

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Психосоматичні аспекти переживання
стресу у жінок в умовах війни”*

Виконала: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-21-1 в м
Спеціальності 053 «Психологія»
Глущук О.С.
Керівник: Юдіна А.В.,
канд. психолог. наук

м. Дніпро
2023

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Глушук О.С.
на тему:

«Психосоматичні аспекти переживання стресу у жінок в умовах війни»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу (освітній рівень Магістр), спеціальності «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження психосоматичних аспектів переживання стресу у жінок в умовах війни.

Актуальність обраної теми не викликає сумнівів, оскільки котрий місяць триває повномасштабна війна Росії проти України. Війна не може не відбитися на здоров'ї жінок. В таких жорсткий та неоднозначних умовах говорити важливо не лише про фізичний стан, а й про здоров'я психологічне. Крім того, фізичний стан залежить від того, наскільки щасливими ми відчуваємось, чи в безпеці ми, які стреси доводиться переживати людині. Адже стресів нам вистачає.

Обґрунтовано, що серед досліджень заявленої проблем залишаються не зовсім розкритими питання щодо особливостей детермінації стресу у жінок в умовах війни, його регуляції, що вимагає свого наукового розв'язання. Актуальність та недостатня розробленість даної проблематики зумовили доцільність вибору теми дослідження.

З'ясовано, що реактивна концепція визначає стрес як об'єктивне явище, як загальна автоматичну реакцію організму на певну загрозу. Регулятивна концепція стресу вивчає його як регуляцію взаємовідносин середовища та організму, як довільну дію, на котру впливають і установки, і оцінки, і уявлення про власні можливості, які зумовлюють індивідуальну диференціацію реакцій.

Акцентується, що наслідки переживання стресу слід розглядати як специфічні форми порушення психофізіологічної чи психічної адаптації, що зумовлено індивідуально- особистісними особливостями людини.

Розглядаючи психосоматичні прояви, встановлено, що це певний результат негативного впливу специфічних особливостей емоційного реагування людини на стресогенну ситуацію, гострої або хронічної психологічної травми на функціонування систем та органів.

Розкрито, що серед індивідуально-особистісних детермінант прояву стресу, у респондентів з різним його рівнем, наявні значимі відмінності на 5% рівні значимості за t-критерієм Стюдента, виявлено між такими показниками як нейротизм, екстраверсія та відкритість досвіду.

За результатами емпіричного дослідження у роботі встановлено, що співставлення особливостей проявів та детермінант стресу в залежності від його рівня зі способами подолання стресу засвідчило, наявність значимих відмінностей за t-критерієм Стюдента в показниках емоційного вигорання, характеристик особистості та установках. При високому рівні стресу, який проявляється в

більшому емоційному виснаженні та деперсоналізації; перевага серед способів подолання стресу надається пошуку соціальної підтримки. В цій групі більший відсоток зміни типу професії у досліджуваних, що може пов'язуватись з більшою відкритістю досвіду і нейротизмом, як чутливістю до стресових ситуацій, та меншою виразністю екстраверсії.

Обґрунтовано, що сучасні стратегії запобігання дистресу й вигорання – це певний комплекс заходів, які включають аудит, психодіагностику, профілактичні заходи та психологічну інтервенцію.

Визначено, що діагностика, спрямована на визначення детермінант стресу та стресогенних ситуацій, вимірювання наявного рівня стресу та виявлення особистостей, що переживають дистрес.

Також показано, що найбільш ефективною вважається профілактична техніка: періодична організація тренінгів із розпізнавання симптомів дистресу, вигорання та їх подолання, розробка психологічної програми підтримки, включаючи постійні консультації із запобігання та лікування, пов'язаного із стресом стану.

Практична значущість полягає в тому, що отримані емпіричні результати можуть бути використані працівниками психологічних служб, практичними психологами під час консультування на різних етапах психотерапевтичної роботи з жінками, які переживають сильний стресовий стан в умовах війни.

Перелік ключових слів: стрес, еустрес, дистрес, психосоматичні аспекти стресу, емоційна врівноваженість, українські жінки.

SUMMARY
qualification work
Glushuk O.
on the topic:

" Psychosomatic Aspects of Stress Experience among Women in War Conditions "

Qualification work of the 2th year applicant (in magisters format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the problem theoretical substantiation and empirical study of the psychosomatic aspects of experiencing stress by women in war conditions

The actuality of the problem is the fact that the war cannot help but affect women's health. There is no doubt about the relevance of the chosen topic, since a full-scale war between Russia and Ukraine has been going on for some months. In such harsh and ambiguous conditions, it is important to talk not only about physical health, but also about psychological health. In addition, the physical feeling depends on how happy we feel, whether we are safe, what stresses a person has to experience. After all, we have enough stress.

It is substantiated that among the researches of this problem, questions regarding the specifics of the determination of stress of women in the war conditions, its regulation, which require their own scientific solution, remain not fully resolved. The relevance and lack of development of this issue determined the expediency of choosing the research topic.

It was found that the reactive concept defines stress as an objective phenomenon, as a general automatic reaction of the body to a certain threat. The regulatory concept of the stress studies it as a regulation of the relationship between the environment and the organism, as a voluntary action that is influenced by attitudes, assessments, and perceptions of one's own capabilities, which cause individual differentiation of reactions.

It is emphasized that the consequences of experiencing stress should be considered as specific forms of violation of psychophysiological or mental adaptation, which is caused by individual and personal characteristics.

It was established that this is a certain result of the negative impact of specific features of a person's emotional response to a stressful situation, acute or chronic psychological trauma on the functioning of systems and organs.

It was argued that among the individual and personal determinants of the manifestation of stress, among respondents with different levels of stress, it was found the significant differences between such indicators as neuroticism, extraversion and openness to experience (at the 5% level of significance according to the Student's t-test).

According to the results of the empirical study, it was established that the comparison of the features of the manifestations and determinants of stress depending on its level with methods of overcoming stress proved the presence of significant differences according to the Student's t-test in indicators of emotional burnout, personality characteristics and attitudes. With a high level of stress, which manifests itself in greater emotional exhaustion and depersonalization; preference among ways to overcome stress

is given to seeking social support. In this group, there is a higher percent of changes in the type of profession among the subjects, which may be associated with greater openness to experience and neuroticism, as sensitivity to stressful situations, and less expressiveness of extroversion.

It is substantiated that modern strategies to prevent distress and emotional burnout are a certain set of measures that include audit, psychodiagnostics, preventive measures and psychological intervention.

It was determined that diagnostics aimed at determining the determinants of stress and stressful situations, measuring the existing level of stress and identifying individuals experiencing distress.

It is also shown that the most effective preventive technique is considered: periodic organization of trainings on recognizing the symptoms of distress, burnout and overcoming them, developing a psychological support program, including ongoing consultations on the prevention and treatment of stress conditions.

The practical significance lies in the fact that the results obtained can be used by employees of psychological services, practical psychologists during counseling at various stages of psychotherapeutic work with women who are experiencing a strong stressful feeling in war conditions.

Keywords: stress, eustress, distress, psychosomatic aspects of stress, emotional balance, Ukrainian women.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	13
1.1. Класичні теорії та сучасні концепції вивчення стресу.....	13
1.2. Психологічний аналіз стресового стану і підходи щодо його вивчення...18	18
1.3. Психосоматичні аспекти стресу в умовах воєнного стану та небезпеки..24	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	36
2.1. Мета, завдання та загальна стратегія організації дослідження	36
2.2. Результати вимірювання за показниками методик.....	40
2.3. Аналіз результатів дослідження психосоматичних аспектів стресу з іншими його детермінантами у жінок.....	49
2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики переживання стресу у жінок в умовах війни.....	51
Висновки до другого розділу.....	54
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	64

