуються для зменшення стресу, а також внутрішні конфлікти та психічні захисні механізми. Також дозволяють виявити приховані стресові переживання, використовуючи, наприклад, малюнкові тести або завершення історій.

Для комплексного і достовірного дослідження особливостей переживання стресу доцільно поєднувати різні методи: об'єктивні (фізіологічні), проєктивні методиками та стандартизовані опитувальники. Асоціативні методи є важливими інструментами для дослідження подолання стресу у дорослих, оскільки вони дозволяють виявити як усвідомлені, так і неусвідомлені емоційні реакції на стресові ситуації, а також механізми копіngu. Ці методи можуть бути використані у поєднанні з іншими психологічними інструментами для отримання більш комплексної та глибокої оцінки стресових стратегій.

Психомоторні процеси, які включають фізичні і психічні реакції організму на стрес, є важливим аспектом у дослідженні стресу та його подолання. Психомоторні характеристики, такі як швидкість реакції, координація рухів, а також здатність до збереження рівноваги та концентрації під час стресових ситуацій, можуть давати цінні дані про механізми адаптації до стресу. Методи оцінки психомоторних процесів дозволяють дослідникам з'ясувати, як стрес впливає на фізіологічні реакції, здатність до концентрації та контроль над руховою активністю. Психомоторні процеси включають в себе зв'язок між психічними станами та моторними реакціями. У контексті стресу важливо оцінити, як стресові фактори впливають на швидкість і точність рухів, здатність до концентрації та здатність здійснювати контрольовані реакції. Під час стресових ситуацій у дорослих можуть

спостерігатися зміни в рівні уваги, швидкості реакцій та рухової координації, що є важливими для аналізу їхніх механізмів подолання стресу. Щодо поведінкових порушень при стресі, можна здійснити кількісну оцінку ступеня м'язового напруження за допомогою визначення тремору – мимовільних здригань м'язів при сильному напруженні. Інтенсивність цих здригань вимірюють за допомогою спеціального пристрою, званого "тремометром". Під час стресових ситуацій у студентів, наприклад, рівень тремору може стати надійним індикатором психологічного стресу.

Методи оцінки психоomotorних процесів є важливими інструментами для дослідження того, як стрес впливає на фізіологічні та психологічні реакції дорослих. Вони дозволяють отримати точні та об'єктивні дані, що можуть допомогти зрозуміти механізми подолання стресу та ефективність різних стратегій адаптації. Для комплексного аналізу подолання стресу важливо поєднувати психоomotorні методи з іншими психологічними інструментами. Ще одним методом оцінки психоomotorних реакцій є вимірювання сенсомоторної реакції. Сенсомоторні реакції є ключовими у взаємодії між сенсорними стимулами та моторними відповідями організму. Вони демонструють, як організм адаптується до стресових ситуацій через фізіологічні та психологічні механізми. Метод вимірювання сенсомоторної реакції є важливим інструментом для оцінки швидкості і точності реакцій людини на стресові стимули.

2.2. Специфіка впливу стресу на психофізичні реакції у дорослих

Стрес – це природна фізіологічна та психологічна реакція організму на навантаження або труднощі. Він може бути як позитивним (стрес, що стимулює активність), так і негативним (стрес, який має руйнівний ефект). Психологічний аналіз стресу полягає в розгляді умов і чинників, які впливають на виникнення стресових реакцій та їх розвиток у людини. Стрес не є окремим явищем, а є результатом складної взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх

процесів, що визначають індивідуальну здатність особистості адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Психологічний стрес – це емоційна і когнітивна реакція людини на ситуації, які вона оцінює як загрози або виклики. Важливими аспектами є не тільки сам факт стресу, але й те, як індивід сприймає стресову ситуацію, і як він оцінює свої можливості для подолання труднощів. Це означає, що стрес є суб'єктивним переживанням, яке залежить від інтерпретації ситуації та ресурсу для її подолання [7].

Основні компоненти психологічного стресу [14]:

- Когнітивні: як людина оцінює ситуацію (як загрозу або виклик).
- Емоційні: відчуття тривоги, страху, гніву або депресії.
- Поведенкові: зміни в поведінці, наприклад, уникання або активна боротьба зі стресом.

Стрес виникає в результаті взаємодії різних факторів, серед яких важливими є умови життя людини, зовнішні обставини та внутрішні психологічні процеси. Основні умови розвитку стресу можна поділити на зовнішні (екологічні, соціальні) і внутрішні (психологічні, фізіологічні).

Зовнішні умови [8, 14]:

- Соціальні фактори: конфлікти в колективі, проблеми в особистих стосунках, складна економічна ситуація, життєві зміни, переїзд, зміна роботи або місця навчання.
 - Фізичні фактори: шум, забруднення навколишнього середовища, екстремальні погодні умови, зміна клімату, фізичне виснаження.
 - Технічні та організаційні умови: надмірне навантаження на роботі, постійна інформаційна перевантаженість, невизначеність щодо майбутнього.
- Соціальні фактори є одним із найважливіших зовнішніх чинників, які сприяють розвитку стресу. Конфлікти в родині, на роботі або в навчальному середовищі, проблеми у міжособистісних стосунках та соціальна ізоляція можуть спричиняти значний стрес. Крім того, постійні зміни в житті, такі як переїзд, зміна роботи або навчання, фінансові труднощі або інші соціальні

напруження, можуть стати серйозними джерелами стресу. Фізичні фактори, такі як забруднення навколишнього середовища, шум, зміни клімату, а також надмірне фізичне навантаження, також можуть бути причинами стресових реакцій. Більше того, ситуації, що пов'язані з фізичними травмами або захворюваннями, можуть значно посилювати рівень стресу. Внутрішні умови [8, 14]:

- Індивідуальні особливості: схильність до тривожності, депресивність, низька самооцінка, відсутність адаптаційних механізмів.
- Стратегії coping (подолання стресу): люди, які володіють розвиненими стратегіями подолання стресу, можуть краще адаптуватися до складних ситуацій.
- Фізіологічні чинники: нейрохімічні зміни в організмі, гормональний фон, нервова система, генетична схильність до стресу. До внутрішніх умов, які визначають інтенсивність і характер стресу, належать індивідуальні особливості людини. Одним із найбільш впливових чинників є здатність людини справлятися з труднощами, тобто її coping-стратегії. Всі люди мають різні способи адаптації до стресу. Деякі використовують адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблеми або пошук соціальної підтримки, тоді як інші можуть віддавати перевагу униканню або емоційно-орієнтованим стратегіям, що можуть тільки погіршити ситуацію.

Індивідуальні особистості, такі як рівень тривожності, депресивність, низька самооцінка або підвищена реактивність на стрес, також можуть сприяти розвитку стресу. Люди, які схильні до високого рівня тривожності або мають негативний погляд на життя, з більшою ймовірністю відчують стрес навіть від невеликих труднощів.

Психологічні чинники розвитку стресу можна поділити на кілька основних категорій, пов'язаних із оцінкою ситуації, поведінковими стратегіями, а також особистісними рисами людини [2, 8, 14]:

- Особистісна схильність: люди з високим рівнем тривожності або низькою самооцінкою мають більшу ймовірність стресових реакцій, оскільки схильні сприймати ситуації як загрозливі.

- Наявність підтримки: соціальна підтримка є важливим чинником, що знижує рівень стресу. Відсутність підтримки або ізоляція може посилити стресову реакцію.

Згідно з теорією Лазаруса, основними чинниками виникнення стресу є оцінка ситуації як загрози та оцінка наявних ресурсів для її подолання. Оцінка ситуації, як небезпечної або нездатність побачити позитивні аспекти в ситуації значно підвищує рівень стресу. Якщо людина оцінює ситуацію як виклик і вірить у свої сили для подолання труднощів, це може мати позитивний вплив, сприяючи розвитку адаптації. З іншого боку, сприйняття ситуації як загрози без можливості контролювати її може призвести до високого рівня стресу. Адаптація і coping-стратегії: здатність людини адаптуватися до змін залежить від того, як вона реагує на стрес. Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування та вирішення проблем, зазвичай допомагають знижувати рівень стресу. У той же час, емоційно-орієнтовані стратегії, наприклад, уникання або емоційне висловлення, можуть бути неефективними. Копінг-стратегії є важливими чинниками, які визначають, як людина реагуватиме на стресові ситуації. Адаптивні стратегії, такі як планування дій, активне вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, можуть зменшити рівень стресу та покращити здатність адаптуватися до складних обставин. Натомість, емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникання, заперечення чи відмовлення від вирішення проблем, можуть лише загострити стрес. Риси особистості, такі як рівень самооцінки, емоційна стабільність, оптимізм або песимізм, також впливають на розвиток стресу. Люди з високою самооцінкою і оптимістичним поглядом на життя менш схильні до стресових реакцій. У той час як особи, які мають низьку самооцінку або схильність до депресії, можуть сприймати ситуації як більш загрозливі і, як наслідок, переживати більш інтенсивний стрес [2, 4, 16].

Стрес є складним психологічним явищем, яке залежить від різноманітних умов і чинників. Зовнішні фактори, такі як соціальні та фізичні умови, а також внутрішні особистісні риси, визначають, як людина сприйматиме і реагуватиме на стресові ситуації. Розуміння умов та чинників розвитку стресу є важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу та забезпечення психологічного здоров'я людини [16].

Виходячи з усього сказаного, можна зробити висновок, що ефективність психологічної допомоги, як для жінок, так і для чоловіків, залежить від того, наскільки гармонійно вони використовують різні її аспекти. Це включає турботу про фізичне й емоційне здоров'я, духовний розвиток, професійні навички та багато іншого. Важливо активно застосовувати ті способи подолання стресу, які вже добре працюють, і розвивати ті, що використовуються рідше. Також необхідно свідомо вибудовувати соціальні стосунки й адекватно оцінювати як власні особливості, так і конкретні ситуації. Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність індивідуального підходу до подолання стресу та розвитку адаптивних копінг-стратегій серед чоловіків та жінок. Жінки демонструють більшу схильність до активних стратегій, зокрема конфронтації 50% від усіх опитаних респондентів. Щоб знизити схильність до конфронтації у жінок, важливо працювати над розвитком альтернативних, більш адаптивних стратегій. Це не означає повне усунення конфронтації, адже іноді вона є необхідною, а навпаки, навчити жінку використовувати її обдуманно та ефективно. Одним із ключових методів є розвиток навичок емоційної регуляції. Жінкам слід навчитися розпізнавати свої емоції, зокрема гнів та роздратування, до того, як вони призведуть до конфліктної поведінки. Практика усвідомленості (mindfulness), дихальні вправи або медитація можуть допомогти в цьому. Ці техніки дозволяють зробити паузу, перш ніж реагувати, і обміркувати ситуацію. Інший важливий аспект це розвиток навичок асертивної поведінки. Багато хто плутає асертивність з агресією. Асертивна поведінка означає вміння відстоювати свої права та

висловлювати думки, почуття й потреби, не порушуючи при цьому прав інших людей. Замість того, щоб нападати чи захищатися, жінка може навчитися використовувати «Я-висловлювання» (наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли...» замість «Ти завжди...»). Це допомагає зменшити напругу та запобігти ескалації конфлікту. Також корисно розвивати навички вирішення проблем. Часто конфронтація виникає через відчуття безвихідності. Коли людина бачить лише один спосіб вирішити проблему (наприклад, через пряме протистояння), вона і обирає його. Навчання жінки шукати альтернативні рішення, аналізувати ситуацію, зважувати плюси та мінуси різних підходів, а також домовлятися, може значно знизити потребу в конфронтації.

Поліпшення комунікативних навичок також відіграє важливу роль. Замість того, щоб вимагати чи звинувачувати, можна навчитися активно слухати, ставити відкриті запитання та виявляти емпатію. Коли співрозмовник відчуває, що його чують і розуміють, він стає більш відкритим до діалогу та співпраці, що зменшує ймовірність конфлікту.

Нарешті, робота з самооцінкою. Нерідко схильність до конфронтації є наслідком низької самооцінки або відчуття незахищеності. Жінка може відчувати, що їй потрібно постійно боротися за своє місце або доводити свою правоту. Робота над підвищенням самоцінності та усвідомленням власної гідності може допомогти їй почуватися впевненіше, що зменшить потребу в агресивних формах поведінки.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було розглянуто основні психологічні засади, що сприяють ефективному подоланню стресу у дорослих. Серед важливих аспектів виділено розуміння природи стресу, факторів, які його провокують, та психологічних механізмів, через які людина реагує на стресові ситуації.

Однією з ключових складових подолання стресу є розвиток емоційної стійкості та здатності до адаптації в складних ситуаціях. Психологічні

техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес, методи глибокого дихання та релаксації, є важливими інструментами, що дозволяють не тільки знизити рівень стресу, а й змінити підхід до стресових ситуацій, переробляючи їх у більш конструктивні та корисні для особистісного розвитку. Також важливою складовою є соціальна підтримка, яка виступає як по-тужний ресурс для подолання стресу. Відносини з близькими, участь у групах підтримки, а також позитивна соціальна взаємодія сприяють створенню емоційного комфорту і знижують рівень тривожності.

Загалом, застосування психологічних засад для подолання стресу вимагає комплексного підходу, який поєднує індивідуальні стратегії, професійну допомогу. Цей підхід допомагає не лише знижувати вплив стресу на психічне і фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню більш стійкої і гармонійної особистості в умовах сучасного життя. Таким чином, вивчення стресу пройшло шлях від суто біологічного підходу до інтегрованого психологічного аналізу, що враховує цілісність особистості.

Наведене дослідження, проведене у травні-червні 2025 року складалося зі збору трьох основних категорій даних. Спочатку було зібрано анкетні (гендерні, вікові) дані учасників. Другий блок запитань був спрямований на визначення рівня стресу та стресостійкості учасників. Третя категорія даних стосувалася домінуючих копінг-стратегій і була виявлена за допомогою 50 тверджень Опитувальника копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкмана, який фіксував частоту прояву тієї чи іншої поведінки. Крім того, аналіз якісних відповідей дозволив визначити основні тенденції переживання та подолання важких життєвих подій в умовах війни, виявити переважаючі поведінкові стратегії та оцінити їхні особистісні ресурси з метою подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРОСЛИХ

3.1. Проведення емпіричного дослідження, характеристика вибірки і методик

У дослідженні взяли участь люди 20-60 років, працівники та клієнти відділення Ощадбанку (в т.ч. військові з ампутацією та іншими травмами), у кількості 80 осіб. З них 40 жінок та 40 чоловіків.

1. Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. Основна мета тесту, виявлення рівня стресу та його прояви. Методика складається з 4 розділів в кожному з них описані по 12 ознак стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні і фізіологічні.

2. Бостонський тест на стресостійкість. Оцінка рівнів стресостійкості відбувається таким чином: 1-10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій; 11-30 балів – середній рівень стійкості до стресових ситуацій; 31-49 балів – знижений рівень стресостійкості; 50 балів і більше - дуже низький рівень опірності стресів.

3. Опис копінг-стратегій опитувальника Р. Лазаруса, С. Фолкмана:

Конфронтаційний копінг. Агресія, ворожість направлені на зміну ситуації, готовність до ризику.

Дистанціювання. Відокремленість від ситуації, зменшення її значущості.

Самоконтроль. Контроль своїх почуттів та дій, саморегулювання.

Пошук соціальної підтримки. Пошук емоційної підтримки, соціалізація.

Прийняття відповідальності. Усвідомлення своєї ролі у виникненні ситуації, пошук шляхів її розв'язання.

Втеча-уникнення. Вигадане намагання та поведінка спрямована на втечу або уникнення проблем.

Планування вирішення проблеми. Аналіз проблеми та шляхів що до її зміни на краще.

Позитивна переоцінка. Зосередженість зусиль на позитивному сприйнятті себе, ситуації, релігійність [22, 16].

Таблиця 3.1

Визначення рівня стресу клієнтів та працівників Ощадбанку селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

<i>Рівень стресу</i>	<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	люд.	%	люд.	%
відсутній	0	-	0	-
помірний	4	10%	2	5%
виражене напруження	15	37,5%	28	70%
сильний стрес	10	25%	7	17,5%
небезпечний стрес	11	27,5%	3	7,5%
<i>Разом</i>	40	100%	40	100%

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

З таблиці видно, що із 80 чоловік респондентів, 70% жінок мають виражене напруження та сильний стрес 17,5%, небезпечний стрес 7,5%. Це свідчить про дуже високий рівень щоденної напруги та емоційного виснаження. 15 чоловіків (37,5%) мають виражене напруження, сильний та небезпечний стрес відповідно 25% та 27,5%, відсутнього стресу немає ні в одного з чоловіків та жінок, а помірний стрес також мають відповідно 4 чоловіки та 2 жінки. Дані чітко показують, що абсолютна більшість респондентів відчуває стрес. Надзвичайно високий рівень стресу спостерігається як у чоловіків (90%), так і у жінок (95%). Це є критичним показником психоемоційного стану всього колективу та клієнтів.

Жінки частіше відчувають загальне виражене напруження, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю або більшим навантаженням.

Чоловіки мають значно вищий відсоток небезпечного стресу порівняно з жінками. Це викликає серйозне занепокоєння, оскільки небезпечний стрес несе значні ризики для здоров'я. Відсутність стресу у будь-кого з респондентів

вказує на тотальну поширеність цієї проблеми в даному середовищі. Помірний стрес є найменш поширеним видом стресу серед обох статей.

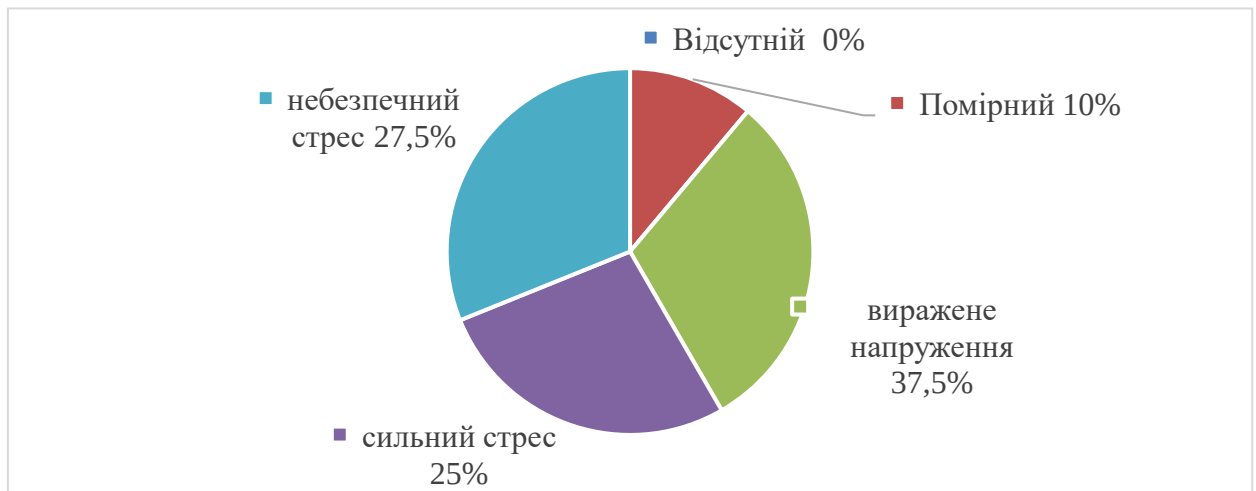


Рис. 3.1. Рівень стресу у чоловіків клієнтів та працівників АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

Цей рівень може бути прийнятним у певних ситуаціях, але потребує моніторингу для запобігання його зростанню. Жоден з опитаних чоловіків не повідомив про відсутність стресу. Результати дослідження свідчать про те, що більша половина опитаних чоловіків відчують значний рівень стресу (сильний стрес та небезпечний стрес становлять разом 52,5%). Це підкреслює важливість звернення уваги на проблему стресу серед чоловічого населення та впровадження заходів для його профілактики та управління. Рекомендується проведення подальших досліджень для виявлення конкретних факторів стресу та розробки цілеспрямованих програм підтримки для чоловіків, які відчують стрес.

Зробимо аналіз результатів опитування жінок. Переважна більшість опитаних жінок 70% відчують виражене напруження. Це дуже високий показник, який свідчить про значний рівень стресу в цій групі. Також 5% опитаних жінок повідомили про помірний рівень стресу. Це позитивний момент, що вказує на наявність жінок, які не відчують значного

стресового навантаження. Але як і у випадку з чоловіками, цей рівень потребує уваги для запобігання його зростанню.

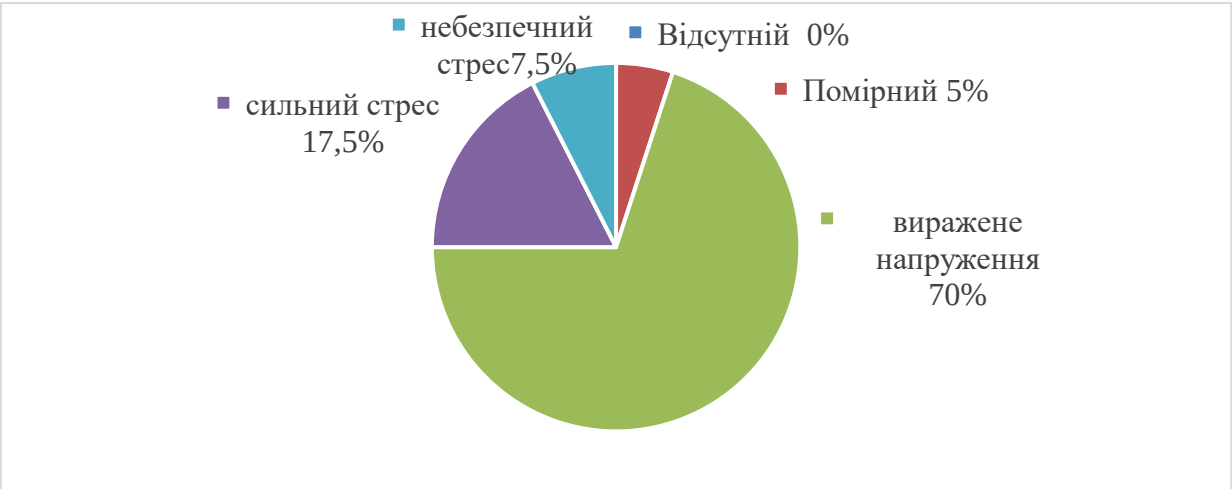


Рис. 3.1. Рівень стресу у жінок клієнтів та працівників АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

Аналіз показників дає змогу зробити висновок: позитивним є те, що відсутній сильний та небезпечний стрес у жінок. Порівнюючи з попередніми даними щодо чоловіків, можна помітити, що серед жінок значно вищий відсоток тих, хто відчуває виражене напруження (70% проти 37,5% у чоловіків).

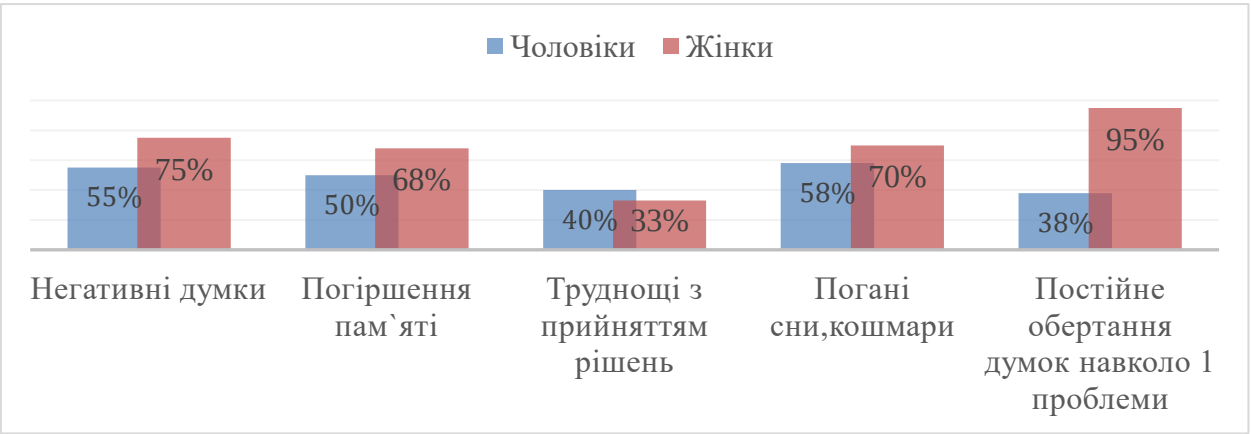


Рис. 3.3. Прояв інтелектуальних симптомів реакцій на стрес у респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

Тепер розглянемо розгорнуто ознаки та симптоми стресу, які найчастіше відмічали опоненти в чотирьох категоріях: інтелектуальні (проблеми з концентрацією, пам'яттю), поведінкові (дратівливість, зміни апетиту, сну), емоційні (тривожність, розчарування, апатія) та фізіологічні (головний біль, втома, проблеми з травленням). Тобто, він фіксує наслідки впливу стресорів на поточний стан людини. Отже, з (рис. 3.3.) ми бачимо, що з інтелектуальних симптомів наших опонентів найчастіше переважають такі ознаки: негативні думки відмічають 30 опонентів, а це 75% жінок та 22 чоловіка (55%); погіршення пам'яті відмічається у 27 жінок (68%) та у 20 чоловіків, а це становить 50% опитаних чоловіків; труднощі з прийняттям рішень виникають у 16 опитуваних (40%) чоловіків та у 13 (33%) жінок; погані сни, кошмари відмітили 23 опитуваних жінок (58%) та 28 чоловіків (70%), постійне обертання думок навколо однієї проблеми відмічено у 38 (95%) жінок та 15 чоловіків.

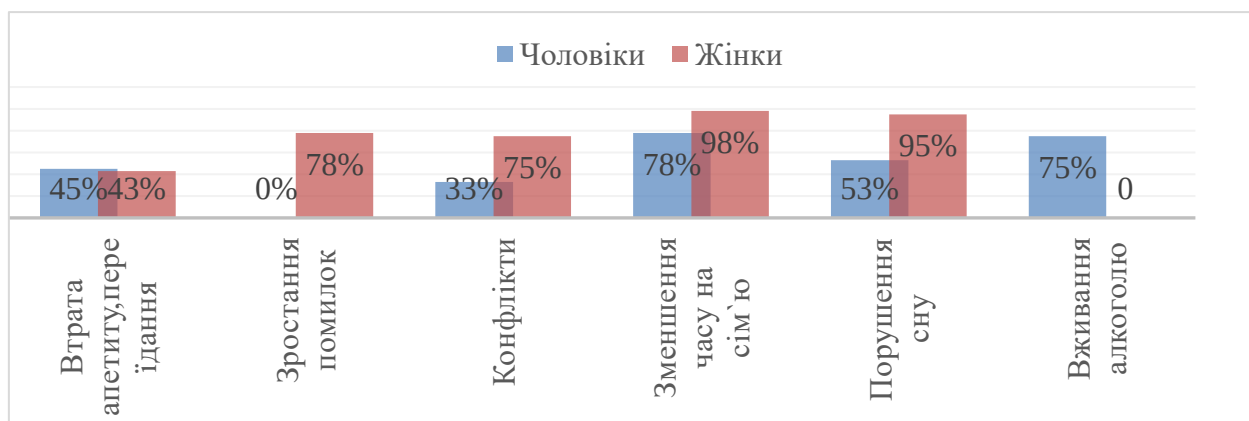


Рис. 3.4. Прояв поведінкових симптомів реакцій на стрес у респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

За результатами проведеного опитування серед працівників та клієнтів філії АТ «Ощадбанку» в селищі Попільні Житомирської області можна виявити певні тенденції у проявах інтелектуальних симптомів, які також включають поведінкові аспекти.

Проблеми з апетитом (втрата або переїдання) приблизно однаково поширені серед обох статей: 43% жінок (17 осіб) та 45% чоловіків (18 осіб). Це свідчить про загальну схильність до харчових розладів, як реакції на стрес або інші фактори. Зростання помилок: цей симптом виявився виключно жіночою проблемою, відмічений у 78% жінок (31 особа). Це може вказувати на підвищений рівень стресу або когнітивного навантаження, що впливає на концентрацію та точність виконання завдань у жінок.

Зростання конфліктних ситуацій: жінки значно частіше відмічають зростання конфліктних ситуацій 75% (30 осіб), тоді як у чоловіків цей показник становить 33% (23 особи). Це може свідчити про більшу емоційну реактивність або відкритість до вираження невдоволення у жінок.

Зменшення часу на сім'ю та рідних: цей показник є надзвичайно високим для обох статей, але особливо вираженим у жінок: 98% жінок та 78% чоловіків. Це свідчить про значний вплив роботи або інших факторів на особисте життя та соціальні зв'язки, що може призводити до соціальної ізоляції та додаткового стресу.

Порушення сну та безсоння: жінки значно частіше страждають від порушень сну та безсоння – 95% проти 53% чоловіків. Це підкреслює високий рівень емоційного та фізичного виснаження серед жінок. Надмірне куріння та вживання алкоголю: цей симптом є виключно чоловічим, відмічений у 75% чоловіків. Це може вказувати на використання шкідливих звичок як способу подолання стресу або емоційних труднощів чоловіками. Опитування вказує на значні статеві відмінності у проявах інтелектуальних та поведінкових симптомів. Жінки, як правило, демонструють вищий рівень стресу та виснаження, що проявляється у зростанні помилок, конфліктних ситуацій, порушеннях сну та значному зменшенні часу на сім'ю. Чоловіки, у свою чергу, частіше звертаються до надмірного куріння та вживання алкоголю як механізму подолання, а також у них частіше спостерігається зменшення часу на сім'ю та порушення сну, хоча й меншою мірою, ніж у жінок.

Далі розглянемо емоційні ознаки прояву стресу у працівників та клієнтів філії АТ «Ощадбанку» селища Попільні Житомирської області

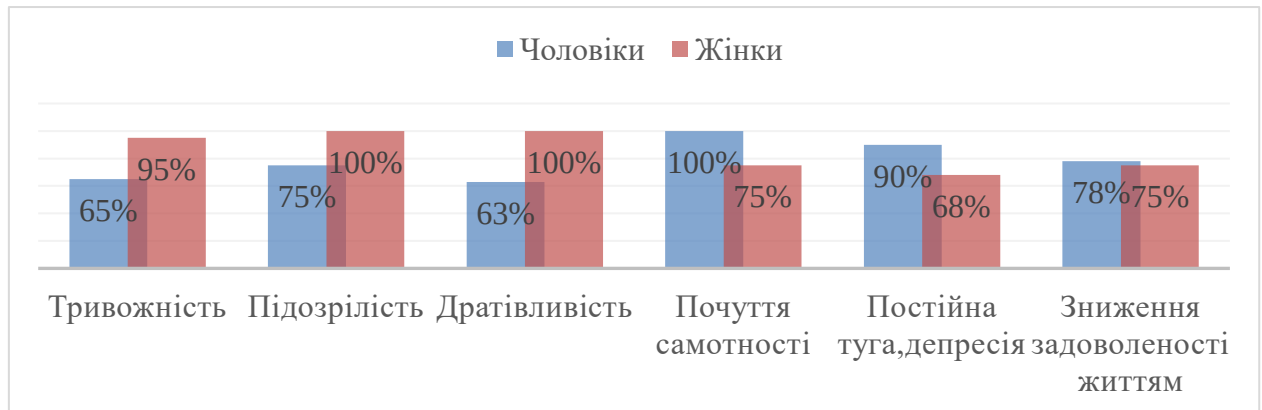


Рис. 3.5. Прояв емоційних симптомів реакцій на стрес у респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

На підставі отриманих даних про емоційні симптоми можна виділити наступні тенденції серед опитаних жінок та чоловіків у філії АТ «Ощадбанку» селища Попільні: тривожність, цей симптом значно переважає серед жінок (95%) порівняно з чоловіками (65%). Це може свідчити про вищий рівень емоційної напруги та переживань у жінок. Підозрілість та дратівливість, ці прояви є універсальними для всіх опитаних жінок (100%), тоді як дані для чоловіків (75%) у цьому конкретному пункті. Почуття самотності: цей симптом є абсолютним для чоловіків (100%) і також досить високим у жінок (75%). Така висока поширеність самотності серед обох статей, особливо у чоловіків, є значним показником психологічного дискомфорту. Депресія і постійна туга: переважає серед чоловіків (90%), що вказує на їхню високу схильність до депресивних станів та затяжної меланхолії. Дані для жінок за цим пунктом (68%), що також має досить велике значення. Зниження задоволеності життям: цей симптом майже однаково поширений серед обох статей: 75% жінок і 78% чоловіків. Це свідчить про загальне почуття незадоволеності якістю життя, що є серйозною проблемою для більшості опитаних. Проаналізовані емоційні симптоми

виявляють чіткі гендерні відмінності та свідчать про значний рівень психологічного дискомфорту серед працівників та клієнтів.

Жінки частіше виявляють тривожність та дратівливість, що відображає їхню схильність до зовнішнього прояву емоційної напруги. Чоловіки мають більшу схильність до внутрішніх, деструктивних станів, таких як відчуття самотності та депресія. Ці результати підкреслюють, що програми психологічної підтримки повинні враховувати не лише загальний високий рівень стресу, а й його унікальні емоційні прояви у кожній гендерній групі.

Далі розглянемо фізіологічні ознаки прояву стресу у працівників та клієнтів філії АТ «Ощадбанку» селища Попільні Житомирської області. На основі наданих даних про фізичні симптоми, можна виділити такі тенденції серед опонентів: втома та головні болі, ці симптоми є майже універсальними у 100% жінок, які відчувають втому та головні болі, тоді, як серед чоловіків цей показник становить 98%.

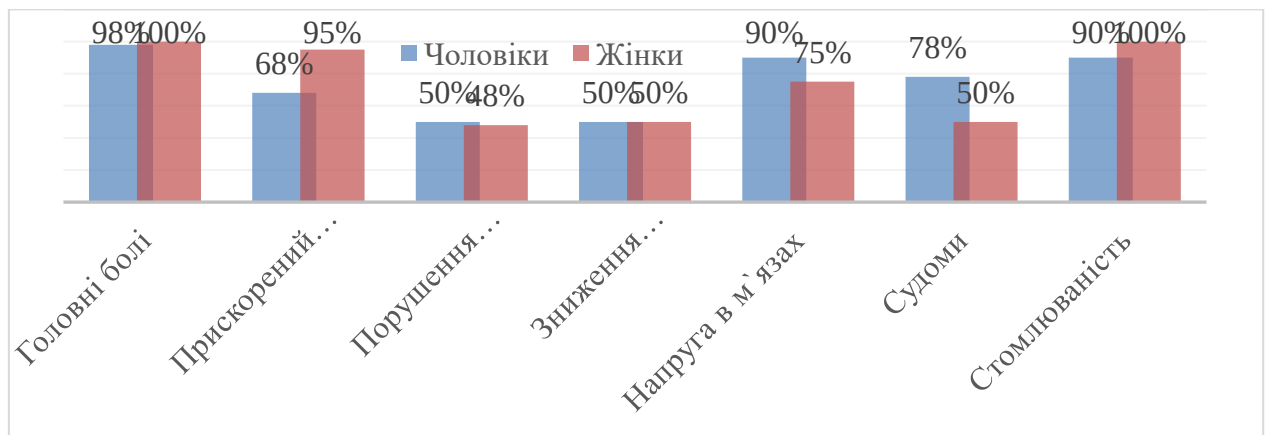


Рис. 3.6. Прояв фізіологічних симптомів реакцій на стрес у респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (за В. Ю. Щербатих)

Це вказує на загальний вплив стресу на травну систему незалежно від статі; зниження імунітету, цей симптом виявлено у 50% жінок та 50% чоловіків, що свідчить про рівномірний вплив факторів, що послаблюють імунну систему, на обидві групи; напруга у м'язах переважає серед чоловіків

(90%), тоді як у жінок цей показник становить 75%. Це може вказувати на інший характер прояву фізичної реакції на стрес, де чоловіки частіше відчують м'язову напругу; судоми значно частіше зустрічаються у чоловіків (78%) порівняно з жінками (50%).

Аналіз фізичних симптомів показує, що як жінки, так і чоловіки стикаються зі значним рівнем фізичного дискомфорту.

- 1) Бостонський тест на стресостійкість. Аналіз результатів Бостонського тесту на стресостійкість виявив наступний розподіл рівнів стресу серед учасників (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень стресостійкості працівників та клієнтів АТ «Ощадбанку» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Рівень стресостійкості	Кількість осіб		Кількість у %	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Високий рівень стресостійкості	0	0	0	0
Середній рівень стресостійкості	10	12	25%	30%
Низький рівень стресостійкості	30	28	75%	70%
Разом	40	40	100%	100%

Джерело: власні дослідження за методикою (Бостонського тесту на стресостійкість)

Як показує таблиця, високого рівня стресостійкості немає ні у чоловіків, ні у жінок, проте жінки мають на 5% більший показник середнього рівня стресостійкості, відповідно низький рівень відмічається також на 5% більше у жінок. За результатами Бостонського тесту на стресостійкість виявлено, що учасникам дослідження в середньому властивий низький рівень стресостійкості. Зокрема, у 28 жінок та у 30 чоловіків виявлено

низький рівень стресостійкості, в той час як у 12 жінок та 10 чоловіків спостерігався середній рівень цієї характеристики. Це доводить, що потрібно працювати з даною проблемою і знаходити шляхи підвищення стресостійкості, як у жіночої частини населення так і у чоловічої. Особливо в теперішній час, коли країни переживає важкі часи війни, ця проблема є дуже актуальною та невідкладною.

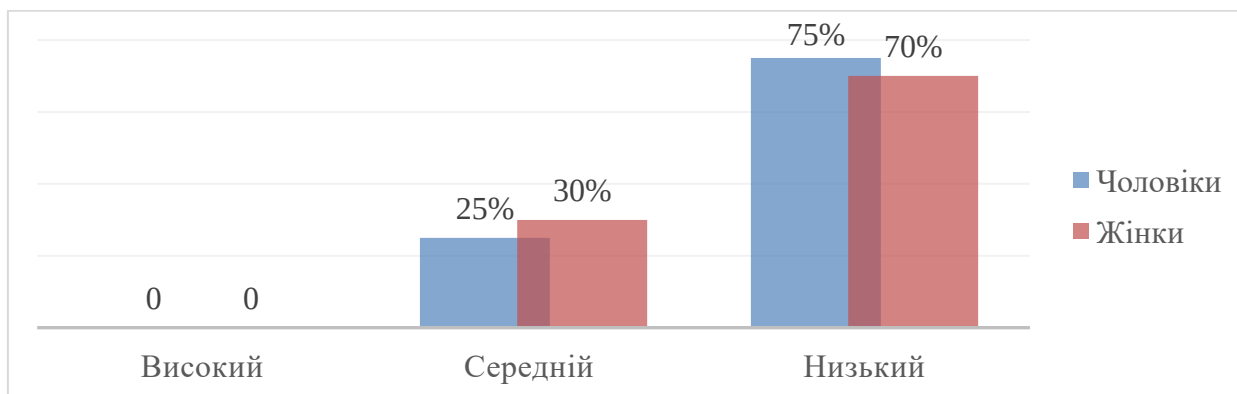


Рис. 3.7. Рівень стресостійкості у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою (Бостонського тесту на стресостійкість)

Можна зазначити, що із загальної кількості респондентів, ні жінки ні чоловіки не мають високого рівня стресостійкості. Це свідчить про те, що ці люди не мають здатності адаптуватися до стресових ситуацій. За результатами дослідження, 30 чоловіків (75%) та 28 жінок (70%) виявили низький рівень стресостійкості. Розуміння рівня стресостійкості може бути корисним для розробки індивідуалізованих програм підтримки та інтервенцій для підвищення їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя.

3) Опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса створений у 1988 році психологами Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман. Його мета з'ясувати, як люди зазвичай поведуться в складних або стресових ситуаціях, тобто які стратегії вони використовують, щоб подолати труднощі. Опитувальник

складається з 50 тверджень. У кожному з них описується якась дія або думка, яка може виникати під час стресу. Людина, яка проходить опитування, повинна оцінити, як часто вона поводить себе так у стресових ситуаціях. Результати показують не просто, чи використовує людина ту чи іншу стратегію, а як часто вона це робить. Якщо бал низький значить, така стратегія використовується рідко, якщо високий часто. Цей опитувальник вивчає саме усвідомлені способи подолання стресу, а не автоматичні захисні реакції, які виникають безконтролю людини. Він допомагає краще зрозуміти, як саме людина намагається справлятися з труднощами через дії, думки чи емоції. Дані опитування серед клієнтів в тому числі представлені в (табл.3.3.) Отримані результати показали, що найчастіше жінки використовують такі копінг-стратегії, як «Дистанціювання» та «Конфронтація», також середній рівень використання таких копінг-стратегій, як «Уникнення», «Прийняття відповідальності» та «Самоконтроль», а низький рівень таких стратегій як «Планування». Отже, жінки у нашому дослідженні найчастіше схильні до емоційного відсторонення від проблеми «Дистанціювання» та активного опору, або відстоювання своєї позиції «Конфронтація».

При цьому, вони помірно використовують стратегії, спрямовані на уникнення проблеми «Уникнення», визнання своєї ролі у ситуації «Прийняття відповідальності» та стримування своїх емоцій і поведінки «Самоконтроль». І найменш характерними для них є стратегії, пов'язані з розробкою конкретних дій для розв'язання проблеми «Планування», зверненням за допомогою та підтримкою до інших, «Пошук соціальної підтримки» та спробою побачити позитивні аспекти у складній ситуації «Позитивна переоцінка». Переважання «Дистанціювання» та «Конфронтації» може свідчити про те, що жінки активно реагують на стресові ситуації, але при цьому намагаються емоційно відсторонитися від них. Це може вказувати на їхню потребу в підтримці та розмові з іншими людьми для подолання стресу та вирішення проблем.

Таблиця 3.3

**Розподіл клієнтів та працівників Ощадбанку селища Попільня,
Житомирської області, за вираженістю копінг-стратегій в травні 2025 р.**

Копінг-стратегія	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	Чол.		Жін.		Чол.		Жін.		Чол.		Жін.	
Уникнення	18	45%	-	-	19	47%	35	87,5%	3	8%	5	12,5%
Дистанціювання	14	35%	20	50%	25	62%	10	25%	1	3%	10	25%
Конфронтація	5	12,5%	20	50%	30	75%	20	50%	5	12,5%	-	-
Планування вирішення проблеми	2	5%	-	-	-	-	15	37,5%	38	95%	25	62,5%
Пошук соц. підтримки	5	12,5%	-	-	10	25%	15	37,5%	25	62,5%	25	62,5%
Позитивна переоцінка	5	12,5%	-	-	20	50%	15	37,5%	15	37,5%	25	62,5%
Прийняття відповідальності	3	8%	4	10%	15	37,5%	21	52,5%	22	54,5%	15	37,5%
Самоконтроль	-	-	5	12,5%	5	12,5%	20	50%	35	87,5%	15	37,5%

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг–стратегії» Р. Лазаруса)

«Конфронтація» може бути способом встановлення меж або боротьби за свої інтереси, тоді як «Дистанціювання» може слугувати захисним механізмом від надмірних емоційних переживань. Низький рівень «Планування», «Пошуку соціальної підтримки» та «Позитивної переоцінки» може свідчити про недостатнє використання стратегій, які потенційно можуть бути більш конструктивними у довгостроковій перспективі. Це може

бути пов'язано з різними факторами, такими як індивідуальні особливості, соціальні норми або доступність ресурсів

Чоловіки серед таких копінг-стратегії «Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки» доволі низькі серед респондентів. Аналіз отриманих результатів згідно з методикою Р. Лазаруса показав, що у більшій половини учасників тестування копінг-стратегії виявлені на середньому рівні, що свідчить про прийнятний рівень адаптації та оптимальну ефективність копіngu. Респонденти з середнім рівнем копіngu здатні ефективно впоратися з певними стресовими ситуаціями. Високий рівень копіngu може вказувати на значну психологічну напруженість та часткову дезадаптацію особистості. За нашими даними, у чоловіків стратегія дистанціювання має високий рівень використання, також уникнення використовують 18 чоловік. Тож це може свідчити про те, що чоловіки у нашій вибірці схильні емоційно відгороджуватися від проблем, дистанціюватися від людей та уникати вирішення проблем.

Ще можна бачити негативну тенденцію, як і у жінок, так і у чоловіків низький рівень пошуку соціальної підтримки по 25%, низький рівень планування як у чоловіків 35% так у жінок 25%. Це може означати, що багато людей намагаються впоратися зі своїми проблемами самостійно, що часто є менш ефективним і може призводити до посилення стресу та самотності. Планування є ключовою стратегією для розв'язання проблем, оскільки дозволяє розбити велике завдання на менші кроки, що робить його більш керованим. Низький рівень використання цієї стратегії може свідчити про відсутність чіткої структури в підходах до розв'язання проблем або про перевагу імпульсивних дій над обдуманими.

Найбільш виражений високий у чоловіків та середній рівень «Уникнення» у жінок, що може бути тимчасовою стратегією для зниження гостроти стресу, але не є способом розв'язання проблем.

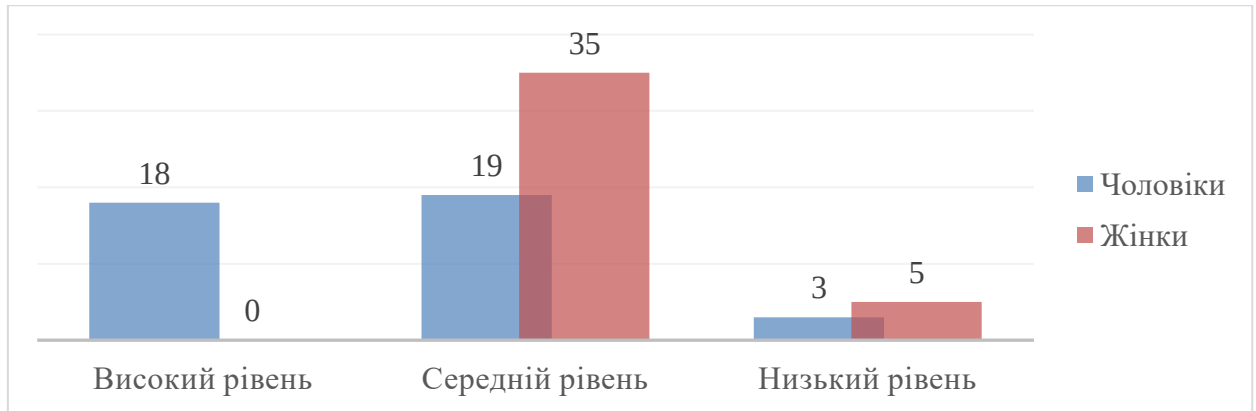


Рис. 3.8. Прояв копінг-стратегії «Уникнення» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

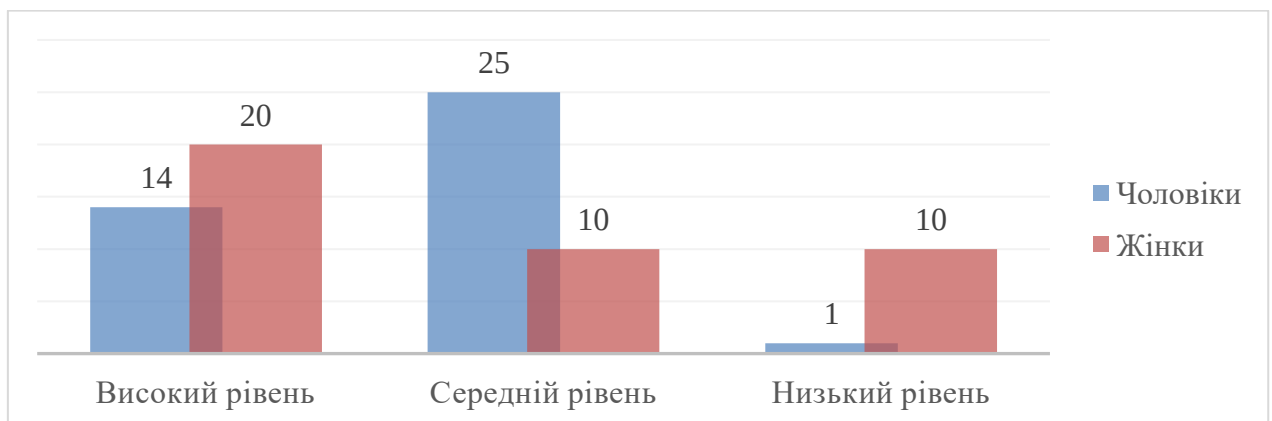


Рис. 3.9. Прояв копінг-стратегії «Дистанціювання» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Переважання «Дистанціювання» у чоловіків може свідчити про те, що вони активно реагують на стресові ситуації, але при цьому намагаються емоційно відсторонитися від них. Це може вказувати на їхню потребу в підтримці та розмові з іншими людьми для подолання стресу та вирішення проблем, але разом з тим є велика кількість чоловіків та жінок, які вибирають дистанціювання, закриваються в собі і не шукають підтримки у соціумі. Чоловіки та жінки у використанні «Дистанціювання» досить високий

як у жінок так і у чоловіків та тенденція до низького рівня «Пошуку соціальної підтримки» в обох групах є важливими спостереженнями. Це може вказувати на однакові гендерні підходи до подолання стресу.

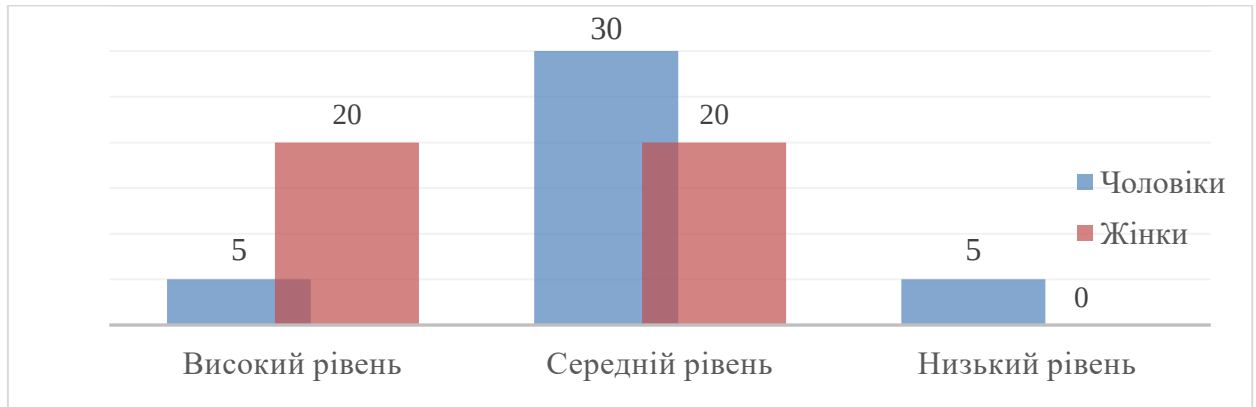


Рис. 3.10. Прояв копінг-стратегії «Конфронтація» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Переважаюча «Конфронтація» високий рівень у жінок та досить виражений показник середнього рівня як у жінок так і у чоловіків, може свідчити про те, що жінки більш активно реагують на стресові ситуації, але при цьому намагаються емоційно відсторонитися від них. Це може вказувати на їхню потребу в підтримці та розмові з іншими людьми для подолання стресу та вирішення проблем. «Конфронтація» може бути способом встановлення меж або боротьби за свої інтереси.

Недостатні навички: відсутність досвіду або знань у розробці ефективних планів дій, невпевненість в майбутньому. Низький рівень планування може призвести до неефективного розв'язання проблем, затягування стресових ситуацій та посилення почуття неконтрольованості. Активне планування дій допомагає відчути більшу впевненість.

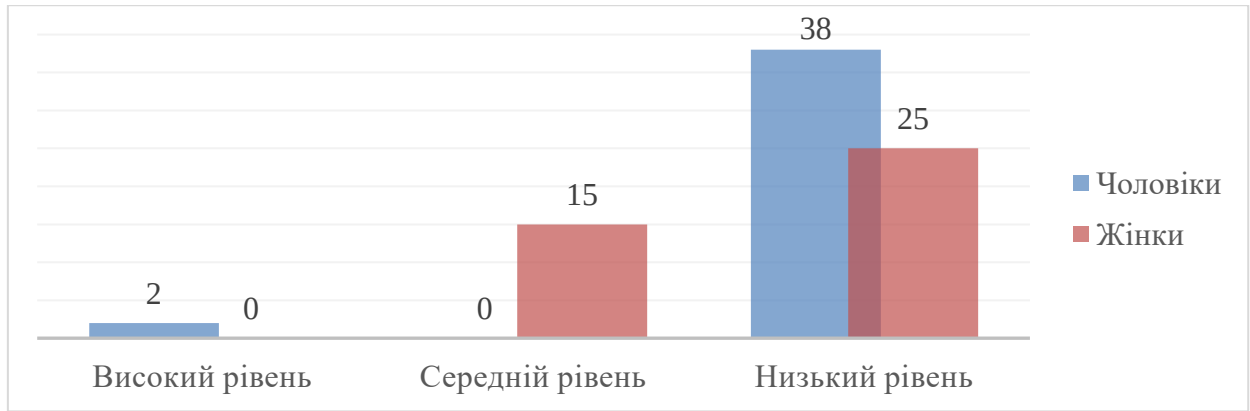


Рис. 3.11. Прояв копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

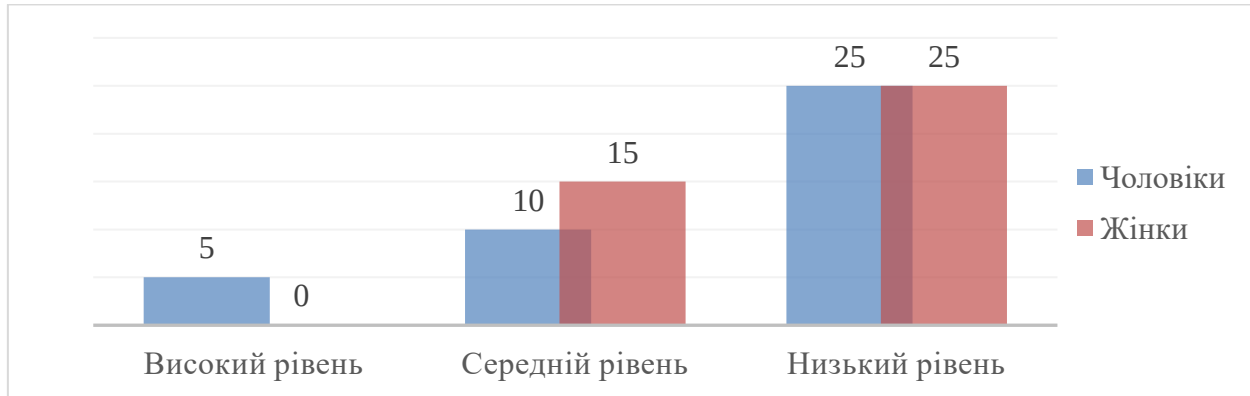


Рис. 3.12. Прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Низький рівень пошуку соціальної підтримки по 25 в чоловіків так і у жінок може призвести до відчуття ізоляції, посилення стресу та емоційного виснаження. Соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання труднощів та відновлення психологічного благополуччя, свідчити про загальну тенденцію, неохоче звертатися за допомогою, порадою. Це може бути зумовлено різними факторами, такими як індивідуальні особливості: незалежність, інтроверсія, небажання обтяжувати інших. Соціальні норми: стереотипи про самотійність, особливо для чоловіків, або страх бути

оціненим чи здатися слабким. Недостатня довіра: відсутність відчуття надійної підтримки у соціальному оточенні.

Низький рівень позитивної переоцінки, як у чоловіків 37,5%, а у жінок 62,5% свідчить недостатнє використання стратегій, які потенційно можуть бути більш конструктивними у довгостроковій перспективі. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як індивідуальні особливості, соціальні норми або доступність ресурсів. Це може вказувати на те, що особи, які не шукають позитивні сторони ситуацій та не зосереджуються на них, також не проявляють активність у плануванні та розробці конкретних стратегій для вирішення проблем.

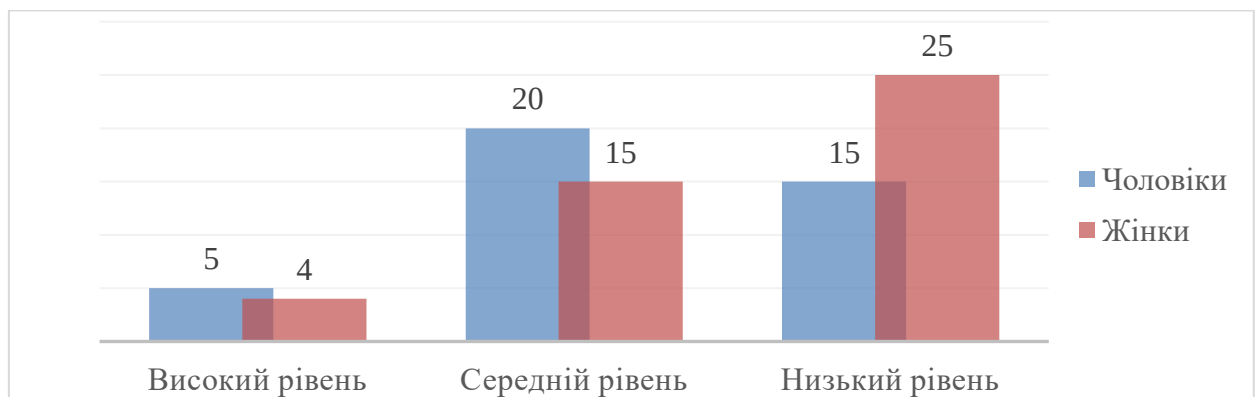


Рис. 3.13. Прояв копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Низький рівень прийняття відповідальності у жінок 37,5% так і у чоловіків 55% говорить про те, що респонденти не хочуть брати на себе відповідальності, прагнуть її уникати. Якщо лише 37,5% жінок готові брати на себе відповідальність, це може вказувати на певні соціальні, психологічні або культурні фактори, що впливають на їхнє сприйняття відповідальності або готовність її приймати.

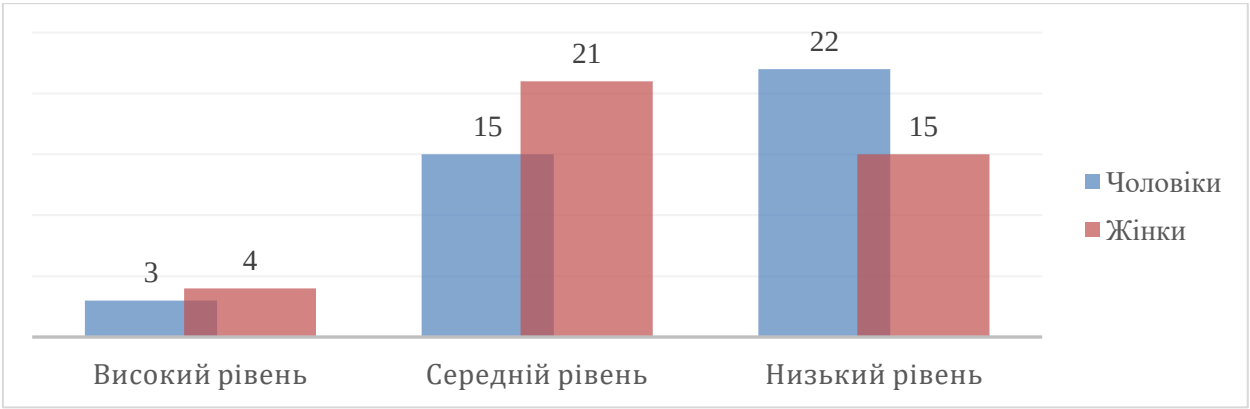


Рис. 3.14. Прояв копінг-стратегії «Прийняття відповідальності» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Хоча показник вищий (55%), це все ще означає, що більша половина чоловіків не схильна брати на себе відповідальність. Це може бути викликано різними причинами, такими як страх невдачі, бажання уникнути зайвого навантаження або відчуття, що відповідальність занадто обтяжлива. Низький відсоток прийняття відповідальності в обох групах може свідчити про загальну тенденцію до уникнення додаткових зобов'язань, прагнення до комфорту або відсутність мотивації для взяття на себе лідерських чи інших відповідальних ролей.

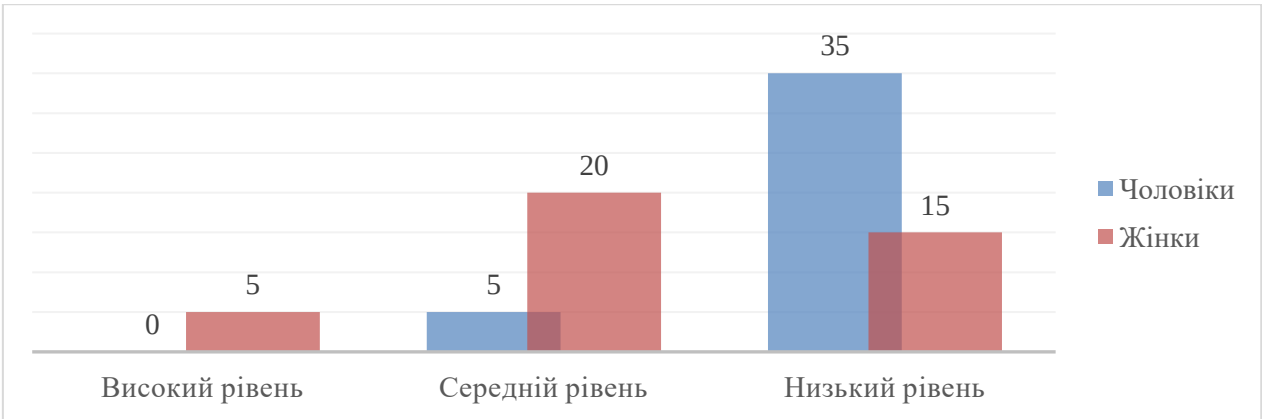


Рис. 3.15. Прояв копінг-стратегії «Самоконтроль» у жінок та чоловіків респондентів АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області в травні 2025 р.

Джерело: власні дослідження за методикою («Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Зв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями: отримані результати показали, що найчастіше жінки використовують такі копінг-стратегії як «Дистанціювання» та «Конфронтація». Також чоловіки серед таких копінг-стратегій «Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки» доволі вираженими серед респондентів.

3.2. Встановлення кореляційних зв'язків між стресом, стресостійкістю та використанням копінг-стратегій у дорослих

Р.Лазарус вважав, що фізіологічна реакція на стрес - це реакція яка супроводжується фізіологічними змінами, отже вони є типовими і передбачуваними (підвищення тиску, прискорене серцебиття, швидке дихання, проблеми зі сном, нудота, тремтіння, м'язева напруга). Психологічна реакція на стрес: на відміну від фізіологічних, ці реакції є індивідуальними та не завжди передбачуваними. Це пов'язано з тим, що вони залежать від когнітивної оцінки ситуації людиною. Лазарус підкреслював, що стрес виникає не стільки від самої події, скільки від того, як людина оцінює її як загрозу. Важливо розуміти, що наша реакція на стрес це не просто автоматична відповідь на якусь зовнішню подію. Насправді, те, як ми реагуємо, дуже залежить від наших особистих особливостей. Тобто, не сама подія викликає стрес, а наше ставлення до неї та її оцінка. Якщо ми сприймаємо щось як негативне чи загрозливе (чи то з біологічної, психологічної, соціальної чи будь-якої іншої точки зору), тоді й виникає стресова реакція. Виходить, що наші внутрішні думки та почуття відіграють

ключову роль у тому, як наш організм реагує на стрес, а не лише те, що відбувається ззовні.

Для перевірки наявності значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками стресу, стресостійкості та різних копінг-стратегій застосовано t-критерій Спілберга (варіант t-критерію Стюдента для незалежних вибірок). Цей критерій дозволяє визначити, чи є різниця між середніми значеннями двох груп статистично значущою, тобто такою, що з високою ймовірністю не пояснюється випадковими коливаннями у виборі.

У дослідженні категоріальні показники (низький, середній, високий рівні) перекодовані у числові значення: для рівня стресу: 1 – помірний, 2 – виражене напруження, 3 – сильний, 4 – небезпечний; для стресостійкості та копінг-стратегій: 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий.

Це дало змогу розрахувати середні значення (М) у кожній групі та перевірити гіпотезу про наявність відмінностей між чоловіками та жінками. Значущими вважалися відмінності при рівні $p < 0,05$. Отримані результати t-критерію Спілберга свідчать про наявність низки значущих гендерних відмінностей у переживанні стресу та використанні копінг-стратегій. По-перше, рівень стресу виявився значимо вищим у чоловіків, що дозволяє припустити їхню більшу схильність до розвитку сильних і небезпечних стресових станів. Жінки частіше перебувають на рівні «вираженого напруження», яке є менш критичним, але все одно потребує психологічної підтримки. По-друге, стресостійкість виявилася низькою як у чоловіків, так і у жінок, при цьому значущих відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.4

Значущі відмінності між чоловіками та жінками респондентами АТ «Ощадбанк» селища Попільня, Житомирської області, за показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегій в травні 2025 р.

Показник	М, чоловіки	М жінки	t-значення	p-рівень	Інтерпретація
Рівень стресу	2,70	2,28	2,10	<0,05	У чоловіків вищий рівень стресу
Стресостійкість	1,25	1,30	0,30	>0,05	Відмінності відсутні, у всіх низька стресостійкість
Уникнення	2,38	1,88	2,70	<0,01	Чоловіки частіше уникають проблем
Дистанціювання	2,33	2,25	0,40	>0,05	Відмінності незначущі
Конфронтація	2,00	2,50	2,60	<0,05	Жінки частіше застосовують конфронтацію
Планування вирішення проблеми	1,48	1,88	3,00	<0,01	Жінки значимо більше використовують планування
Пошук соціальної підтримки	1,50	1,38	0,90	>0,05	Відмінності незначущі
Позитивна переоцінка	1,75	1,38	1,50	>0,05	Жінки дещо нижче, різниця незначуща
Прийняття відповідальності	1,53	1,73	1,20	>0,05	Відмінності незначущі

Джерело: власні дослідження за методикою (t-критерію Спілберга)

Це означає, що незалежно від статі респонденти залишаються вразливими до дії стресових факторів і не володіють достатніми внутрішніми ресурсами для їх подолання. У сфері копінг-стратегій простежуються виразніші відмінності. Чоловіки значимо частіше застосовують уникнення як дезадаптивну стратегію, що фактично поглиблює негативний вплив стресу. Натомість жінки демонструють більшу схильність до активних стратегій, зокрема конфронтації та планування вирішення проблем. Особливо виразною є різниця у плануванні: жінки майже вдвічі частіше вдаються до цієї стратегії, і ця відмінність є високозначущою статистично.

Інші копінг-стратегії – дистанціювання, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності – не виявили значимих відмінностей, хоча й спостерігається тенденція до їх більшої вираженості у жінок. Самоконтроль у цілому залишається низьким у всіх респондентів.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що чоловіки перебувають у групі вищого ризику розвитку негативних наслідків стресу через поєднання підвищеного рівня стресу та домінування дезадаптивної стратегії уникнення. Жінки виявляють більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій, особливо у вигляді планування, однак їхня загальна низька стресостійкість не дозволяє ефективно протистояти стресовим впливам. Практичні висновки полягають у необхідності цілеспрямованої психологічної роботи з підвищення стресостійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій, особливо у чоловіків, для яких характерним є уникання проблемних ситуацій.

Отримані емпіричні дані свідчать, що рівень стресу та способи подолання емоційного напруження в обстежених групах перебувають у тісному функціональному взаємозв'язку. Для виявлення кореляційних зв'язків між окремими показниками використано коефіцієнт Пірсона (r), який дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між змінними. Кореляційний підхід дає змогу не лише встановити статистичну залежність, а й зробити висновки про психологічну структуру стресових переживань у представників різних соціальних і професійних груп. Для визначення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними (рівень стресу, стресостійкість, копінг-стратегії, емоційні, когнітивні, поведінкові й фізіологічні симптоми) було застосовано *коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r)*. Для кореляційного аналізу всі якісні показники (категоріальні рівні) були перекодовані у числові значення для уніфікації обчислень. Зокрема:

- рівень стресу: 1 – помірний, 2 – виражене напруження, 3 – сильний, 4 – небезпечний;
- рівень стресостійкості: 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий;
- рівень вираженості копінг-стратегії: 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий.

Для кожного респондента було створено матрицю із 10 змінних, де фіксувалися: рівень стресу, стресостійкість, показники шести копінг-стратегій (уникнення, дистанціювання, конфронтація, планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка), а також середні оцінки когнітивних, емоційних і поведінкових симптомів. Для кожного показника було визначено середнє арифметичне стандартне відхилення. Наприклад, для рівня стресу середнє значення в групі чоловіків дорівнювало 2,70, у жінок — 2,28, стандартні відхилення становили відповідно 0,84 і 0,76. Для стресостійкості середні значення дорівнювали 1,25 (чоловіки) та 1,30 (жінки).

Далі отримані добутки сумували, і результат ділили на кількість спостережень мінус один ($n-1$). Розрахунки виконувалися для кожної пари змінних окремо (стрес ↔ стресостійкість; стрес ↔ уникнення; стрес ↔ планування; емоційні симптоми ↔ самоконтроль тощо). Загальна кількість пар для перевірки становила понад 20. Для зручності інтерпретації всі коефіцієнти було внесено в матрицю, де діагональні значення дорівнюють 1 (ілюструють зв'язок змінної із самою собою), а позадіагональні елементи це коефіцієнти взаємозв'язків між різними змінними. Сильними вважаються зв'язки при $|r| \geq 0,6$, середніми $0,3 \leq |r| < 0,6$, слабкими $< 0,3$. Початковий аналіз показав, що рівень стресу позитивно корелює з частотою інтелектуальних та емоційних симптомів ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Це означає, що зі зростанням загального рівня напруження збільшується кількість таких проявів, як труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, негативні думки, підвищена тривожність і дратівливість. Водночас виявлено негативний зв'язок між рівнем стресу та стресостійкістю ($r = -0,72$, $p < 0,01$).

Таблиця 3.5

**Кореляційні зв'язки між значими показниками стресу, стресостійкості та
копінг-стратегіями респондентами АТ «Ощадбанк» селища Попільня,
Житомирської області в травні 2025 р.**

Пара показників	r	t	Значущість	Напрямок зв'язку
Стрес ↔ Стресостійкість	-0,72	6,22	$p < 0,01$	обернений
Стрес ↔ Уникнення	0,63	3,98	$p < 0,05$	прямий
Стрес ↔ Планування	-0,59	3,72	$p < 0,05$	обернений
Емоційні симптоми ↔ Самоконтроль	-0,61	4,01	$p < 0,05$	обернений
Емоційні симптоми ↔ Конфронтація	0,57	3,51	$p < 0,05$	прямий
Стрес ↔ Фізіологічні симптоми	0,55	3,33	$p < 0,05$	прямий
Фізіологічні ↔ Позитивна переоцінка	-0,48	2,82	$p < 0,05$	обернений

Джерело: власні дослідження з використанням (коефіцієнту лінійної кореляції

Пірсона)

Подальший аналіз дозволив встановити, що поведінкові ознаки стресу (наприклад, втрата апетиту, зниження продуктивності, порушення сну) мають тісний зв'язок із показниками копінг-стратегій. Зокрема, рівень прояву таких симптомів позитивно корелює з частотою використання уникнення ($r = 0,63$, $p < 0,05$) і негативно з плануванням вирішення проблеми ($r = -0,59$, $p < 0,05$). Це означає, що особи, схильні уникати труднощів, частіше демонструють поведінкові розлади, тоді як застосування раціональних стратегій планування асоціюється з більшою стабільністю поведінки та нижчим рівнем соматичних проявів стресу.

Цікавим виявився зв'язок між емоційними симптомами (тривожність, депресивний настрій, дратівливість) та копінг-стратегіями. Емоційні прояви мають негативну кореляцію з показниками самоконтролю ($r = -0,61$, $p < 0,05$) та позитивну з конфронтацією ($r = 0,57$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищена емоційна нестабільність поєднується з імпульсивними реакціями, схильністю до суперечок і внутрішнього напруження. Навпаки, високий самоконтроль супроводжується зниженням тривожності, зменшенням емоційних зривів і більшою здатністю до регуляції афектів.

Виявлені гендерні відмінності у стратегіях копінгу підтвердилися і на рівні кореляційного аналізу. У чоловіків рівень стресу виявився тісно пов'язаний із уникненням ($r = 0,71, p < 0,01$) та низькою стресостійкістю ($r = -0,69, p < 0,01$). Це свідчить про взаємопідкріплення дезадаптивних механізмів, коли сильний стрес провокує ухилення від проблем, що, своєю чергою, знижує внутрішній контроль і ресурсність. У жінок натомість зафіксовано позитивну кореляцію між плануванням вирішення проблеми та стресостійкістю ($r = 0,64, p < 0,05$), що відображає більш конструктивну систему саморегуляції. Фізіологічні симптоми, такі як головні болі, судоми, серцево-судинні коливання, також мають помірний позитивний зв'язок із загальним рівнем стресу ($r = 0,55, p < 0,05$) і негативний із позитивною переоцінкою ($r = -0,48, p < 0,05$). Отже, здатність переосмислювати травматичні події, знаходити сенс у складних обставинах є захисним чинником, який зменшує соматичні наслідки психоемоційного напруження.

Узагальнена кореляційна матриця показників (стрес, стресостійкість, копінг-стратегії) демонструє системну структуру взаємозв'язків. Найбільш інтегрованими виявилися такі пари змінних: рівень стресу $\leftrightarrow$ уникнення; стресостійкість $\leftrightarrow$ планування; емоційні симптоми $\leftrightarrow$ самоконтроль. Це дозволяє виокремити дві протилежні тенденції: перша деструктивна, пов'язана з високим стресом і неадаптивними копінгамі, друга адаптивна, що проявляється у взаємопідсиленні стресостійкості та конструктивних стратегій. Поглиблений аналіз взаємозв'язків між когнітивними, емоційними та поведінковими ознаками стресу показав, що між більшістю показників існують стійкі позитивні кореляції. Переважання негативних думок, труднощі зосередження й погіршення пам'яті формують єдиний кластер когнітивного виснаження, який безпосередньо пов'язаний із відчуттям хронічної втоми ($r = 0,66, p < 0,01$) і частотою соматичних симптомів ($r = 0,58, p < 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що психічне перевантаження безпосередньо впливає на соматичне самопочуття, створюючи замкнене

коло, у якому психоемоційна нестабільність провокує тілесні реакції, що, своєю чергою, поглиблюють стресовий стан.

У структурі поведінкових симптомів найбільш виразні кореляції простежуються між зниженням продуктивності, порушеннями сну та підвищеною конфліктністю ($r = 0,62, p < 0,01$). Це свідчить, що стрес має тенденцію проявлятися через дезорганізацію діяльності, втрату здатності підтримувати стабільну ефективність і погіршення міжособистісних стосунків. Такі поведінкові реакції найчастіше поєднуються з низьким рівнем самоконтролю ($r = -0,60, p < 0,05$) та переважанням копінгу «уникнення», що підтверджує дезадаптивний характер зазначених механізмів. При цьому існує помітна гендерна диференціація зв'язків. У чоловіків втрата апетиту, порушення сну та схильність до ізоляції мають тісний зв'язок із рівнем тривожності ($r = 0,70, p < 0,01$) і почуттям відчуженості ($r = 0,68, p < 0,01$). У жінок натомість спостерігається більш м'яка залежність між соматичними проявами і емоційною сферою ($r = 0,49, p < 0,05$), зате виразніший зв'язок між стресостійкістю та позитивною переоцінкою ($r = 0,65, p < 0,01$). Отже, жінки частіше застосовують когнітивну переробку подій, що дозволяє знизити психофізіологічне напруження, тоді як чоловіки переживають стрес більш тілесно, з меншою кількістю регуляційних механізмів. Когнітивні порушення, зафіксовані під час опитування (зокрема, зниження концентрації, труднощі прийняття рішень і сплутане мислення), показують кореляцію з низькими показниками стресостійкості ($r = -0,63, p < 0,01$) та високими показниками дезадаптивних копінгів уникнення і конфронтації ($r = 0,58$ та $0,56$ відповідно, $p < 0,05$).

Це свідчить, що втрата когнітивної гнучкості супроводжується переходом до імпульсивних, нерациональних способів поведінки. Натомість високі показники планування вирішення проблеми демонструють негативну кореляцію з кількістю когнітивних симптомів ($r = -0,67, p < 0,01$), що вказує на компенсаторну функцію цієї стратегії. Окрему групу становлять емоційні показники тривожність, підозрілість, дратівливість, депресивні прояви. Вони

формують центральний компонент стресової структури, маючи найвищу кореляцію з інтегральним рівнем стресу ($r = 0,73, p < 0,01$). Водночас емоційна сфера тісно взаємодіє із когнітивною: зростання кількості негативних думок підвищує відчуття тривоги ($r = 0,69, p < 0,01$) і депресивність настрою ($r = 0,64, p < 0,05$). Зниження впевненості у власних силах корелює з низьким рівнем самоконтролю ($r = -0,59, p < 0,05$) та зменшенням соціальної активності ($r = -0,56, p < 0,05$). Це свідчить про взаємозалежність емоційних і поведінкових параметрів у структурі стресових реакцій.

У групі жінок простежується більш виражений зв'язок між емоційними симптомами і плануванням вирішення проблеми ($r = -0,61, p < 0,05$): зі зростанням схильності до раціонального мислення знижується рівень емоційної напруги. У чоловіків такий ефект не спостерігається, що пояснює їх вищі середні показники стресу. Застосування конфронтаційної стратегії в чоловіків показує позитивну кореляцію з дратівливістю ($r = 0,67, p < 0,01$) і почуттям провини ($r = 0,59, p < 0,05$), тобто активні реакції не зменшують, а підсилюють емоційне виснаження. Варто відзначити, що позитивна переоцінка як стратегія психологічного захисту виявилася універсальним буфером стресу. Вона негативно корелює майже з усіма типами симптомів від когнітивних ($r = -0,54, p < 0,05$) до фізіологічних ($r = -0,48, p < 0,05$). Це підтверджує, що когнітивне переосмислення подій має регуляторний ефект, підвищуючи толерантність до стресових чинників. В осіб, які демонструють здатність бачити сенс у складних обставинах, рівень тривожності знижений, а фізичні прояви напруження менш інтенсивні. Розгляд інтегрованих показників засвідчив, що найвищий коефіцієнт негативного зв'язку спостерігається між стресостійкістю та рівнем стресу ($r = -0,72, p < 0,01$), що підтверджує основну гіпотезу: підвищення внутрішніх ресурсів автоматично знижує загальне психоемоційне навантаження. Водночас між стресостійкістю та плануванням виявлено позитивну кореляцію ($r = 0,64, p < 0,01$), а між стресостійкістю та уникненням негативну ($r = -0,68, p < 0,01$). Це

свідчить, що розвиток конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню психологічної резильєнтності, тоді як уникнення підсилює стресові реакції.

Аналіз показників фізіологічних симптомів також виявив певні закономірності. Частота серцевих аритмій, м'язових спазмів і порушень дихання прямо корелює з когнітивними розладами ($r = 0,53$, $p < 0,05$) і рівнем тривожності ($r = 0,59$, $p < 0,05$). Це вказує на психосоматичну єдність у структурі стресу: ментальні й емоційні процеси безпосередньо впливають на соматичні функції. Зниження цих проявів відбувається паралельно з підвищенням показників самоконтролю та позитивної переоцінки, що підтверджує адаптивну роль когнітивних і вольових стратегій.

Узагальнена картина кореляцій свідчить про наявність двох протилежних полюсів у структурі стресової поведінки. Перший деструктивний, у якому поєднуються високий рівень стресу, низька стресостійкість, переважання уникнення, конфронтації, тривожності й соматичних скарг. Другий адаптивний, що характеризується розвиненим плануванням, позитивною переоцінкою, високим самоконтролем і помірними рівнями емоційних та фізіологічних симптомів. Між цими полюсами розташовується широка зона проміжних типів реагування, де ефективність копінгу залежить від поєднання когнітивних і мотиваційних чинників. На підставі отриманих кореляційних зв'язків розроблено модель взаємодії компонентів стресового реагування.

3.3. Розробка рекомендацій та програми щодо підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня стресу у дорослих

Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки», як у жінок, так і у чоловіків має низький рівень 62,5% від усіх опитаних респондентів. Дуже низький рівень пошуку соціальної підтримки, це дійсно тривожний показник, який вказує на значні труднощі у взаємодії та подоланні стресу. Низький рівень цього показника може бути пов'язаний зі стигматизацією,

особливо у чоловіків, які часто відчують тиск «бути сильними» і самотійно вирішувати проблеми. Для жінок це може бути пов'язано з почуттям сорому, страхом бути обтяжливою або браком довіри до оточення. Ось кілька методів, які можуть допомогти підвищити рівень пошуку соціальної підтримки:

1. Зміна ставлення до звернення по допомогу. Перш за все, необхідно змінити сприйняття самого акту звернення за підтримкою. Замість того, щоб розглядати це як ознаку слабкості, слід навчити людей сприймати це як ознаку сили, самосвідомості та здатності вирішувати проблеми. Звернення за допомогою це активна дія, яка дозволяє отримати доступ до ресурсів і знайти ефективні шляхи виходу зі складної ситуації. Потрібно пояснювати, що соціальна підтримка, це не тільки про емоційні розмови, а й про обмін досвідом, отримання інформації та практичної допомоги.

2. Розвиток навичок комунікації та побудови стосунків. Люди, які не шукають підтримки, часто мають труднощі в побудові міцних і довірчих стосунків. Потрібно навчити їх таким навичкам: активне слухання. Вміння слухати і виявляти емпатію до інших може створити сприятливе середовище, де вони самі відчуватимуть, що їх вислухають. Вираження вдячності. Щира вдячність зміцнює зв'язки. Коли людина дякує за допомогу, вона демонструє, що цінує стосунки. Ініціювання контактів. Прості дії, такі як пропозиція випити кави, спільний похід у кіно чи на спорт, можуть стати першим кроком до більш глибокого спілкування. Бути підтримкою для інших. Найкращий спосіб отримати підтримку, це почати її надавати. Взаємна допомога створює безпечне середовище, де люди відчують себе менш ізольованими.

3. Розширення соціальної мережі. Часто низький рівень підтримки пов'язаний з обмеженим колом спілкування. Рекомендуйте людям свідомо розширювати своє соціальне коло: клуби та групи за інтересами, заняття, які приносять задоволення (спорт, хобі, волонтерство), є чудовим способом зустріти однодумців. Онлайн-спільноти. Якщо офлайн-спілкування дається

важко, можна знайти групи підтримки або форуми, де люди діляться схожим досвідом і надають допомогу. Професійні спільноти. Обмін досвідом із колегами може не тільки надати професійну, але й емоційну підтримку.

4. Звернення до професіоналів. Для багатьох, особливо для чоловіків, першим кроком може стати звернення до психолога. Це допомагає подолати внутрішні бар'єри та навчитися працювати з емоціями в безпечному середовищі, без страху засудження. Психолог може допомогти розібратися у причинах уникнення соціальної підтримки та розробити індивідуальну стратегію.

Чоловіки частіше вдаються до стратегії «уникнення», як способу впоратися зі стресом. Це пов'язано з кількома факторами, включаючи соціальні норми та очікування, які тиснуть на чоловіків, змушуючи їх бути сильними, незалежними та не виявляти вразливості. Причини, чому чоловіки уникають є соціальні стереотипи: з дитинства хлопчикам часто кажуть "не плач", "будь чоловіком", "вирішуй свої проблеми сам". Це формує переконання, що емоційні переживання є ознакою слабкості, і про них не можна говорити відкрито. Тому чоловік може уникати проблеми, замість того, щоб протистояти їй або шукати підтримки. Страх втрати контролю: уникнення дає ілюзію контролю над ситуацією. Якщо людина не визнає проблему, вона начебто не існує, і їй не потрібно з нею боротися. Низька емоційна грамотність: чоловіки часто не мають достатнього досвіду в розпізнаванні та вираженні своїх емоцій. Тому замість того, щоб розбиратися у складних почуттях, вони просто намагаються від них відсторонитися. Негативний досвід: якщо в минулому спроби поговорити про свої проблеми чи попросити допомоги сприйняті негативно або висміяні, це зміцнює схильність до уникнення. Подолання цієї стратегії потребує зміни не лише поведінки, а й мислення. Мета не "вилікувати" уникнення, а навчити чоловіка використовувати більш ефективні інструменти подолання стресу.

Подолання стратегії уникнення, це процес, який вимагає терпіння та усвідомленості. Головне, поступово відмовлятися від старого способу реагування на користь нових, конструктивних звичок. Низький рівень самоконтролю, у обох гендерних типів респондентів, це поширений виклик, який стосується як чоловіків, так і жінок. Самоконтроль є важливою частиною ефективного подолання стресу та життєвих труднощів, оскільки він дозволяє нам усвідомлено керувати своїми реакціями, а не діяти імпульсивно. Низький самоконтроль може бути пов'язаний з багатьма факторами: стрес і втома. Тривалий стрес виснажує наші психологічні ресурси. Коли людина виснажена, їй важче приймати зважені рішення та контролювати свої імпульси. Нерозпізнані емоції. Коли ми не усвідомлюємо, що відчуваємо, емоції можуть "вирватися назовні" у вигляді імпульсивної поведінки, спалахів гніву, переїдання, необдуманих покупок. Самоконтроль, це навичка, яку можна розвивати. Якщо людина ніколи не вчилася стримувати свої імпульси, їй буде важко це робити в дорослому віці. Низька самооцінка. Людина, яка не вірить у себе, може вважати, що вона не здатна контролювати свої дії, і тому навіть не намагається.

Самоконтроль, це не про повне придушення емоцій, а про розумне керування ними. Практикуючи ці методи, як чоловіки, так і жінки можуть значно покращити свою здатність контролювати свої реакції та приймати більш виважені рішення в житті. Самоконтроль є важливою частиною ефективного подолання стресу та життєвих труднощів, оскільки він дозволяє усвідомлено керувати своїми реакціями, а не діяти імпульсивно.

Програма розвитку стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій:

1. Теоретичне обґрунтування програми:

Розробка програми базується на результатах кореляційного аналізу, який виявив такі закономірності:

- високий рівень стресу корелює з уникненням ($r = 0,63$, $p < 0,05$) і низькою стресостійкістю ($r = -0,72$, $p < 0,01$);

- позитивна переоцінка, планування й самоконтроль мають обернений зв'язок із емоційними та фізіологічними симптомами;
- у жінок частіше спостерігається зв'язок між стресостійкістю та плануванням ($r = 0,64, p < 0,05$), у чоловіків між стресом і уникненням ($r = 0,71, p < 0,01$).

Виходячи з цих результатів, програма має бути спрямована на:

- зниження рівня стресу через формування усвідомленості;
- розвиток конструктивних когнітивних стратегій;
- формування емоційного самоконтролю;
- заміну дезадаптивних копінгів адаптивними.

2. Мета програми:

Підвищити рівень стресостійкості та розвинути здатність до ефективного подолання стресових ситуацій шляхом активізації когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості.

3. Завдання програми:

1. Поглибити знання про природу стресу, його когнітивні, емоційні та фізіологічні механізми.
2. Навчити розпізнавати власні симптоми стресу.
3. Розвинути навички саморегуляції, дихальної релаксації та усвідомленості.
4. Сформувати ефективні когнітивні моделі реагування (позитивна переоцінка, планування дій).
5. Зменшити схильність до уникнення й конфронтації як дезадаптивних стратегій.
6. Розвинути здатність підтримувати соціальні зв'язки як захисний чинник стресу.

4. Цільова аудиторія.

Працівники фінансових установ, ветерани та цивільні особи, які мають середній або низький рівень стресостійкості за результатами тестування (за методиками Щербатих і Спілберга).

5. Структура програми:

Тривалість: 8 занять (2 рази на тиждень, по 1,5 години).

Форма роботи: групова, 10–15 осіб.

Методи: психоедукація, групові обговорення, когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні вправи, арт-терапевтичні елементи.

6. Покроковий зміст програми:

Заняття 1. Вступ. Усвідомлення природи стресу

- Мета: сформувати розуміння стресу як багаторівневої реакції організму.
- Зміст:
 1. Міні-лекція «Фізіологія та психологія стресу».
 2. Діагностичне анкетування «Мої стресові реакції».
 3. Групова вправа «Мій стресовий портрет» (учасники малюють чи описують власні реакції на стрес).
 4. Обговорення: «Як я зазвичай реагую на труднощі».
- Очікуваний результат: підвищення самоусвідомлення власних реакцій, формування початкової мотивації до змін.

Заняття 2. Самоаналіз та ідентифікація стресорів.

- Мета: навчити учасників виявляти індивідуальні джерела стресу.
- Зміст:
 1. Вправа «Коло стресу», побудова карти власних життєвих стресорів.
 2. Робота в парах: аналіз типових реакцій (поведінкових, емоційних, когнітивних).
 3. Міні-дискусія «Чому я вибираю саме ці способи реагування?».
- Очікуваний результат: усвідомлення власних механізмів стресу та схильності до певних копінгів.

Заняття 3. Когнітивне переосмислення ситуацій.

- Мета: навчити замінювати автоматичні негативні думки на конструктивні.
- Зміст:

1. Теоретичний блок: поняття «когнітивна пастка» та «позитивна переоцінка».
2. Вправа «Стоп-реакція» фіксація негативної думки та її заміна альтернативною.
3. Робота з кейсами: трансформація негативних суджень («Я не впораюсь» → «Я можу спробувати поетапно»).
- Очікуваний результат: зниження рівня негативного мислення, розвиток навички позитивної когнітивної переоцінки.

Заняття 4. Тренінг емоційної саморегуляції.

- Мета: сформувати здатність контролювати емоційні реакції.
- Зміст:
 1. Освітній блок: як емоції впливають на поведінку.
 2. Практика «Дихання квадратом» (4×4×4×4).
 3. Техніка «Заземлення» повернення у теперішній момент.
 4. Рефлексія: «Що допомагає мені зберігати спокій».
- Очікуваний результат: розвиток навичок емоційної регуляції та зниження тривожності.

Заняття 5. Поведінкові стратегії подолання стресу

- Мета: навчити використовувати планування та активну поведінку замість уникнення.
- Зміст:
 1. Вправа «Піраміда проблем» визначення кола контролю.
 2. Робота в групах: складання плану вирішення конкретної робочої чи життєвої проблеми.
 3. Аналіз типових помилок уникання.
- Очікуваний результат: формування звички до конструктивного вирішення завдань і зменшення пасивних реакцій.

Заняття 6. Соціальна підтримка та комунікація.

- Мета: зміцнити соціальні зв'язки як фактор стресостійкості.
- Зміст:

1. Вправа «Моя мережа підтримки» учасники визначають коло осіб, на яких можуть покластися.
 2. Рольова гра «Прохання про допомогу».
 3. Обговорення «Як правильно надавати підтримку іншим».
- Очікуваний результат: розвиток навичок взаємодії та зниження соціальної ізоляції.

Заняття 7. Релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки

- Мета: зменшити соматичні прояви стресу.
- Зміст:
 1. Практика «Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона».
 2. Медитативна вправа «Дихання спокоєм».
 3. Арт-терапевтична вправа «Моє тіло і спокій».
- Очікуваний результат: покращення тілесної усвідомленості, зниження фізичного напруження.

Заняття 8. Інтеграція навичок і підсумки.

- Мета: узагальнити здобуті навички, оцінити зміни у рівні стресу.
- Зміст:
 1. Повторне тестування за методикою Щербатих і шкалою стресостійкості.
 2. Групове обговорення «Я і мій новий досвід».
 3. Розробка індивідуального плану підтримки стресостійкості.
- Очікуваний результат: усвідомлення власних ресурсів і формування готовності до самостійного використання навичок.

7. Очікувані результати впровадження програми:

- зниження середнього рівня стресу (на 20–25 % за шкалою Щербатих);
- підвищення показників стресостійкості (на 30 %);
- зменшення використання уникнення та конфронтації;
- збільшення частоти застосування планування, самоконтролю та позитивної переоцінки;
- покращення емоційного самопочуття та міжособистісної взаємодії.

8. Психодіагностичний супровід:

Для оцінки ефективності програми використовується дизайн “до–після”:

- до початку тренінгу первинне тестування (рівень стресу, стресостійкість, копінг-стратегії);
- після завершення повторне вимірювання та порівняння середніх значень (t-критерій Стьюдента).

Результати інтерпретуються кількісно і якісно з урахуванням гендерних особливостей.

9. Практична цінність

Програму можна адаптувати для психологічної служби підприємств, медичних і військових закладів, а також використовувати в профілактичній роботі з працівниками, які зазнають хронічного стресу або емоційного виснаження.

Висновки до розділу 3

Стратегії «Уникнення» та «Самоконтроль»: видно, що жінки дуже схильні до уникнення проблем, адже 87,5% жінок демонструють цю стратегію. Це означає, що вони часто намагаються уникнути зіткнення зі стресовими ситуаціями або відкласти їх вирішення. Також значна частина жінок 87,5% показує низький рівень самоконтролю, що може ускладнювати управління власними емоціями та реакціями в стресі. Щодо стратегії «Дистанціювання», 50% жінок та 75% чоловіків використовують цю стратегію на високому рівні. Це свідчить, що більшість респондентів обох статей схильні емоційно відсторонюватися від проблем, щоб зменшити їхній негативний вплив. Для чоловіків цей показник значно вищий, що може вказувати на їхню більшу схильність уникати емоційного залучення. У стратегії «Конфронтації» 50% жінок демонструють високий рівень, тоді як у чоловіків 75% показують середній рівень. Це може означати, що жінки частіше вступають у пряме протистояння з проблемою, тоді як чоловіки можуть бути більш схильні до помірних або опосередкованих форм

вирішення конфліктів. Неефективні стратегії: «Планування», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» та «Прийняття відповідальності»: найбільш тривожна тенденція спостерігається у стратегіях, які зазвичай вважаються більш конструктивними. Низький рівень планування проблеми виявлено у 87,5% жінок та 95% чоловіків. Це вказує на загальну відсутність систематичного підходу до вирішення проблем у обох статей, особливо у жінок. Низький рівень пошуку соціальної підтримки відзначається у 62,5% як жінок, так і чоловіків. Це говорить про небажання або нездатність багатьох респондентів звертатися за допомогою до інших у складних ситуаціях. Позитивна переоцінка має низький рівень у 62,5% жінок. Це означає, що їм важко знаходити позитивні сторони або уроки у складних ситуаціях. Прийняття відповідальності також показує низький рівень – по 50% як у жінок, так і у чоловіків. Це свідчить про уникнення особистої відповідальності за наслідки стресових подій, або власних дій. Загалом, дані показують, що більшість респондентів, незалежно від статі, схильні використовувати менш ефективні стратегії подолання стресу. Домінування, уникнення та дистанціювання, а також низький рівень планування, пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та прийняття відповідальності свідчить про значні труднощі у конструктивному подоланні стресових ситуацій. Особливо помітною є схильність жінок до уникнення та низького самоконтролю, тоді як чоловіки частіше дистанціюються.

Ці результати підкреслюють нагальну потребу у розробці та впровадженні програм, спрямованих на навчання більш адаптивним копінг-стратегіям, таким як планування, активний пошук підтримки та розвиток відповідальності за власні реакції. Це допоможе підвищити загальну стресостійкість населення та покращити їхнє психічне благополуччя. Водночас, варто звернути увагу на те, що більшість респондентів чоловіків та жінок мають високий рівень стресу. Це часто означає, що вони відчувають багато тривоги та переживань, що дуже негативно впливає на їхнє життя: на те, як вони працюють, на їхні емоції та фізичне здоров'я. Ми не

можемо ігнорувати тих, хто сильно стресує. Навіть якщо вони намагаються справлятися самі, іноді їм потрібна допомога або спеціальні способи управління стресом, щоб залишатися в нормі психологічно та емоційно. Люди, які мало стресують, зазвичай спокійні та можуть легко давати раду зі стресом. Вони добре пристосовуються до змін, здорові фізично й ментально, і загалом позитивно ставляться до життя. Щоб зменшити погані наслідки стресу, важливо вести здоровий спосіб життя: регулярно займатися спортом, правильно харчуватися, знаходити баланс між роботою та відпочинком, а також вчитися розслаблятися та медитувати. Такі психотерапевтичні методи, як когнітивно-поведінкова терапія, також добре допомагають при стресових розладах. Виявилось, що психологічна реабілітація дуже важлива для людей, які переживають стрес. Її мета – покращити їхній психічний та емоційний стан, зменшити ризик повторного стресу та допомогти їм повернутися до нормального життя в суспільстві та на роботі. Психологічна підтримка включає консультації психолога, сесії психотерапії, навчання тому, як справлятися зі стресом, розвиток позитивного ставлення до життя та навичок адаптації в соціумі. Дуже важливо підходити до кожної людини індивідуально, бо всі ми унікальні й потребуємо різного підходу. Також важливо пам'ятати про комплексний підхід до лікування. Психологічну допомогу треба поєднувати із соціальною підтримкою та, за потреби, з медичним лікуванням, щоб отримати найкращі результати. Загалом, роль психології у лікуванні та відновленні людей, що переживають стрес, надзвичайно велика. Шлях до одужання може бути непростим і довгим, але правильно підібрані методи та програми психологічної реабілітації відіграють ключову роль у відновленні та допомагають успішно вийти зі стресового стану.

Розробка програми базується на результатах кореляційного аналізу, який виявив такі закономірності: високий рівень стресу корелює з уникненням ($r = 0,63$, $p < 0,05$) і низькою стресостійкістю ($r = -0,72$, $p < 0,01$); позитивна

переоцінка, планування й самоконтроль мають обернений зв'язок із емоційними та фізіологічними симптомами; у жінок частіше спостерігається зв'язок між стресостійкістю та плануванням ($r = 0,64$, $p < 0,05$), у чоловіків між стресом і уникненням ($r = 0,71$, $p < 0,01$).

Виходячи з цих результатів, програма має бути спрямована на: зниження рівня стресу через формування усвідомленості; розвиток конструктивних когнітивних стратегій; формування емоційного самоконтролю; заміну дезадаптивних копінгів адаптивними. Метою програми є: підвищити рівень стресостійкості та розвинути здатність до ефективного подолання стресових ситуацій шляхом активізації когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі «Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих» здійснено теоретичний аналіз особливостей психофізичних реакцій на стрес у дорослих, сплановано та проведено емпіричне дослідження рівня стресу та стресостійкості, оброблено результати емпіричного дослідження, розроблено рекомендації та програму розвитку стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

На основі теоретичного вивчення даної теми та проведеного емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Стрес є природною захисною реакцією організму на негативні події. Повномасштабна військова агресія Росії, вимушене переміщення, безробіття, бідність, соціальна ізоляція, а також невпевненість у майбутньому та хвилювання за близьких утримують жителів України у стані хронічного стресу, що негативно відображається на їхньому психологічному стані. Проблема стресу широко висвітлена в наукових роботах, де вона вивчається на різних рівнях і з різних позицій: від впливу на емоційну сферу та загальне здоров'я до психосоматичних проявів і реакцій тіла. Навички опанувальної поведінки допомагають людям безпечно адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати негативні наслідки стресу. У психології опанувальна поведінка поділяється на поняття копіngu та психологічного захисту. Сьогодні науковці погоджуються, що копінг це свідомі поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на регулювання свого психоемоційного стану. Головна мета цих психологічних механізмів полягає у збереженні психологічного здоров'я людини в умовах підвищеного стресового навантаження.

Гендерні відмінності є ключовим фактором, що впливає на стратегії подолання стресу. Реакції чоловіків і жінок на стресові ситуації різняться. Жінки, як правило, більш емоційно реагують на стрес, не бояться демонструвати вразливість, охочіше обговорюють джерело стресу або звертаються за професійною допомогою. Турбота про себе охоплює

широкий спектр компонентів, що включають регуляцію режиму дня, харчування та сну, а також такі активності, як фізичні вправи, йога, медитація, творчість, хобі, спілкування, гумор, емпатія, волонтерство, духовні практики, ведення щоденника, самореалізація та особисті досягнення. Основне завдання психологічної самодопомоги полягає в тому, щоб навчити людину ефективно вирішувати власні проблеми та підготувати її до подальшого подолання життєвих труднощів. Успішна самодопомога також дає змогу надавати підтримку своєму оточенню: партнерам, родині, організації та громаді.

Узагальнена картина кореляцій свідчить про наявність двох протилежних полюсів у структурі стресової поведінки. Перший деструктивний, у якому поєднуються високий рівень стресу, низька стресостійкість, переважання уникнення, конфронтації, тривожності й соматичних скарг. Другий адаптивний, що характеризується розвиненим плануванням, позитивною переоцінкою, високим самоконтролем і помірними рівнями емоційних та фізіологічних симптомів. Між цими полюсами розташовується широка зона проміжних типів реагування, де ефективність копіngu залежить від поєднання когнітивних і мотиваційних чинників.

На підставі отриманих кореляційних зв'язків розроблено модель взаємодії компонентів стресового реагування. Її центральним елементом є когнітивна ланка система уявлень, оцінок і переконань, через яку відбувається сприйняття стресора. Когнітивна оцінка визначає подальший вибір копінг-стратегії конструктивної або деструктивної, що, у свою чергу, зумовлює рівень фізіологічної активації та емоційних проявів. Позитивна переоцінка і планування мають модулювальний ефект, сприяючи зниженню рівня стресу, тоді як уникнення та конфронтація підсилюють його. Отже, стресостійкість може розглядатися як функція когнітивної зрілості та гнучкості мислення.

З урахуванням отриманих результатів розроблено власну психопрофілактичну програму, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-

стратегій. Програма ґрунтується на трьох основних блоках: когнітивному, емоційному та поведінковому. У когнітивному блоці передбачаються вправи з переосмислення стресових ситуацій, формування альтернативних інтерпретацій і тренування уваги. Емоційний блок включає техніки релаксації, дихальні практики та розвиток усвідомленості, які зменшують рівень емоційного напруження. Поведінковий блок орієнтований на формування звички планувати дії, підтримувати соціальні контакти та контролювати власні реакції в конфліктних

Ефективна психологічна самодопомога досягається завдяки рівноцінній активації фізичних, емоційних, духовних, професійних та соціальних аспектів. Вона вимагає розвитку різноманітних каналів стресодолавання, навчання новим методам, а також поінформованості, доступності ресурсів і, за потреби, професійної психологічної допомоги. Усі ці складові є ключовими шляхами для покращення психологічного благополуччя, збільшення рівня стресостійкості та підвищення якості життя в умовах війни. Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень особливостей психофізичних реакцій на стрес та стресостійкості у військовий час дозволять удосконалити та систематизувати вже відомі засоби психологічної самодопомоги, а також розробити нові, які будуть відповідати актуальним соціально-психологічним та індивідуально-психологічним потребам. Дослідження показують, що жителі Житомирської області (як жінки, так і чоловіки) з вищим рівнем психологічних ресурсів використовують більш ефективні копінг-стратегії та успішніше долають психологічні труднощі війни. Адаптивні стратегії самодопомоги, що спрямовані на активне вирішення проблем, емоційну стабільність та підтримку соціальних зв'язків, корелюють із високими результатами за шкалою психологічних ресурсів, сприяючи швидшому відновленню і адаптації до стресових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки. *Соц. психологія*. 2005. № 1. С. 3–13.
2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення. Київ, 2020. 42 с.
3. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
4. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2008. № 3(24). С. 135-137.
5. Іванова О. В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбової л-ри, 2016. 180 с.
6. Ільїна М. Л. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 352 с.
7. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11(13). С. 43–51.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2012. 576 с.
10. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посібник / за заг. ред. О. А. Моргунова, О. І. Федоренко та ін. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
11. Поліщук С. А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навч.-метод. посібник. Суми : Університетська книга, 2012. 135 с.
12. Предко В. В, Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 89–98.

13. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю.Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
14. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
15. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально–трудові відносини: теорія та практика*. 2016. № 1. С. 165–175.
16. Управління стресами: поняття стресу. URL: https://learn.ztu.edu.ua/mod_folder/content
17. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посібник / за заг. ред. О. А. Моргунов ; О. І. Федоренко та ін. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
18. Афанасьєв А. О. Психологічні основи становлення військовопрофесійної відповідальності у курсантів НАПВУ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 20.02.02 «Військова педагогіка та психологія». Хмельницький, 2000. 21 с.
19. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 20 с.
20. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ : Ін Юре, 2014. 665 с.
21. Про вплив меганоореволюції в гуманітарній сфері на прогрес науки й освіти в Україні та психозахист громадян / Корсак К., Кірик Т., Бойчук О., та ін. *SCIENTIA*. 2023. Vol. 911: III International Scientific and Theoretical Conference «Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements» (April 28, 2023; Stockholm, Sweden). P. 101–105.
22. Нооаналіз коеволюції суспільств й освіт та прогноз майбутнього / Корсак К., Кірик Т., Давиденко Г. та ін. *Грааль науки*. 2023. № 26. С. 407–424.

23. Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій : метод. рекомендації / Богомолець О. В., Пінчук І. Я., Друзь О. В., Хаустова О. О. Київ, 2014. 46 с.
24. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (30 берез. 2016 р.) : у 2-х ч. Київ, 2016. Ч. 1. С. 11–14.
25. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Харченко С. В. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах суспільних трансформацій. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 212 с.
26. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. *Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 13(58). С. 17-25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34175>
27. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
28. Войцеховська О. О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13
29. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 7–12.
30. Дейнека К. О. Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2021. 220 с.
31. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Нац. університету оборони України*. 2022. № 1(65). С. 24–30.

32. Кириченко І. М., Рудицька О. Р. Значення самодопомоги у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах сьогодення. *Theoretical and applied foundations of innovation in modern science : scientific multidisciplinary monograph* / International center for science and social transformation. USA : Published by Primedia eLaunch, 2024. Р. 61–67.
33. Кіреєва З. О. Особливості проектування життєвого шляху жінками]. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 1. С. 100-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2017_1_15
34. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Наук. вісник Херсонського держ. університету. Сер. Психологічні науки*. 2022. Вип.1. С. 5-10с
35. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М, Лазос Г. П. та ін. Київ : Логос, 2015. 207 с.
36. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
37. Климчук В. О. Організація системи психосоціальної підтримки особистості, яка пережила травму. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
38. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 58-66. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262865/261424>
39. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога / Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.
40. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка. 2017. № 5(9), вип. 9. С. 79-90.
41. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник / Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М. та ін. Київ ; Одеса : Фенікс. 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

42. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. *Наук. вісник Херсонського держ. університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(2). С. 39-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_9
43. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського держ. університету. Сер. Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 1. С. 147-153.
44. Кравчук С. Л. Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2014. Т. 10, вип. 26. С. 467–481.
45. Краус Н. М. Методологія та організація наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Полтава : Оріяна, 2012. 183 с.
46. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень. Київ : КОНДОР, 2012. 204 с.
47. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
48. Ларіна Т. О., Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с.
49. Марков А. Р., Маркова М. В. Медико-психологічні детермінанти інформаційно-психологічної безпеки цивільного населення. Харків : Друкарня Мадрид, 2019. 247 с.
50. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу / за ред. Маркова М. В. Харків : Мадрид, 2019. 492 с.
51. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Укр. вісн. психоневрол.* 2015. Т. 23, вип. 3(84). С. 21–28.
52. Опацька Т. А. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих. *Український соціум: соціально-гуманітарний аналіз сучасності та прогноз*

- майбутнього* : матеріали XXIX Всеукр. наук.-практ. конф. (30 верес. 2025 р.) Харків : Право, 2025. С. 59-61. DOI: <https://doi.org/10.31359/9786178612900>.
53. Опацька Т. А. Зцілення травми. *Наука, підходи, практика* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 13–14 червня 2025 р. Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2025. Ч. 1. С. 12-16.
54. Опацька Т. А. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих. *Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи* : матеріали наук.-практ. конф., 11 квітня 2025 р. Черкаси, 2025. С. 98-103.
55. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8
56. Пінчук І. Я., Табачников С. І., Чабан О. С. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період. Одеса : Фенікс, 2015. 109 с.
57. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
58. Родіна Н. В. Статеворольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 1. С. 32-37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_1_8
59. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
60. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / ред. колегія: Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан та ін. ; за наук. ред. Л. З. Сердюк. Київ ; Львів : Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
61. Сердюк Л. З. Психологічні основи самодетермінації особистості в концепції внутрішньої свободи Г. О. Балла. Київ : Педагогічна думка, 2018. 240 с.

62. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення : посібник. Львів, 2016. 98 с.
63. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 2, вип. 6: *Психологічна герменевтика*. С. 5–14.
64. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711214/>
65. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання. Київ : Каравела, 2021.
66. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.
67. Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. 2023. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>
68. Фаренік С. А. Логіка і методологія наукового дослідження : наук.-метод. посібник. Київ : Вид-во УАДУ, 2012. 338 с.
69. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2020. 160 с.
70. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень : навч. посібник. Київ : Видав. Дім «Слово», 2003. 240 с.
71. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій : навч. посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 191 с.
72. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика : монографія / за ред Цимбалюк В. І. Київ : Медицина, 2021. 256 с.
73. Шюц А., Лукман Т. Структури життєсвіту. Київ : Український Центр духовної культури, 2004.

74. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84(2). P. 191–215. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
75. Association between physical exercise and mental health in 1• 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study / Chekroud S. R., Gueorguieva R., Zheutlin A. B. et al. *The Lancet Psychiatry*. 2018. Vol. 5(9). P. 739-746.
76. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. Vol. 54. P. 466–475.
77. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* / (Ed.) S. Folkman. New York : Oxford Univ. Press, 2011. P. 127–47.
78. Creativity and mental illness / (Ed.) Kaufman J. C. Cambridge : Cambridge University Press, 2014. DOI: doi.org/10.1017/CBO9781139128902
79. Estimating the Number of Civilian Casualties in Modern Armed Conflicts — A Systematic Review / Khorram-Manesh A., Burkle F. M., Goniewicz K., Robinson Y. *Frontiers in public health*. 2021. Vol. 9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.765261>
80. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival ? London, UK ; Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 2013. P. 11-32.
81. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 288 p.
82. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55, № 3. P. 234-247.
83. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
84. Lazarus R. S. The stress and coping paradigm. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues. Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 182-220