

ВНПЗ «ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

ШТАКЕЛЬБЕРГ ОЛЕКСАНДРА СЕРГІЙВНА

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Спеціальність: 053 « Психологія »
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Робота на здобуття освітнього ступеня « бакалавр »

Науковий керівник:
**Сахарова Катерина
Олександрівна,**
доктор філософії в галузі
публічного управління та
адміністрування, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 11
засідання кафедри психології
від 5.06 2023р.


Завідувач кафедри

(ЛМ) Пріснякова Людмила Макарівна
(підпис) (ПІБ)

Дніпро – 2023

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

«20» червня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВІЩОЇ ОСВІТИ

1. Тема роботи: «Особливості сприйняття стресу в кризовий період»
2. Науковий керівник роботи: доктор філософії в галузі публічного управління та адміністрування, доцент кафедри
Сахарова Катерина Олександрівна. Затвердженні наказом вищого навчального закладу від «25» жовтня 2022 року №4
3. Строк подання студентом роботи: 19.06.2023
4. Мета кваліфікаційної роботи: Дослідити психологічні чинники формування стресу у людей в кризовий період.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - Дослідити теорії вивчення стресу, та теоретично аргументувати рівень стресу у людей в кризовий період
 - Вивчити стресостійкість виникаючу на фоні утворення стресу.
 - Ознайомитись з методами подолання стресу.
 - Емпірично дослідити та порівняти рівень стресу у людей проживаючих на прифронтових територіях, людей які виїхали за кордон, військовослужбовців та звичайних цивільних, які перебувають на безпечних територіях України.
 - Розробити корекційну програму за результатами дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту(роботи)	Строк виконання проекту(роботи)	Примітка
1.	Вступ	Грудень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Квітень 2023 р.	виконано
4.	Робота в цілому	Травень 2023 р.	виконано

Науковий керівник _____ Катерина САХАРОВА

Здобувач вищої освіти _____ Олександра ШТАКЕЛЬБЕРГ

Дата видачі завдання _____

АНОТАЦІЯ

Штакельберг О. С. Сприйняття стресу в кризовий період / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

Зміст анотації

В дипломній роботі розглянуто проблему сприйняття стресу в контексті психологічних особливостей у кризовий період. Проаналізовані основні сучасні наукові теорії про стрес, такі як генетично-конституціональна, теорія соціального стресу, когнітивна, теорія конфлікту, біологічна концепція пошукової активності; розглянуті основні моделі стресу – психодинамічна, інтеграційна, системна, фізіологічна, модель схильності. Досліджено формування стресостійкості у людей в кризовий період, також розглянуті види криз. З'ясовано поняття «копінг-поведінка» та зроблений аналіз механізмів і моделей подолання стресу, таких як его-психологія, модель рис або схильностей та ситуаційна модель.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез та узагальнення інформації, порівняння та систематизація отриманих даних. В емпіричній частині дослідження використовувалися метод тестування, кількісний та якісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 50 опитуваних віком від 20 до 30 років поділені на 4 групи по 10-14 осіб, які базовані по географічному положенню.

В результаті дослідження визначено рівень стресу серед опитуваних в кризовий період. Зроблено порівняння груп за географічним положенням. Виділені гендерні особливості. Визначено рівень нервово-психічної напруги,

який викликаний несприятливими обставинами. Оцінений рівень таких психічних станів, як тривога, агресія, фрустрація та регресія. Вимірний рівень емоційного стану шляхом диференціального емоційного компоненту.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження рівня стресу в кризовий період полягає у тому, що це дозволяє зрозуміти, які фактори та яким чином впливають на психологічний стан. Це сприяє розумінню механізмів адаптації, стресової реакції та розвитку різних стратегій подолання стресу. Дозволяє встановити зв'язок між кризовими подіями та ризиком розвитку психічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо. Сприяє розробці програм та стратегій для зниження стресу та підтримання своєї психіки.

Практичне значення результатів дослідження пролягає в поліпшенні планування та управління кризовими ситуаціями, наданні підтримки постраждалим, профілактиці та управлінні психічними проблемами, а також розвитку резильєнтності та пристосувальності. Сприяє більш ретельному та різносторонньому розумінню поняття стресу в кризовий період.

Ключові слова: СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КРИЗОВИЙ ПЕРІОД, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ВЛАСТИВОСТІ ПСИХІКИ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, СТРЕС-ФАКТОРИ

Список публікацій здобувача:

1. Виникнення стресу та емоційного вигорання у молоді у воєнний час / Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів” .

ABSTRACT

Shtakelberh O. S. Perception of stress in a crisis period / Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

The content of the abstract

The undergraduate bachelor's thesis examines the problem of stress perception in the context of psychological features during the crisis period. The main modern scientific theories about stress are analyzed, such as genetic-constitutional, social stress theory, cognitive, conflict theory, biological search activity concept; the main models of stress are considered - psychodynamic, integration, systemic, physiological, predisposition model. The formation of stress resistance in people during a crisis period was studied, and the types of crises were considered, as well. The concept of "coping behavior" is clarified and the mechanisms and models of overcoming with stress are analyzed, such as ego-psychology, the model of traits or predispositions, and the situational model.

General scientific and special research methods were applied: analysis, synthesis and generalization of information, comparison and systematization of the obtained material. The empirical part of the study used the testing method, quantitative and qualitative analysis of the results. In the study took part 50 respondents aged 20 to 30, divided into 4 groups of 10-14 people based on geographic location.

As a result of the study was determined the level of stress among the interviewees during the crisis period. A comparison of groups by geographic location was made. Selected gender features. The level of neuropsychological stress caused by uncomfortable circumstances is determined. The level of such mental

states as anxiety, aggression, frustration and regression was assessed. The measured level of the emotional state by means of the differential emotional component.

The scientific originality and theoretical significance of the study of the stress level in the crisis period is that it allows to understand the stress factors and how they affect the psychological state. This provides to the understanding of the mechanisms of adaptation, stress response and the development of various strategies for overcome with stress. Makes it possible to establish a connection between crisis situations and the risk of developing mental problems such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, etc. Contributes to the statement of programs and strategies to reduce stress and support the psyche.

The practical significance of the research results found in the improvement of planning and control of crisis situations, provision of support to injured, prevention and management of mental health problems, as well as development of resilience and adaptability. Contributes to a more diligent and various understanding of the concept of stress during a crisis period.

Key words: STRESS, STRESS RESISTANCE, CRISIS PERIOD, COPING BEHAVIOR, PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF THE PERSONALITY, PROPERTIES OF PSYCHOLOGY, EMOTIONAL RESISTANCE, FEATURES OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF STRESS RESISTANCE, STRESS FACTORS

List of publications of the acquirer:

1. Виникнення стресу та емоційного вигорання у молоді у воєнний час / Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів” .

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «СТРЕС У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД»	13
1.1 Психологічні теорії стресу	13
1.2 Формування стресостійкості в кризовий період.....	22
1.3 Копінг-поведінка та механізми подолання стресу.....	30
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД	39
2.1 Організація та обґрунтування методик дослідження	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження... ..	41
2.3. Корекційна програма за результатами дослідження	57
Висновки до розділу 2... ..	64
ВИСНОВОК.....	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТОК 1	77
ДОДАТОК 2.....	79
ДОДАТОК 3.....	88
ДОДАТОК 4.....	96
ДОДАТОК 5.....	102
ДОДАТОК 6.....	107

ВСТУП

Стрес – важливий психологічний і фізичний стан нашого організму, який виникає у відповідь на різноманітні зовнішні подразники. Стрес характеризують емоційною та фізичною напругою, яка викликає потребу в організму адаптуватися.

Уперше термін «стрес» у психологію ввів Уолтер Кеннон (англ. Walter Cannon) у своїй класичній роботі з універсальної реакції «Боротися і тікати» (англ. Fight-or-flight response). А у 1936 році відомий канадський фізіолог Ганс Сельє вперше дав опис «стресу», як загальний адапційний синдром[60].

Вагомий внесок у вивченні «стресу» у своїх роботах зробили:

Оскар Фогт, Уолтер Кеннон, Єдмунд Якобсон, Йоханнес Шельц, Стюарт Вульф, Харольд Вульф[13,14], Георг Єнгель, Ганс Сельє[68,69,70], Лоуренс ЛеШан, Річард Лазарус[33], Томас Холмс, Річард Рає, Томас Буджинські, Карл Саймонтон, та інші.

Також термін «стрес» привертав увагу таких дослідників, як:

Г. Касиль[24], М. Русалова[66], Л. Китаєв-Смик[25], Ю. Олександровський, К. Погодаєв[57], В. Вальдман, В. Харріс, Є. Ільїн[21], Т. Іванченко, А. Волков, Н. Водопьянова[11,12], Т. Немчин, та інші.

Стресові моменти бувають у кожної людини, тому для кожного ця тема буде близька. Стрес має неабиякий вплив, як на фізичне самопочуття організму, так і на соціально - психологічні функції людини. Це несе відбиток у всі сфери життєдіяльності людини, на його здібності та методи взаємодії з навколишнім світом. Вплив даного психічного процесу може бути від негативного емоційного настрою, до фізіологічних та психічних розладів.

Помилково можна вирішити, що стрес, це виключно негативний процес нашого життя, але це не так. Стрес впливає на життя людини як негативно, так і позитивно допомагаючи нам подивитись на життя з різних сторін.

«Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими.» - ця фраза Фрідріха Ніцше підходить і до стресових ситуацій.

У випадках, коли людина подолає кризовий період, вона може пишатися своїм пройденим шляхом, та отримає позитивні емоції, збільшиться віра в себе. Будь-які складнощі залишаються у нас у пам'яті, що дозволяє наступного разу швидше прийти к вирішенню проблеми, або навіть уникнути її.

Актуальність дослідження: Обрана тема бакалаврської роботи є актуальною.

В наш час кожен українець перебуває у стресі через війну у своїй країні. У стресі знаходяться, як учасники бойових дій та цивільні, які потрапили під обстріли, так і ті, хто проживає у безпечних містах України, або хто виїхав за кордон. Це відбувається з кожним із нас незалежно від того де ми знаходимось.

Тому, людині вкрай важливо бути ознайомленим з темою стресу, щоб помічати в собі цей стан та правильно й вчасно надати собі допомогу.

Дана робота присвячена дослідженню рівню стресу серед різних категорій українців, які на даний момент безпосередньо знаходяться у кризовому періоді.

Мета дослідження: Дослідити психологічні чинники формування стресу у людей в кризовий період.

Завдання:

1. Дослідити теорії вивчення стресу, та теоретично аргументувати рівень стресу у людей в кризовий період
2. Вивчити стресостійкість виникаючу на фоні утворення стресу.
3. Ознайомитись з методами подолання стресу.

- 4. Емпірично дослідити та порівняти рівень стресу у людей проживаючих на прифронтових територіях, людей які виїхали за кордон, військовослужбовців та звичайних цивільних, які перебувають на безпечних територіях України.

5. Розробити корекційну програму за результатами дослідження.

Теоретичні та емпіричні методи дослідження: Вирішення поставлених завдань здійснювалася за допомогою використання теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні: аналіз проблеми на базі психологічної літератури.

Емпіричні: спостереження, бесіда, тестування за допомогою методик:

- Методика рівня стресу за шкалою Холмса та Рає [41]
- опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.) [12]
- тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [43]
- Диференційна шкала емоцій (К. Ізард) [12]

Об'єкт дослідження: Об'єктом дослідження є рівень стресу людини в кризовий період.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресу у людей переживаючих кризовий період.

Гіпотеза: Ми припускаємо, що рівень стресу кожної з груп приблизно однаковий.

Практична значимість: комплексне дослідження визначення рівня стресу, отримані результати дослідження полягають в розробці, та в подальшій апробації тренінгової програми профілактики.

Наукова складова: Зважаючи на те, що стресовий стан має можливість виникнути в будь-який час і в будь-яких умовах, важливо проаналізувати різні стратегії протистояння стресу, що застосовують люди. Для досягнення цієї мети були використанні дослідження робіт зарубіжних та вітчизняних вчених, які сформулювали основні положення психології стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, У. Кеннон, Р. Зайонц та ін.); стадії стресової реакції (У. Кеннон, Г. Гендерсон, Г. Сельє та ін.); дослідження особливостей сприйняття стресу в кризовий період (Л. А. Китаєв-Смик, Дж. Гринберг[15], М. Дж. Горовиць та ін.); фізіологічні та психологічні механізми стресу (С. Фолькман, Дж. Вайлант, Н. Хаан та ін.) На основі цих досліджень були встановлені основні стратегії протистояння стресу, їх вплив на сприймання стресу, та ефективність використання.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається з вступу, 2 частин (теоретична та емпірична), висновків до розділів, висновку до бакалаврської роботи, перелік джерел, та додатків.

ВИСНОВОК

Теоретично обґрунтовано сутнісний зміст та роль стресу в кризовий період. Стрес визначається як негативна реакція організму на внутрішні чи зовнішні фактори, що порушують його рівновагу. У кризовий період, коли стикаєшся зі складними обставинами, стрес може виявлятися різноманітними способами, включаючи фізичні, емоційні та психологічні реакції. Він може бути викликаний такими факторами, як загроза здоров'ю, фінансова нестабільність, втрата робочого місця або невизначеність майбутнього. Ці навантаження можуть спричиняти психологічний дискомфорт, тривогу, розлад у сні, зниження енергії та інші симптоми стресу. У кризовий період важливо розуміти, як стрес впливає на наш організм та психіку. Важливо звертати увагу на ефективні стратегії управління стресом. Це може включати релаксаційні техніки, фізичну активність, підтримку соціальної комунікації, практикування медитації та інші методи, які допомагають знизити рівень стресу та покращити психологічний стан.

Одним з ключових аспектів стресу є взаємодія між об'єктивними умовами та вимогами ситуації. Це визначає можливість контролювати стресори та ефективно протистояти їх негативним наслідкам. Однак, формування стресостійкості у людей в кризовий період залежить не лише від зовнішніх факторів, але й від особистісних, соціальних та поведінкових аспектів. Люди піддаються впливу стресогенних чинників, які взаємодіють з індивідуальними особливостями, соціальними умовами та типологічними рисами особистості. Ці фактори можуть сприяти виникненню стресу та його проявам.

Процес формування стресостійкості у людей в кризовий період відбувається за участю саморегуляції, яка забезпечує взаємодію структурних компонентів стресостійкості: особистісного, соціального та поведінкового. Це дозволяє адекватно реагувати на стресогенні чинники та ефективно

протистояти їх негативному впливу. Стресостійкі особи виявляють високий рівень урівноваженості, що означає стійкість до стресу, впевненість та активність, емоційно-вольовий самоконтроль, а також низький рівень чутливості, особистісної та ситуативної тривожності. Вони також відзначаються високою активністю, пошуком соціальних контактів та соціальної підтримки. Зворотні закономірності спостерігаються у профілі нестресостійких осіб, які мають низькі показники стресостійкості та інші стратегії подолання стресу.

Виявлено, науково обґрунтовано і апробовано систему роботи з управлінням стресом у кризовий період. Розроблено безліч програм, досліджень, психодіагностичні методики і система тренінгів спрямовані на формування навичок управління стресом. Продовжуючи дослідження в галузі стресу, можливими перспективними є дослідження більш детальних гендерних та вікових особливостей у прояві стресу у людей в кризовий період. Наприклад, вивчення можливих різниць у сприйнятті та долатті стресу між чоловіками та жінками, а також у різних вікових групах може принести цікаві результати. Враховуючи ці перспективи, дослідження в галузі стресу може продовжувати сприяти розумінню та покращенню управління стресом у людей, а також виявленню нових шляхів підвищення їхньої стресостійкості.

Розуміння сутності та впливу стресу у кризовий період дозволяє нам краще орієнтуватися в складних ситуаціях та шукати ефективні шляхи подолання стресу. Важливо дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, знаходити способи знеболення та підтримки, а також шукати позитивні ресурси, які допоможуть нам вийти з кризового періоду сильнішими і більш стійкими. Отже, у наші дні стрес грає значну роль, і вміння керувати ним стає важливим фактором для досягнення успіху та збереження психологічного благополуччя.