

## **ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Музичко Людмила**

канд. психол. наук, доцент

Кафедра педагогіки та психології

Київський національний економічний університет

імені Вадима Гетьмана, Україна

**Фальковська Людмила**

ст. викл. кафедри теоретичної та практичної психології

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

Для українців, з огляду на масштаб тривалості їхнього індивідуального життя, перебування в стресогенних умовах має досить тривалу історію і для широкого загалу стрес набув хронічного характеру. Умови війни суттєво загострили стресовий характер життєдіяльності і нагальною для багатьох постала задача виживання в екстремальних умовах, а також збереження й відновлення соматичного та ментального здоров'я. це великою мірою залежить від того, яким чином людина переживає та опановує стрес.

Пошук відповіді на запитання про особливості переживання та опанування українцями стресу, зумовленого війною, ґрунтувався на двох теоретичних підходах, які коротко опишемо далі.

Перший стосується того, як людина сприймає події свого життя, зокрема стресогенність ситуації власної життєдіяльності. Згідно постулатам когнітивно-опосередкованої теорії стресу Р. Лазаруса, реакція людини на важку життєву подію, а також ступінь її патогенного впливу на соматичне / ментальне здоров'я, меншою мірою визначаються об'єктивними характеристиками стресору (етимологія, раптовість виникнення, інтенсивність впливу, тривалість дії тощо), у порівнянні з суб'єктивною оцінкою особистістю цих подій з огляду на можливості щодо їхнього подолання. Стрессова реакція буде виникати у разі, коли: ситуація сприйматиметься значимою та загрозливою; людина усвідомлює недостатність власних ресурсів для її подолання [4]. Спираючись на цей концепт, авторський колектив на чолі з Ш. Коеном [3] розробив діагностичний інструмент для встановлення ступеню оцінки людиною власної життєвої ситуації як стресової – «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS), яка в нашому дослідженні буде представлена україномовною адаптацією О. Вельбрехт, Н. Тавровецької [1]. За допомогою цієї Шкали ми намагатимемось зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття людиною стресу, а також, наскільки вона сприймає власне життя непередбачуваним, неконтрольованим та сповненим надмірних до неї вимог. Також отримані результати дозволять виявити осіб, вразливих до негативного впливу стресу.

Другий підхід стосується того, завдяки чому особистість може опанувати стрес. Ми звернули увагу на психологічні ресурси, зокрема стресостійкості, завдяки якій виявляється індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, що забезпечує необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища, а також здатність особистості до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я. Серед досліджень, що ведуться в цьому напрямку, нам вдається цікавою позиція О. Когут щодо розуміння сутності стресостійкості як системно-інтегративної властивості особистості, яка забезпечує: прогнозованість психобіологічних реакцій на; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; забезпечення навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; визначають ціннісно-сміслові трансформації постстресових наслідків, які мотивують людину на подолання небезпечних ситуацій [2].

Моделювання цієї системно-інтегративної властивості з визначенням суб'єктного вектору її прояву, компонент, критеріїв прояву, а також встановлення внутрішніх та зовнішніх детермінант, що сприяють розвитку стресостійкості особистості, дало можливість авторці розробити «Методику диференціальної діагностики стресостійкості особистості», яку будемо використовувати у нашому дослідженні.

Для проведення дослідження з метою встановлення особливостей переживання та опанування українцями стресу, зумовленого війною, було сформовано вибірку, обсягом 60 осіб. До неї увійшли особи різного віку (від 27 до 51 pp.), які зголосились взяти участь в он-лайн опитуванні за допомогою Google-form.

Здійснивши вимірювання того, наскільки стресовою обстежувані сприймають поточну життєву ситуацію, отримали такі дані: близько половини (46,7%) вважають, що наразі мають високий рівень стресу, трохи менше (38,3%) позначають його як помірний, і лише 15,0% майже його не відчують останнім часом стресового впливу на себе. Отже, переважна більшість українців сприймають власне життя вкрай непередбачуваним, таким, що неможливо контролювати, життєві події визнають переповненими надмірними вимогами, які є викликами. Майже кожен другий є вразливим до негативного впливу стресу. Встановлені відмінності статистично доведені за допомогою  $F$ -критерію кутового перетворення Фішера. Встановлювати відмінність щодо кількості осіб, які сприймають стресовість життєвих подій середнього та високого рівнів прояву не потрібно з огляду на очевидність абсолютних значень отриманих показників, тому статистичний критерій розраховувався лише для порівняння відмінності у кількісних характеристиках груп осіб з низькими показниками та середніми й високими відповідно. Результати статистичного аналізу засвідчили, що осіб з середнім та високим рівнями сприйняття стресу у власному житті суттєво більше, ніж тих, хто своє життя не вважає стресовим ( $\varphi_{\text{емп}}(2,95) > \varphi_{\text{кр}}(2,81)$ ) при  $p < 0,001$  та  $\varphi_{\text{емп}}(3,89) > \varphi_{\text{кр}}(2,81)$

при  $p < 0,001$  відповідно). Такі дані є тривожними, оскільки дають розуміння того, що потерпає від стресу дуже велика частка громадян і для багатьох з них наслідки стресу можуть бути руйнівними для соматичного та ментального здоров'я.

Також нами було отримано дані диференціальної діагностики стресостійкості особистості. Йдеться про те, що близько чверті опитаних (26,6%) мають її високий рівень, найбільша частка вибірки виявила середній рівень (41,7%) та майже кожен третій (31,7%) – низький. Застосування аналізу на основі розрахунку  $\phi$ -критерію кутового перетворення Фішера дає підстави засвідчити наявність статистично значущих відмінностей, а саме: осіб, що має високу стресостійкість суттєво менше тих, хто має її середній рівень ( $\phi_{\text{емп}}(2,75) > \phi_{\text{кр}}(1,64)$  при  $p < 0,05$ ), інших відмінностей не зафіксовано.

Результати аналізу складових стресостійкості є такими: на стан соматичного здоров'я скаржаться 16,7% опитаних, а 35,0% учасників обстеження час від часу відчувають хворобливу симптоматику і 48,3% почуваються добре. Вказані відмінності підтверджуються статистично: осіб із соматичними проблемами значно менше аніж тих, в кого вони виявляються час від часу ( $\phi_{\text{емп}}(2,31) > \phi_{\text{кр}}(2,32)$  при  $p < 0,01$ ) та практично відсутні ( $\phi_{\text{емп}}(3,81) > \phi_{\text{кр}}(2,81)$  при  $p < 0,001$ ). На наш погляд, це означає наявність у більшості достатнього психо-біологічного ресурсу, що дозволить виявляти стресостійкість у побуті та на виробництві.

Непривабливо виглядає ситуація з соціокультурним рівнем стресостійкості – адже менше третини респондентів почуваються впевнено у соціальних взаєминах; катастрофічно бракує підтримки 26,7% опитаних. Відносно рівно почуваються 43,3%, яким достатньо соціальної підтримки, але вони відчувають брак безпечного місця вдома і на роботі. Така обставина цілком можлива для пояснення – у часі війни почуватися захищеним є проблемою, тим не менше, ситуація потрохи врівноважується – все ж 30% респондентів почуваються комфортно у соціальній взаємодії – здатні підтримувати інших, дбати про себе та близьких, отримувати навзаєм тепло і вдячність. Статистично підтверджено, що осіб, яким катастрофічно не вистачає соціальної підтримки значно менше аніж тих, яким її достатньо ( $\phi_{\text{емп}}(1,95) > \phi_{\text{кр}}(1,64)$  при  $p < 0,05$ ).

І, насамкінець, дані щодо організаційно-поведінкового аспекту стресостійкості мають подібну тенденцію. Йдеться про самоорганізованість, організацію робочого місця та впорядкованість професійного середовища – ці складові утворюють завбачене, зрозуміле, прогнозоване середовище, де рівень стресу вдається контролювати. Втім, ця особливість на високому рівні виявилась у 35,0% опитаних, 48,3% можуть говорити про це час від часу (залежно від актуальної ситуації), а для 16,7% відчуття невизначеності є серйозним тригером, що знижує їхню стресостійкість. Статистично підтверджено, що осіб, які переживають невизначеність на робочому місці значно менше тих, з цим стикається час від часу ( $\phi_{\text{емп}}(3,81) > \phi_{\text{кр}}(2,81)$  при  $p < 0,001$ ) та менше тих, хто може контролювати стрес на робочому місці ( $\phi_{\text{емп}}(2,31) > \phi_{\text{кр}}(2,32)$  при  $p < 0,01$ ).

Підсумовуючи отримані дані зазначимо, що в умовах війни явно видні вузькі місця в опануванні стресом - спираючись на психологічний ресурс стресосійкості, люди не завжди можуть розраховувати на соціальну підтримку та можуть контролювати стрес на робочому місці.

Отже, можемо узагальнити, що значна кількість учасників дослідження потребують формування навичок роботи зі стресом на постійній основі, що можливо за умови участі у тренінгах за відповідною тематикою та постійній практиці рекомендацій для накопичення психологічного ресурсу.

### **Список використаних джерел**

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Проблеми сучасної психології. - № 2 (25), 2022, - С. 16-27. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
2. Когут О.О. Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості // PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Vol. 7. – Issue 6 (50) 2021). – С. 98-105. - DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>.
3. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983; Vol. 24. – P. 385–96. URL: <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/globalmeas83.pdf>.
4. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1966. – 466 p. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1194431>.