

УДК 159.942-058.64

Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу»

Невоєнна О.А., Ярош Н.С.

*В статті розглядається питання вивчення особливостей емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу». Теоретичний аналіз означеної проблеми показує, що соціально-політичне поняття «гаряча точка» є окремим випадком екстремальної ситуації і полягає у збройному конфлікті на території держави, фактори якої впливають на особистість, й носить стресогенний характер. Постійно діюча атмосфера напружених соціально-політичних подій впливає на емоційну сферу особистості. У результаті проведеного дослідження було виявлено значущі відмінності в особливостях емоційної сфери населень світу, що проживає в «гарячих точках світу» (Нагорний Карабах; Україна, квітень 2014 р.) та мирній країні (Україна, жовтень 2013 р.). Крім цього спостерігаються зміни рівня стресостійкості, тривожності як ситуативної так і особистісної, а також різний характер копінг-стратегій.*

*Ключові слова: емоційна сфера, «гаряча точка світу», тривожність, стресостійкість, копінг-стратегії, мирне населення.*

*В статье рассматривается вопрос изучения особенностей эмоциональной сферы лиц, проживающих в «горячих точках мира». Теоретический анализ этой проблемы показывает, что социально-политическое понятие «горячая точка» является частным случаем экстремальной ситуации и заключается в вооруженном конфликте на территории государства, факторы которого влияют на личность, и носит стрессогенный характер. Постоянно действующая атмосфера напряженных социально-политических событий влияет на эмоциональную сферу личности, а именно на уровень тревожности и степень сопротивляемости стрессу. В результате проведенного исследования было выявлено значимые различия в особенностях эмоциональной сферы населения мира, проживающих в «горячих точках мира» (Нагорный Карабах; Украина, апрель 2014) и мирной стране (Украина, октябрь 2013). Кроме этого наблюдаются изменения уровня стрессоустойчивости, тревожности как ситуативной так и личностной, а также различный характер копинг-стратегий.*

*Ключевые слова: эмоциональная сфера, «горячая точка мира», тревожность, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, мирное население.*

*Theoretical analysis of the problems shows that the socio-political concept of the trouble dare a softeworldis a particularcaseofextremesituationandconsistsinanarmedconflictintheState,thefactorswhichaffecttheindividual, andarestressful. Permanentatmosphereofintensesocialandpolitical eventsaffectontheemotionalsphereofpersonality: thelevelofanxietyandthedegreeofresistancetostress. Thestudyrevealed differencesinthe featuresoftheemotionalsphereofpeoplelivinginthetroubledareasoftheworld (Nagorniy-Karabakh; Ukraine, April 2014) and a peacefulcountry (Ukraine, October 2013). In additiontherearealso werefoundchangesofthelevelof stress, anxiety (situationalandpersonal), alsodifferentnatureofcopingstrategies.*

*Keywords: emotionalsphere, thetroubledareasoftheworld, anxiety, stress, copingstrategies, thecivilianpopulation.*

#### Постановка проблеми

Починаючи з кровопролитної громадянської війни в Африці і закінчуючи заворушеннями в південно-східній Азії, в даний час в світі налічується 33 «гарячих точки», в яких найбільше страждає місцеве населення. «Гаряча точка» розглядається нами як випадок екстремальної ситуації, що є політичним поняттям і полягає у збройному конфлікті на території держави, фактори якої впливають на особистість, й носить стресогенний характер. Ніколи воєнно-політичні процеси не будуть сторонніми для простих мирних жителів, адже вони вимушені жити зовсім в інших, складніших як політичних так і соціально-економічних умовах. Зміни відбуваються не лише побутові, а й психологічні. Постійно діюча атмосфера напружених соціально-політичних подій впливає на емоційну сферу людини. Емоції людини тісно пов'язані з поведінкою, а особливо це проявляється в екстремальних ситуаціях. Наявність екстремальної ситуації передбачає наявність факторів, що можуть викликати стрес, підвищену тривожність. Вміння особистості використовувати певні засоби для подолання стресу називається копінг-поведінкою, що являє собою поведінку, спрямовану на пристосування до обставин.

#### Аналіз останніх досліджень та публікацій

Вітчизняні дослідники практично не займалися цими питаннями, тому що в радянському суспільстві не було прийнято інформувати населення про дійсні події, що відбуваються в державі, відповідно і вчені займалися цими проблемами зрідка і то під відповідним грифом. Ця проблема частіше зустрічалась в літературі зарубіжних дослідників (Green B. L., Lindy J., Grace M., Gleser G., Horowitz M. J., Weiss D. S., Marmar C., Pitman R. K., Orr S. P., Fogue D. F., Altman B., deJong J., Herz L., Figley C. R). Змінилася за останні роки суспільна ситуація й дала можливість дослідникам (Знаков В.В., Тарабріна Н.В., Лазебна С.О.) впритул зайнятися вивченням негативних психологічних наслідків, що виникають в результаті перебування людини в екстремальних ситуаціях.[1]

Дослідження впливу екстремальної ситуації на емоційну сферу людини стосуються лише учасників бойових дій, але не досліджуються зміни в емоційній сфері мирного населення.

Наявність екстремальної ситуації передбачає наявність факторів, що можуть викликати стрес. Безумовно, багато в чому розвиток стресової реакції визначається природою стресора, його якісними і кількісними характеристиками. Але сама наявність стресора ще не обумовлює розвиток у людини стресової реакції. Стрес у психологічному словнику визначається як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих обставин. Стрес може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на діяльність, аж до її повної дезорганізації, що ставить перед дослідниками завдання вивчення адаптації людини до складних, в тому числі і екстремальних умов, а також прогнозування її поведінки в подібних умовах. [2;3]

Вміння особистості використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу називається копінг-поведінкою, що являє собою поведінку, спрямовану на пристосування до обставин. Це й готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. При виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього уміння пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. [5] Вибір стратегій копінг-поведінки обумовлений особистісними особливостями і ситуаційними чинниками. При оцінці копінг-стратегій з точки зору їх ефективності/неефективності, критерієм ефективності може виявитися зниження почуття уразливості до стресів. [6]

На думку С.Фолькман і Р.Лазаруса, копінг виконує дві основні функції: регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції) та управління проблемами, що викликають дистрес (**копінг, націлений на проблему**). [7]

Екстремальність умов життєдіяльності призводить до інтенсифікації звернення особистості до внутрішніх ресурсів і активізує вибір нею адаптивних копінг-стратегій. Це надає амбівалентний вплив на особистість, з одного боку, стимулюючи її розвиток, з іншого боку, пред'являючи вищі вимоги до мобілізації особистісних ресурсів в умовах їх диференційованості, що склалася на ранніх етапах розвитку, може призвести до астенізації і невротизації особистості.

#### Мета статті

Теоретичний аналіз з проблеми дослідження показав, що вплив екстремальної ситуації в першу чергу позначається на емоційній сфері особистості, а саме на таких показниках як тривожність та стресостійкість. Намагаючись адаптуватися до стресової ситуації людина вживає копінг-стратегії. Травмуюча ситуація здатна викликати посттравматичний стресовий розлад, що вже визначає подальшу життєдіяльність людини.

Метою дослідження є вивчення особливостей емоційної сфери населення, що проживає в «гарячій точці» світу та населення, що проживає у мирному регіоні.

#### Результати дослідження

Першу групу вибірки склали особи, що мешкають у місті Харкові, Україна. Вік досліджуваних коливається від 30 до 40. До групи потрапили 10 жінок та 15 чоловіків. Це люди різних професій, але вони не пов'язані з екстремальними умовами праці. Дослідження проводилось у жовтні 2013 року, коли ситуація в країні в соціально-політичному плані була спокійною і мирною.

Другу групу склали особи, що мешкають у Нагорно-Карабаській республіці, де й досі не врегульованим є військово-політичний конфлікт, що у світі прирівнюється на політичній арені до «гарячої точки». До групи увійшли 16 чоловіків і 9 жінок у віці 30-40 років, котрі не приймали безпосередньої участі у бойових діях. Конфлікт між двома південно-кавказькими країнами виник в 1988 році через територіальні претензії Вірменії до Азербайджану. Нагорний Карабах і сім прилеглих до нього районів - 20 відсотків території Азербайджану - знаходяться під окупацією збройних сил Вірменії. У травні 1994 року сторони досягли режиму припинення вогню, і до цих пір під егідою Мінської групи ОБСЄ і підтримки Росії, Франції та США ведуться поки ще безуспішні мирні переговори. Прийняті Радою безпеки ООН чотири резолюції по звільненню окупованого Нагірного Карабаху і прилеглих до нього територій до цих пір не виконуються Вірменією. Поновлення азербайджано-вірменських контактів на вищому рівні згадується в доповіді МЗС Росії як одна з основних зовнішньополітичних подій 2013 року. [8]

Карабаський конфлікт є найбільш кровопролитним конфліктом на пострадянському просторі - з десятками тисяч загиблих, сотнями тисяч біженців і великими руйнуваннями. Відзначимо, що на вірмено-азербайджанської та карабасько-азербайджанському кордоні останнім часом йдуть щоденні перестрілки, супроводжувані азербайджанськими диверсіями жертвами яких крім військових вже стають мирні жителі. [9]

Життєдіяльність мирного населення протікає нерідко в напружених, конфліктних ситуаціях, небезпечних для життя обставинах, пов'язаних із застосуванням зброї. Навіть перевірка документів, розвідувальні опитування, наявність бойової техніки на вулицях міст, наповнені психічною напругою і містять потенцію «психологічного вибуху».

У зв'язку зі змінами, що трапились в Україні протягом листопада 2013 року по квітень 2014 року включно, нами було проведено додаткове дослідження в Харкові, у якому взяло участь ті ж самі випробувані, що склали першу групу у жовтні 2013 року. Міжнародні рейтингові агенції Standard&Poor's, Fitch знизили позиції України у світі до переддефолтного рівня на тлі ескалації політичної нестабільності в країні з листопада 2013 року, роблячи також негативні прогнози на майбутнє. Соціально-політичне напруження, що спостерігається в Україні досягло збройного конфлікту,

що визначає Україну як «гарячу точку» у світі. [10;11]

Схема процедури дослідження складалася з декількох етапів та виглядала наступним чином:

Перший етап – дослідження рівня тривожності у населення за допомогою методик шкала Спілбергера-Ханіна для визначення особистісної та ситуативної тривожності та методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова).

Другий етап дослідження полягав у вивченні стресостійкості випробуваних за допомогою методики вивчення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге і методики «Прогноз» (вивчення ознак нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі).

Третім етапом дослідження стало вивчення копінг-стратегій за допомогою методики «копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюковой). Опитувальник націлений на визначення домінуючих копінг- стратегій. Методика дає можливість виявити наступні копінг-стратегії: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала відволікання.

Результати дослідження були оброблені за допомогою методів математичної статистики: метод рангових кореляцій Ч.Е. Спірмена, критерій Манна-Уїтні (див. Табл.2). Нижче представлена таблиця середніх показників для усіх груп вибірки. (див. Табл.1)

Таблиця 1

Таблиця показників середніх значень за методиками вивчення емоційної сфери населення України та Нагорного Карабаху (у балах)

|                          | Методика Спілберга-Ханіна |                        | Методика Тейлора | Методика «Прогноз» | Методика Холмса і Раге |
|--------------------------|---------------------------|------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
|                          | Особистісна тривожність   | Ситуативна тривожність |                  |                    |                        |
| українці у жовтні 2013р. | 45,15                     | 33,88                  | 11,56            | 17,28              | 196                    |
| українці у квітні 2014р. | 43,04                     | 46,68                  | 29,56            | 20,56              | 219,05                 |
| Нагорний Карабах         | 28,16                     | 42,32                  | 23,04            | 13,52              | 182,52                 |

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційної сфери українців у жовтні 2013 року показали, що цій групі притаманний помірно-низький рівень ситуативної тривожності (33,88; див. Табл.1), хоча вони схильні сприймати досить широкий спектр об'єктивно безпечних подій як загрозливих, реагуючи на них станом тривоги. В екстремальних умовах в українців вірогідні нервово-психічні зриви, дезадаптація в стресі адже вони мають досить низький поріг опірності стресу (196; див. Табл.1). До основних копінг-стратегій українців відноситься аналіз та вирішення проблеми, а також емоційне занурення в ситуацію. Спілкування, перебування в колі близьких, друзів є дуже частим варіантом поведінки українців в стресовій ситуації. Також спостерігається зворотній зв'язок між показниками стресостійкості та копіngu направлено на вирішення задач: при виникненні екстремальних умов, українці не схильні вирішувати проблему, діяти злагоджено і раціонально.

Виходячи з результатів дослідження емоційної сфери українців у квітні 2014 року ми бачимо, що даній групі в цілому характерним є помірний стан особистісної тривожності (43,04; див. Табл.1) й підвищена ситуативна тривожність (46,68; див.Табл.1), що може бути викликано саме соціально-політичними подіями в Україні. Підвищений рівень ситуативної тривожності може спричинити у населення невротичний конфлікт, з емоційними і невротичними зривами. Показник за методикою Дж. Тейлора підтверджує підвищену тривожність у населення (29,56; див.Табл.1). Результат за методикою «Прогноз» (див.Табл.1) вказує на те, що у населення в екстремальних умовах можуть виникнути нервово-психічні зриви, дезадаптація особистості в стресі. Дана група вибірки характеризується зниженим ступенем стресостійкості (219; див.Табл.1), що знижується через збільшення стресових ситуацій, вимагаючи від людини більшого використання психологічно-особистісних ресурсів. Отже, згідно концепції Г.Сельє українці перебувають на першій стадії стресу, що характеризується тривогою і збільшенням напруги. Використання людиною певних копінг-стратегій допомагає їй справлятися зі стресовими ситуаціями, діяти в екстремальних умовах. Більшості зазначеної вибірки характерною є не копінг-стратегія орієнтована на уникнення стресової ситуації, а копінг-стратегії направлені на емоційне реагування та пошук рішення виниклої проблеми (див. Табл.3).

Спостерігається зв'язок між показником ситуативної тривожності та стратегією уникання проблеми у стресовій ситуації (при  $p \leq 0,01$ ). Українці сьогодення схильні у разі виникнення стресової ситуації, що викликає підвищення ситуативної тривожності, не зважати на неї, уникати проблем. При зниженні ситуативної тривожності українці частіше починають використовувати стратегію вирішення задач (при  $p \leq 0,05$ ). Підвищення рівня тривожності підвищує вірогідність виникнення нервово-психічного зриву ( $p \leq 0,01$ ). При появі нервово-психічного зриву та дезадаптації в стресі рідше використовується стратегія уникнення у стресовій ситуації.

Виходячи з результатів дослідження емоційної сфери жителів Нагорного Карабаху ми бачимо, що даній групі в цілому не є характерною така особистісна характеристика як тривожність (28,16 див. Табл.1), хоча певний рівень тривожності є природним і обов'язковим. Ситуативна тривожність у даної групи вибірки є помірно-високою (42,32; див. Табл.1), що може бути результатом воєнно-політичного

конфлікту на території Нагорного Карабаху. Нервово-психічні зриви малоймовірні згідно з результатами за методикою «Прогноз» (13,52; див. Табл.1). Населення не схильне до дезадаптації в стресі, а здатне діяти загартовано. Ступінь опірності стресу згідно результатів, отриманих за допомогою методики Холмса і Раге, високий (182,52; див. Табл.1), що вказує на те, що діяльність таких особистостей, незалежно від її направленості і характеру, є ефективною. Таку реакцію населення Нагорного Карабаху на стресову ситуацію, що викликана соціально-політичними труднощами у Нагорно-Карабаській Республіці, можна пояснити згідно концепції стресу Г.Сельє: досліджувані знаходяться на другій стадії стресу, що характеризується збалансованим витрачанням адаптаційних резервів. З огляду на те що адаптаційна енергія не є безмежною, рано чи пізно, якщо стресор продовжує діяти, настає третя стадія – «стадія виснаження». На відміну від першої стадії, коли виникаючі в організмі сигнали ведуть до розкриття резервів особистості, в третій стадії ці сигнали – це заклики про допомогу, яка може прийти тільки ззовні – або у вигляді підтримки, або у формі усунення стресора, що виснажує організм, що у населення Нагорного Карабаху виражається у використанні копінг-стратегії направленої на уникнення проблеми, і у більшості носить соціальний характер (див. Табл.2).

Для даної групи вибірки характерний зв'язок між збільшенням показника особистісної тривожності, що викликає збільшення вирогідності нервово-психічного зриву та дезадаптації в стресі (при  $p \leq 0,05$ ).

Виходячи із задач нашого дослідження, нами було проведено порівняльний аналіз трьох груп вибірки за допомогою метода Манна-Уїтні (див. Табл.2)

Таблиця 2

Таблиця наявності відмінностей між означеними групами вибірок

| Групи вибірки, що порівнюються                           | Критерій порівняння |              |                            |           |                 |
|--|---------------------|--------------|----------------------------|-----------|-----------------|
|  | Особ. трив-ть       | Сит. трив-ть | Трив-ть (м-ка Дж. Тейлора) | «Прогноз» | Стресостійкість |
| Українці (жовтень 2013 р.) та українці (Квітень 2014 р.) | 203                 | 107,5**      | 12**                       | 198       | 183**           |
| Українці (жовтень 2013 р.) та жителі Нагорного Карабаху  | 76,5**              | 167,5        | 16,5**                     | 182**     | 231             |
| Українці (Квітень 2014 р.) та жителі Нагорного Карабаху  | 108**               | 234,5        | 29                         | 83**      | 108,5**         |

\*\*  $p \leq 0,01$

Жителі Нагорного Карабаху, проживаючи у ситуації стресу понад 20 років, відрізняються від українців за показником особистісної тривожності. На відміну від українців, які сприймають багато подій як загрозові, населення Нагорного Карабаху є більш стійкими до впливу екстремальних ситуацій. Це є результатом процесу адаптації до стресової ситуації: постійно діючий стресовий фактор у вигляді військово-політичного конфлікту став звичним для мирних жителів цього району, вплинувши на таку індивідуальну характеристику як особистісна тривожність. Хоча в Україні також змінилась соціально-політична ситуація, але вона є короткочасною, а отже не могла вплинути на стійкі особистісні характеристики, що формуються у людини протягом дитинства і є сформованими до 30 років.

Зміна ситуації в Україні вплинула на ситуативну тривожність мирного населення, що доводить те, що соціально-політична ситуація в країні впливає на її населення, що в свою чергу безпосередньо позначається на виконуваний діяльності населенням у повсякденному житті, породжуючи емоційну атмосферу екстремальної ситуації. Якщо виниклі ситуації у країні вплинули на показник ситуативної тривожності у групах, отже вони є особистісно значущими для мирного населення. При цьому виникла тривожність може як надавати мобілізуючий ефект, так і викликати дезорганізацію поведінки в рамках даної ситуації.

Вивчаючи показник тривожності за допомогою методики Дж.Тейлора у зазначених групах, ми також бачимо зміни у середніх показниках: показник тривожності у мирній ситуації в країні вдвічі нижчий, ніж у країнах, де ситуація є гострою (див. Табл.1). Українці обох груп також схильні до дезадаптації у екстремальній ситуації, на відміну від жителів Нагорного Карабаху. Екстремальні умови життя загартовували населення Нагорного Карабаху. Вони «навчені» життям справлятися зі стресом. Українцям, навпаки, не притаманна висока стресостійкість, що впливає на оцінку ситуації, організацію діяльності, вміння приймати раціональні рішення, що й надало українській проблемі більш емоційного забарвлення.

Нижче представлена таблиця, що відображає характер копінг-поведінки для кожної групи вибірки (див. Табл.3).

Таблиця 3

Частота використання копінгу населенням світу (у відсотках)

|                               | Копінг<br>направлений на<br>вирішення задач | Копінг<br>направлений на<br>емоції | Копінг направлений<br>на уникнення |
|-------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| Українці<br>(жовтень<br>2013) | 52  | 28                                 | 20                                 |
| Українці<br>(квітень<br>2014) | 40  | 44                                 | 16                                 |
| Нагорний<br>Карабах           | 28  | 16                                 | 56                                 |

З таблиці ми бачимо, що для кожної групи вибірки є характерним певний копінг, що визначає характер поведінки у стресовій ситуації. Для українців ми бачимо зміни у копінг-поведінці до та після конфлікту у країні. Проживаючи у мирній країні українцям був характерними копінг направлений на вирішення проблем, на відміну від українців, що опинились у вирії воєнно-політичного конфлікту: для них є більш характерними копінг направлений на емоції. Отже, українці стали орієнтуватись на свої переживання стресу, піклуватись про це більш, а ніж про сам процес вирішення проблеми. Для жителів Нагорного Карабаху, на відміну від українців є характерною копінг-поведінка направлена на уникнення проблемної ситуації. Це також пов'язано з тим, що конфлікт на території даної республіки відбувається вже понад 20 років. Ми можемо зробити висновок, що така стратегія є більш ефективною за критерієм зниження почуття уразливості до стресу [6] (низькі показники тривожності населення та висока стресостійкість), що підтверджується порівнянням груп за іншими показниками емоційної сфери. Стрессова ситуація справляє на особистість значний вплив, змінюючи не тільки особистісні характеристики людини, а й саму реакцію на стресові події.

Висновки до статті:

За даними теоретичного аналізу проблеми емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу» та за результатами емпіричного дослідження нами були сформульовані наступні загальні висновки:

1. Виявлено значущі відмінності в особливостях емоційної сфери населень світу, що перебувають в різних соціально-політичних умовах життя;
2. Перебування в атмосфері воєнно-політичного конфлікту (жителі Нагорного Карабаху) адаптує населення, знижуючи уразливість до стрес факторів через використання найбільш ефективних копінг-стратегій, а саме уникнення проблеми;
3. Населенню України сьогодення властивим є значно вищий рівень тривожності (особистісної, ситуативної), низький рівень опірності стресу, що зменшує вірогідність прийняття раціональних рішень, надаючи копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення проблеми емоційного характеру;

Населенню, що проживає у мирній країні (Україна, жовтень 2013 року) є характерним помірно-високий рівень особистісної тривожності, що супроводжується раціональним підходом до вирішення стресових ситуацій.

#### Література

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным условиям/ В.В. Антипов. - К.: Довгань, 2005. - 176 с.
2. Большой психологический словарь/ сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК. - 2003. - 672 с.
3. Маклаков А.Г. Психологические последствия локальных военных конфликтов Психологический журнал, М., 1998. Т. 19. № 2.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации/ И.Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с
5. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Жур-л социологии и социальной антропологии. - 1998.Т.1. - №2.
6. Нартова-Бочавер, С.К. "Copingbehavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. - 1997. - №5. - С. 20-30.
7. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991.-207-227p.
8. <http://www.trend.az/news/karabakh/2226953.html>
9. <http://www.arminfo.info/index.cfm?objectid=AC0BCAD0-88BC-11E3-B27F0EB7C0D21663>

10. <http://economics.unian.net/finance/881963-fitch-ponizilo-suverennyiy-reyting-ukrainyi.html>
11. <http://rian.com.ua/economy/20140221/340250586.html>

#### Literatura

1. Antipov V.V. Psihologicheskaya adaptatsiya k ekstremalnym usloviyam / V.V. Antipov. - K.: Dovgan, 2005. - 176 s.
2. Bolshoy psihologicheskii slovar / sost. i obsch. red. B. Mescheryakov, V. Zinchenko. - SPb.: Praym-EVROZNAK. - 2003. - 672 s.
3. Maklakov A.G. Psihologicheskie posledstviya lokalnykh voennykh konfliktov Psihologicheskii zhurnal, M., 1998. T. 19. № 2.
4. Malkina-Pyih I. G. Ekstremalnyie situatsii / I.G. Malkina-Pyih. - M.: Izd-vo Eksmo, 2005. - 960 s.
5. Muzdybaev, K. Strategii sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami. Teoreticheskiy analiz // Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii. - 1998. T. 1. - № 2.
6. Nartova-Bochaver, S.K. "Coping behavior" v sisteme ponyatiya psihologii lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. - 1997. - № 5. - 20-30s.
7. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991 - 207-227 p.
8. <http://www.trend.az/news/karabakh/2226953.html>
9. <http://www.arminfo.info/index.cfm?objectid=AC0BCAD0-88BC-11E3-B27F0EB7C0D21663>
10. <http://economics.unian.net/finance/881963-fitch-ponizilo-suverennyiy-reyting-ukrainyi.html>
11. <http://rian.com.ua/economy/20140221/340250586.html>