

## СЕКЦІЯ 9 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЮ СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ГРУПИ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

### EMPIRICAL STUDY OF STRESS LEVELS IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF STRESS RESILIENCE IN A GROUP OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

УДК 159.9

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.45)

2024.65.45

**Говорун Т.В.**

д.психол.н., професор,  
професор кафедри  
загальнонаукових, соціальних  
та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут  
ПРАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

**Нерубаська А.О.**

д.філос.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут  
ПРАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

**Паладе А.С.**

студентка 4 курсу спеціальності  
«Психологія»,  
Одеський інститут  
ПРАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

В даному емпіричному дослідженні проведено аналіз загальної стресостійкості групи переселенців, до якої входили 40 людей віком від 26 до 37 років. Для цього ми використали «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, SRRS» (Holmes, Rahe, США, 1967), які прийшли до висновку, що психічним та фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті. На підставі свого дослідження вони склали шкалу чинників, в якій кожній значущій події відповідає певна кількість балів в залежності від ступеня стресогенності. Було протестовано 40 осіб мешканців України, які стали переселенцями внаслідок воєнних подій. Це люди віком від 26 до 37 років, чоловіки – 12, жінки – 28. Всі вони виїхали з зони бойових подій разом з сім'ями. Використані методики: методика SRRS, шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса (Holmes) і Раге (Rahe), Шкала стресу, що сприймається людиною (Perceived Stress Scale, PPS-10). За результатами методики суб'єктивного сприйняття стресу PPS-10 виявилось, що людей, які мають середній та високий рівень сприймаемого стресу значно більше, ніж тих, хто має низький рівень. За шкалою стресу, який сприймає людина, переважають середні показники – 62% піддослідних. Ми пояснюємо це так, що частина стресових реакцій цих людей є неусвідомленою. У піддослідних виявився середній (57,5%) та високий (30%) рівень життєстійкості. За показником перенапруги цей стан відчують більш половини піддослідних – 52,5%. Показник «протидія стресу» виявляє, що 70% піддослідних активно протистоять стресовим подіям. Очевидно, що піддослідні зазнали значного рівня стресу через пережиті воєнні події. Водночас вони демонструють високий рівень стресостійкості, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, патріотичний застрій та прагнення підтримувати свої сім'ї.

**Ключові слова:** стресостійкість, стрес, адаптація, протидія стресу, переселенці

This empirical study analyzes the overall stress resilience of a group of internally displaced persons (IDPs), consisting of 40 individuals aged 26 to 37. For this purpose, we used the «Holmes and Rahe Stress and Social Adaptation Scale, SRRS» (Holmes, Rahe, USA, 1967), which concludes that significant life changes often precede mental and physical illnesses. Based on their research, they developed a scale of factors where each significant event is assigned a specific number of points depending on its level of stressfulness. The study tested 40 Ukrainian residents who became IDPs due to military events. These individuals, aged 26 to 37, included 12 men and 28 women, all of whom left conflict zones with their families. The methodologies used included the SRRS method, the Holmes and Rahe Stress Resistance and Social Adaptation Scale, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). According to the results of the PSS-10, it was revealed that there are significantly more people with medium and high levels of perceived stress than those with low levels. On the Perceived Stress Scale, moderate scores dominated, accounting for 62% of participants. This suggests that some stress reactions in these individuals are unconscious. The participants demonstrated moderate (57.5%) and high (30%) levels of resilience. More than half of the participants (52.5%) reported experiencing overstrain. The «stress resistance» indicator showed that 70% of participants actively counteract stressful events. It is evident that the participants experienced a high level of stress due to the war events they endured. At the same time, they demonstrate a high level of resilience, the ability to cope with stress, a patriotic attitude, and a strong focus on supporting their families.

**Key words:** stress resilience, stress, adaptation, stress counteraction, internally displaced persons.

**Актуальність дослідження.** Майбутня та сучасна якість життя як окремих людей, так і людства загалом, залежить від здатності долати складні життєві ситуації, підтримувати щастя, а також зберігати фізичне й ментальне здоров'я. Сучасність відзначається стрімкими змінами у всіх сферах життя та невизначеністю перспектив. Розвиток новітніх технологій вимагає постійної адаптації та особистісного зростання, аби зберігати якість життя та гар-

монійні стосунки з соціумом. Швидкий прогрес людства висуває нові вимоги до людини, створюючи додаткове навантаження, пов'язане з необхідністю постійно вдосконалювати свої адаптаційні здібності. У складних ситуаціях людина часто не може діяти звичним для себе способом і змушена змінювати свою поведінку, переосмислювати звичні стратегії.

Якщо важка життєва ситуація триває довго, викликає сильні емоційні переживання, част-

ково чи повністю позбавляє людину працездатності або здається невирішеною, вона може стати травматичною та призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Виклад основного дослідження.** В Україні проблемами життєстійкості займаються як окремі дослідники, так і наукові установи. Чиханцова О. А. в монографії «Психологічні основи життєстійкості особистості розглядає теоретико-методологічні підходи до проблеми становлення життєстійкості особистості, пропонує модель життєстійкості та методичне забезпечення її діагностики [4], а дослідження «Модель життєстійкості особистості» присвячене розгляду феномену життєстійкості особистості, де описується її структура та компоненти [5]. Титаренко Т. М. у статті «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та шляхи формування» аналізує підходи до дослідження життєстійкості та пропонує методи її розвитку [2]. Кондратюк С. М. в праці «Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни» представила результати теоретичного аналізу проблеми життєстійкості особистості. Проаналізовано результати досліджень щодо внутрішніх та зовнішніх ресурсів розвитку життєстійкості особистості в підлітковому віці [1]. У статті Л.З. Сердюка та О.І. Купреєвої «Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості» викладено психологічні основи підвищення життєстійкості особистості. Виявлено взаємозв'язок життєстійкості особистості із її мотиваційно-смисловими утвореннями та самостваленням [3].

Феномен життєстійкості (англ. *hardiness*) був уперше введений у 1980-х роках американськими психологами Сузан Кобаса та Сальваторе Мадді [6]. Вони визначили життєстійкість як особистісну рису, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та збереженню здоров'я. У подальших дослі-

дженнях цей феномен вивчали різні іноземні автори. Зокрема, І. Солкова та П. Томанек, а також В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман.

Варто зазначити, що в зарубіжній психології життєстійкість часто розглядається як адаптаційний ресурс особистості, що дозволяє ефективно справлятися з життєвими труднощами та підтримувати психічне здоров'я.

Таким чином, дослідження життєстійкості в іноземній літературі охоплюють різні аспекти цього феномену, включаючи його роль у стресостійкості, адаптації та підтримці психічного благополуччя.

**Мета.** В даному емпіричному дослідженні пропонуємо провести аналіз загальної стресостійкості групи, до якої входили 40 людей віком від 26 до 37 років. Для цього ми використали «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Парє, SRRS» (Holmes, Rahe, США, 1967), які прийшли до висновку, що психічним та фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті. На підставі свого дослідження вони склали шкалу чинників, якій кожній значущій події відповідає певна кількість балів в залежності від ступеня стресогенності. Було протестовано 40 осіб мешканців України, які стали переселенцями внаслідок воєнних подій. Це люди віком від 26 до 37 років, чоловіки – 12, жінки 28. Всі вони виїхали з зони бойових подій разом з сім'ями. Використані методики: методика SRRS, шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса (Holmes) і Парє (Rahe) [7], Шкала стресу, що сприймається людиною (Perceived Stress Scale, PPS-10) [8].

Бланк тесту містить перелік психотравмуючих подій повсякденного життя за минулий рік, які мають різний емоційний окрас та значимість, кожна з яких оцінюється по 100-бальній шкалі. Якщо буді-яка ситуація виникала частіше одного разу, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.



Рис. 1

При виконанні методики людина повинна була згадати всі стресові події, які з нею відбулися протягом останнього року, а потім ми поррахували загальне число балів (див. Табл. 1).

Результати тестування за методикою SRRS

Низький рівень стресу за останній рік – 0 осіб;

Середня наповненість стресовими подіями – 2 особи;

Велика кількість стресових подій за останній рік – 38 осіб.

То ж ми бачимо, що стресові події весь час відбуваються. Тобто, стрес – це фізіологічна, психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини на одні й ті ж обставини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну.

Також ми використали шкалу стресу, що сприймається людиною (Perceived Stress

Scale, PPS-10). Це інструмент, який широко використовується в західних країнах, метою якого є визначення, на скільки стресовим люди вважають попередній місяць їх життя. Опитувальник був створений для оцінки рівня сприймаемого стресу, тобто суб'єктивного сприйняття рівня напруженості ситуації.

Методика часто зустрічається під назвою «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика («Керівництво з аутопсихотерапії», 2004). (див. Табл. 2).

Різне ставлення до стресу призводить до різних результатів у житті людей. Те, на що одна людина може не звернути увагу, іншій може завдати купу переживань та частково чи у значній мірі дезорганізувати. Одна й та сама ситуація може вплинути на людину різними способами: когось зробить сильнішим та більш досвідченим, комусь погіршить внутрішній стан та якість життя, а когось не змінить взагалі.

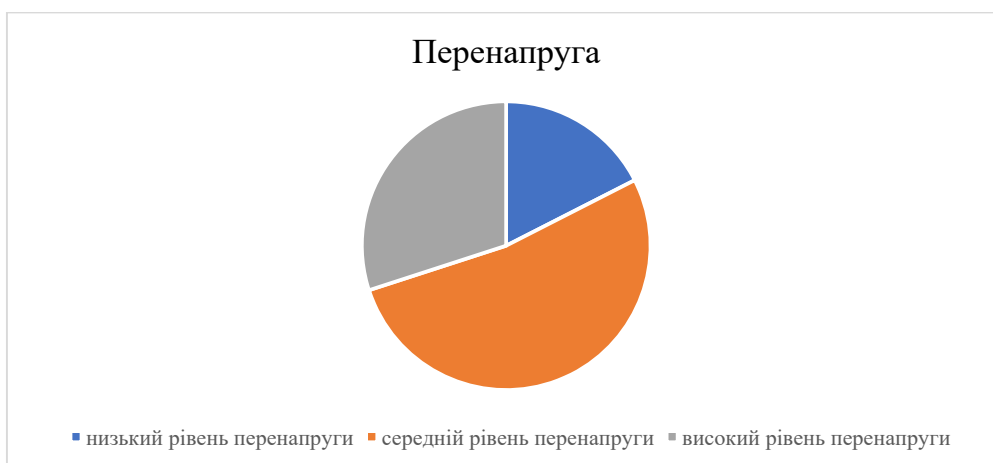
За результатами методики суб'єктивного сприйняття стресу PPS-10 виявилось, що людей, які мають середній та високий рівень сприймаемого стресу значно більше, ніж тих, хто має низький рівень.



**Рис. 2**

Також за даною методикою можна визначити рівень перенапруги, який відчуває людина під час взаємодії з ситуаціями, в яких вона відчуває

стрес. Людей, які пройшли методику та мають низький рівень перенапруги значно менший відсоток, ніж тих, хто має середній та високий рівні.



**Рис. 3**

Також за даною методикою можна визначити ступінь протидії стресу.



**Рис. 4**

За шкалою стресу, який сприймає людина, переважають середні показники – 62,% піддослідних. Ми пояснюємо це так, що частина стресових реакції цих людей є неусвідомленою.

За показником перенапруги цей стан відчувають більш половини піддослідних – 52,5%.

Показник «протидія стресу» виявляє, що 70% піддослідних активно протистоять стресовим подіям і за допомогою своєї активності долають стресові переживання.

**Висновки та напрямки подальших досліджень.** У психологічному розумінні напруга може бути викликана зовнішніми чинниками, наприклад, природними, такими як холод, перегрівання чи природні катаклізми та соціальними, наприклад, нові зовнішні умови, несподівані події, нове оточення, та внутрішніми чинниками, такими як страх, внутрішньо особистісні конфлікти, суб'єктивні переживання.

Тобто, стрес – це фізіологічна, психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емо-

ційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнитися від реакції іншої людини на одні й ті ж обставини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну.

В даному дослідженні акцентовано увагу на піддослідних, які потрапили в складну життєву ситуацію під час війни, є переселенцями в межах України. В наслідок складної життєвої ситуації, у них було порушено звичний ритм життя, викликаючи стрес і тривогу, та вони були змушені пристосовуватись до нових обставин. Будь-яка подія, що спричиняє дезорганізацію або втрату контролю над ситуацією, може вважатися стресовою або важкою життєвою обставиною. За результатами емпіричного дослідження були отримані наступні результати.

Таблиця 1

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Паре (Pare), SRRS**

1	584	21	413
2	605	22	625
3	486	23	417
4	387	24	752
5	678	25	298
6	472	26	395
7	346	27	326
8	547	28	584
9	636	29	815
10	724	30	637
11	309	31	527
12	845	32	528
13	385	33	361
14	707	34	279
15	486	35	359
16	598	36	483
17	638	37	417
18	584	38	678
19	419	39	815
20	624	40	486

0–199	– низький рівень стресу за останній рік
200–299	– середня наповненість стресовими подіями
300–1000	– велика кількість стресових подій за останній рік

Таблиця 2

**Шкала стресу, що сприймається людиною (Perceived Stress Scale, PPS-10)**

	Шкала стресу, який сприймається	Перенапруга	Протидія стресу
1	2	3	4
1	25	17	8
2	21	11	15
3	25	16	11
4	20	10	11
5	32	19	15
6	26	15	13
7	25	17	9
8	32	13	16
9	32	19	11
10	26	13	15
11	17	9	14
12	23	12	9
13	35	15	11
14	27	15	15
15	35	19	11
16	23	17	15
17	15	8	14
18	27	15	9
19	25	19	13
20	32	19	15
21	35	11	8
22	28	13	10
23	24	16	9

1	2	3	4
24	24	9	10
25	32	15	15
26	19	13	11
27	21	17	15
28	25	13	12
29	25	15	13
30	17	13	15
31	23	9	10
32	32	19	6
33	26	13	13
34	20	15	11
35	21	9	15
36	32	15	9
37	38	17	16
38	35	9	8
39	25	16	16
40	27	13	15

Де:

Шкала стресу, який сприймає людина

0-17,8	– низький рівень сприймаемого стресу
17,9-31	– середній рівень сприймаемого стресу
31,1-40	– високий рівень сприймаемого стресу

Перенапруга

0-10,8	– низький рівень перенапруги
10,9-16,4	– середній рівень перенапруги
16,5-24	– високий рівень перенапруги

Протидія стресу

0-6,4	– низький рівень протидії стресу
6,5-15,1	– середній рівень протидії стресу
15,1-16	– високий рівень протидії стресу

За шкалою стресу, який сприймає людина, переважають середні показники – 62% піддослідних. Ми пояснюємо це так, що частина стресових реакції цих людей є неусвідомленою. У піддослідних виявився середній (57,5%) та високий (30%) рівень життєстійкості. За показником перенапруги цей стан відчувають більш половини піддослідних – 52,5%. Показник «протидія стресу» виявляє, що 70% піддослідних активно протистоять стресовим подіям.

Не зважаючи на те, що стресових станів зазнають всі піддослідні, люди з високим чи середнім рівнем психологічної зрілості, значно краще справляються з важкими життєвими ситуаціями. Вони досить добре володіють собою, особистісно ростуть з набуттям нового досвіду та здобувають нові навички та особистісні якості з проживанням життєвих обставин, які викликають в них стрес.

Як зрозуміло, рівень стресу в наших піддослідних є великим внаслідок перенесених воєнних подій. Разом з тим піддослідні проказують високу стресостійкість і здатність до подолання стресів, патріотичну налаштованість та орієнтацію на підтримку своїх родин. В подальших дослідженнях пропонуємо дослідити рівень психологічної зрілості та доказати, що вони легше адаптуються до будь яких складних умов.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. С. 78–83. URL: DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. - Київ, 2009. С. 24–32. URL: <https://lib>

iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost\_lichnosti.pdf

3. Сердюк Л.З, Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.

4. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709097/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.pdf>

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021 р. 319 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F\\_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)

6. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 17. С. 142–150. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>

7. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, no. 2. P. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

8. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Прає. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/94623-metodika-viznachennya-stresost%D1%96jkost%D1%96-ta-soc%D1%96alnoi-adaptac%D1%96i-kholmsa-%D1%96-rage>

9. Шкала сприйнятого стресу (PSS). URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>