

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

Магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні чинники стресостійкості
внутрішньо переміщених осіб – громадян України

(назва теми)

Виконала: студентка 2 курсу, групи СН-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

РОДІНА К. О.

(прізвище та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент ПРОКОФ'ЄВА О. О.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повна найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти Магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

РОДІНОЇ Катерини Олександрівни _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні чинники стресостійкості внутрішньо переміщених осіб – громадян України.

керівник проєкту (роботи) САВЕЛЮК Наталія Михайлівна, д. психол. н., професор, професор кафедри психології.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року №331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 95 сторінок, 20 таблиць, 17 рисунків, 78 джерел.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) вимушене переселення може мати серйозний вплив на психологічний стан людей. Внаслідок високого рівня розвитку стресу вони можуть відчувати тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні проблеми.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рисунок 1.1 Узагальнена модель стресу; Рисунок 2.1 Кількість вимушених переселенців в м. Запоріжжя (2023р.); Рисунок 2.2 Рівень стресостійкості ВПО (n=50) (констатуючий етап); Рисунок 2.4 Рівень самооцінки стресостійкості (констатуючий етап); Рисунок 2.5 Розвиток показників адаптивності в групі ВПО (констатуючий етап); Рисунок 2.6 Рівні розвитку адаптивних здібностей вимушених переселенців (констатуючий етап); Рисунок 3.1 Структура тренінгової програми психокорекції стресостійкості; Рисунок 3.3 Зміна показника стресостійкості ВПО (контрольний етап); Рисунок 3.4 Зміна рівня стресу (контрольний етап).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видала	прийняла виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н. М., професор	18.09.2023	24.09.2023
2	САВЕЛЮК Н. М., професор	25.09.2023	08.10.2023
3	САВЕЛЮК Н. М., професор	09.10.2023	23.10.2023
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2023	

Студентка _____ Катерина РОДІНА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Наталія САВЕЛЮК
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 95 сторінок, 20 таблиць, 17 рисунків, 78 джерела.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники стресостійкості ВПО – громадян України.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників стресостійкості ВПО, розробка, реалізація та оцінка ефективності тренінгової програми розвитку стресостійкості вимушених переселенців – громадян України.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс методів дослідження: теоретичні: який використано для визначення проблеми, підбору та узагальнення наукових джерел; метод дедукції, що дав змогу розширити поняттєво-категорійний апарат й уточнити зміст поняття «стресостійкість»; емпіричні: тестування (дослідження психологічних особливостей стресостійкості вимушених переселенців із використанням стандартизованих психодіагностичних методик – тесту «Стресостійкість» (Т. Холмс, Р. Раге); тесту «Самооцінка стресостійкості» (Л. Пономаренко, Р. Белоусова); багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) (А. Маклакова, С. Чермяніна); математичної методики обробки отриманих результатів були обрані: методи описової статистики, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Вітні.

Емпіричне дослідження Емпіричне дослідження проводилося упродовж січня-червня 2023 року в м. Запоріжжя. У ньому взяли участь 50 осіб – чоловіки та жінки у віковій категорії від 25 до 45 років (середній вік = 33,5 років) – громадяни України, в тому числі, такі, котрі є переселеними особами з Пологівського, Василівського та Оріхівського районів Запорізької області.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ВІЙНА, СТРЕС.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	13
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	13
1.1. Сучасні теорії та вчення про стрес	13
1.2. Поняття та характеристика стресостійкості особистості	24
1.3. Психологічні чинники стресостійкості	33
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2.....	41
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ (ВПО)	41
2.1 Особливості організації та методики дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО	41
2.2 Аналіз результатів дослідження	53
Висновки до розділу 2.....	71
РОЗДІЛ 3.....	73
РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	73
3.1 Розроблення та реалізація тренінгу підвищення стресостійкості вимушено переселених осіб.....	73
3.2. Оцінка динаміки змін та ефективності тренінгової програми покращення стресостійкості ВПО	82
Висновки до розділу 3.....	91
ВИСНОВКИ	93
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Актуальність теми. Війна є однією із найбільш надзвичайних стресових ситуацій, які можуть статися у житті людини. Вона супроводжується загрозою для життя, руйнуванням інфраструктури, економічною нестабільністю та значними соціально-психологічними наслідками. Зокрема, дуже велика кількість людей були змушені залишити свої домівки та переселитися у більш безпечні регіони країни або взагалі виїхати за кордон.

Проблема вимушеного переселення українців під час військових подій стала надзвичайно актуальною. Багато людей змушені продовжувати залишати свої рідні міста та села через загрозу життю та безпеці. Це стало причиною серйозних соціально-психологічних проблем для переселенців – таких як розвиток почуття втрати, розчарування, тривоги, незахищеності. Переселенці потребують підтримки та допомоги в адаптації до нових умов життя. Вони змушені шукати нове житло, роботу та місце навчання для своїх дітей. Багато з них також стикаються із проблемами економічного характеру – такими як втрата робочого місця та фінансова нестабільність.

Крім того, вимушене переселення може мати серйозний вплив на фізичний та психологічний стан людей. Унаслідок високого рівня розвитку стресу (гострого та/або хронічного) вони можуть переживати посилену тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні проблеми.

Важливо забезпечити доступ до психологічної допомоги та підтримки для переселенців, щоб допомогти їм впоратися зі стресом та адаптуватися до нових умов. Дослідження показують, що стресостійкість грає важливу роль у пристосуванні вимушених переселенців до нових умов. Деякі люди можуть мати вроджену стресостійкість, тоді як інші можуть розвивати її через певні психологічні фактори та стратегії.

Отже, проблема підвищення стресостійкості вимушених переселенців є надзвичайно актуальною у контексті війни та конфліктів, які стали складною реальністю сучасного світу.

Джерелами дослідження стали: наукові праці, навчальні посібники, монографії, наукові статті, матеріали конференцій та симпозіумів та ін.

Сучасні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості включають інтердисциплінарний підхід, що поєднує знання з психології, фізіології, нейробіології, соціології та інших галузей науки. Серед авторів теорій стресу можна виділити таких вчених:

Ганс Сельє – канадський науковець, який розробив загальну теорію стресу. Він вважав, що стрес – це неспецифічна фізіологічна реакція організму на будь-яке негативне впливове джерело, яке вимагає мобілізації його резервів.

Річард Лазарус – американський психолог, який розробив теорію когнітивного оцінювання стресу. Він вважав, що стресова реакція залежить від сприйняття особистістю стресової ситуації і її оцінки як загрозової.

Сьюзен Кобблд – американська психологиня, яка розвинула концепцію посттравматичного зростання. Вона вважала, що стрес може стимулювати особистісний розвиток та позитивні зміни.

Роландо Майо – американський психолог, який розробив теорію стресу та боротьби. Він вважав, що стрес – це результат невідповідності між вимогами середовища і ресурсами особистості для їх подолання.

Це лише декілька прикладів авторів теорій стресу.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження психологічних аспектів стресостійкості особистості дозволяє відмітити складність її структури, що відображено у наукових працях наступних авторів: І. Єфимчук, Т. Рогова, М. Фазель, К. Міллер, А. Расмуссен, Г. Гартман, С. Кобейса, Р. Лазарус, С. Мадді, Г. Сельє, С. Фолькман та ін.

У вітчизняній і зарубіжній психології стрижневими є дослідницькі напрями: типові профілі стресостійких осіб (В. Крайнюк); життєстійкість

(С. Кобейса і С. Мадді); стресостійкість особистості в екстремальних умовах життя (Ю. Завгородня, Д. Горбенко, О. Грідчина, О. Коляда, О. Стрельник, Т. Швець); вивчення психологічних чинників стресостійкості особистості (Ю. Коваленко, Т. Ткачук, Н. Ярош); визначення ролі стресостійкості у зниженні ризику виникнення психічних розладів (А. Галатзер-Леві, Р. Хуанг, С. Бонанно); особистісні ресурси стресоподолання (А. Сокур); особливості реагування на стресову ситуацію (Л. Царенко); психопрофілактика й психотерапія стресу засобами психологічного тренінгу (В. Лефтеров); подолання стресу (О. Стрельник, Л. Наугольник, І. Приходько, А. Черніков); посттравматичний стресовий розлад (В. Берзін, В. Бодров, Є. Калмикова, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко); перша психологічна допомога постраждалим в екстремальних ситуаціях (О. Іванова, І. Пінчук, О. Хаустова, Н. Степанова) та ін.

Існує багато сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників, які внесли свій внесок у розуміння стресу та стресостійкості: Л. Наугольник, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, В. Мороза, О. Когут, О. Коломієць, С. Гончаренко та ін.

Стресостійкість як будь-який психологічний феномен з'являється не раптом і не відразу, а має своє онтогенетичне походження, будучи і засобом, і результатом психічного розвитку особистості. Дослідники пов'язують стресостійкість зі здатністю бути емоційно стабільним або психічно стійким (Н. Левітов, П. Зільберман, В. Марищук, В. Норагідзе, К. Платонов, А. Маклаков), з надситуативною активністю (В. Петровський), з опірністю та адаптивністю (К. Карвер, А. Антоновський), з витривалістю (життєстійкістю) (М. Пуцетті, С. Мадді) та ін.

У сучасній науковій літературі проблема дослідження психологічних чинників стресостійкості розроблялася такими вченими, як: І. Іванова, О. Ковальова, Л. Аболін, А. Маленова, А. Баранов, Б. Варданян, М. Денісов, Л. Куліков, А. Лібіна, Л. Китаєв-Смик, А. Реан, С. Суботін та ін.

Проблема зниження стресостійкості переселенців та шляхи її вирішення досліджена в роботах вітчизняних дослідників: І. Ковальчук, О. Шевченко, І. Гречко, Н. Іванової, О. Петрової, Л. Мельник, О. Шаповал та ін.

Сьогодні надзвичайно важливою є проблема підвищення рівня стресостійкості вимушено переміщених осіб. Як показав аналіз літератури з проблеми, до теперішнього часу, з одного боку, накопичено значну кількість результатів багатопланових досліджень, присвячених вивченню стійкості до стресів, з іншого боку – багато авторів відзначають складність і багато в чому суперечливість і недостатність концептуальних і методологічних розробок даного психологічного феномену.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники стресостійкості ВПО – громадян України.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників стресостійкості ВПО, розробка, реалізація та оцінка ефективності тренінгової програми розвитку стресостійкості вимушених переселенців – громадян України.

Гіпотеза дослідження:

- існують відмінності у формуванні стресостійкості вимушених переселенців залежно від їх статевої належності;
- існує взаємозв'язок між рівнем розвитку стресостійкості вимушених переселенців та показниками їх адаптивності, а саме: ВПО з високим рівнем стресостійкості мають високі показники особистісного адаптивного потенціалу і низький ступінь схильності до негативних наслідків стресу, та навпаки;
- головними предикторами підвищення стресостійкості вимушених переселенців є проведення спеціальних психологічних заходів, зокрема, тренінгу із підвищення стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати класичні та сучасні теорії стресу і його переживання.

2. Проаналізувати поняття та визначити основні характеристики стресостійкості особистості.

3. Провести та проінтерпретувати емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО.

4. Розробити психотренінгову програму підвищення рівня стресостійкості ВПО та оцінити її ефективність.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

- когнітивна теорія стресу (Р. Лазарус);
- структурно-динамічний підхід (А. Г. Ковальова, К. К. Платонова, Б. Д. Паригін, В. С. Агєєв, Н. В. Антонова, М. Й. Боришевський, Й. Брейєр);
- функціональний підхід до аналізу психологічних чинників стресостійкості особистості (Т. Рібо, А. Біне, М. Ланге, Г. Россолімо);
- диференціальний підхід (Г. Спенсер, В. Штерн, А.А. Палій);
- інтегративний підхід допоміг об'єднати різновид психологічних напрямів (біхевіоризм, нейропсихологічний, психодинамічний, гештальт-напрямок, когнітивний напрям та ін.) у дослідженні концепції розвитку та формування стресостійкості особистості.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: проблемно-пошуковий метод, який використано для визначення проблеми, підбору та узагальнення наукових джерел; теоретичний аналіз складових досліджуваної системи; метод дедукції, що дав змогу розширити поняттєво-категорійний апарат й уточнити зміст поняття «стресостійкість»; системний аналіз закономірностей формування стресостійкості особистості; класифікація стрес-факторів; структурно-логічний метод, що дав змогу вивчити психологічні чинники стресостійкості; метод систематизації, який використано для дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду із проблеми дослідження; метод теоретичного узагальнення.

2. Емпіричні: тестування (дослідження психологічних особливостей стресостійкості вимушених переселенців із використанням стандартизованих

психодіагностичних методик – тесту «Стресостійкість» (Т. Холмс, Р. Раге); тесту «Самооцінка стресостійкості» (Л. Пономаренко, Р. Белоусова); багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) (А. Маклакова, С. Чермяніна).

3. Методи математичної обробки даних: кількісний аналіз емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Для математичної обробки отриманих результатів були обрані: методи описової статистики, t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Вітні (для виявлення значущих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз Пірсона (для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками).

Теоретична значущість дослідження полягає в аналізі та систематизації теорій стресу, поглибленні розуміння механізмів його стресу та впливу на психологічний стан людини, як і механізмів формування стресостійкості. Вивчення стресостійкості вимушених переселенців дасть змогу розробити ефективні психологічні стратегії та програми підтримки для відповідної категорії людей.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні стресостійкості саме у контексті проблеми вимушеного переселення. В дослідженні розглянуто адаптивність як головний психологічний чинник стресостійкості особистості; досліджено взаємозв'язок між стресостійкістю та адаптивністю особистості.

Не зважаючи на те, що існують дослідження, які стосуються стресу та стресостійкості назагал, мало досліджень зосереджено власне на конкретних ситуаціях вимушеного переселення. Тому дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО може додати нові знання та висновки щодо психологічного стану переселенців та їх адаптації до нових умов життя. В дослідженні розроблено, апробовано та доведено ефективність програми психологічної допомоги вимушеним переселенцям, а саме: психокорекційного тренінгу з підвищення стресостійкості особистості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми психологічної підтримки для вимушених переселенців. Результати

дослідження можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, котрі працюють з відповідною категорією людей. Вони можуть допомогти у розробці ефективних стратегій адаптації та зменшення впливу стресу на вимушених переселенців.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження доповідались та обговорювались на семінарах кафедри психології ЗН «Запорізька політехніка», на університетської конференції «Тиждень науки-2023. Факультет соціальних наук».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 109 сторінки. Список використаних джерел включає 78 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Сучасні теорії та вчення про стрес

Стрес – це реакція організму на зовнішні подразники, які спричиняють дисбаланс у його функціонуванні. Стрес може мати різні джерела, такі як: кризові явища, військові події, робоче навантаження, конфлікти, фізичне перенапруження, фінансові проблеми тощо. Негативний стрес може призводити до низки проблем – таких як погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження продуктивності та якості життя.

Вимушене переселення також є гострою стресовою ситуацією, яка може мати серйозні психологічні наслідки для людей, котрі змушені залишити свої домівки через воєнні конфлікти, природні катастрофи, політичні переслідування або інші небезпечні умови. Це може призводити до втрати стабільності, почуття безпорадності та тривоги, розвитку ПТСР.

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується, принаймні, у трьох значеннях. По-перше, він може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. В даний час у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресори», «стрес-фактори». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції та в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на певний шкідливий вплив.

Поняття стресу має декілька визначень:

1. Стрес – це реакція організму на зовнішній подразник, що вимагає адаптації; негативна реакція організму на будь-який подразник, який порушує його гомеостаз (Ганс Сельє).

2. Стрес – це стан, який виникає, коли вимоги середовища перевищують здатності людини до їх подолання; це суб'єктивний досвід, який виникає, коли людина вважає, що вимоги середовища перевищують її здатності (Річард Лазарус).

3. Стрес – це реакція на небезпеку, яка включає фізіологічні, психологічні та поведінкові зміни (Уолтер Кендолл).

На думку В. Королюка, стрес – це «...функціональний стан організму, що виник у результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [30].

Близькою за значенням є думка І. Лазаренко, котрий розглядає стрес як «...загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» [21].

Проблема стресу традиційно викликає великий інтерес учених і практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних і прикладних досліджень. Великий науковий досвід із проблеми вивчення і боротьби зі стресами накопичений за кордоном у працях: В. Вундта, У. Джемса, Г. Лазаруса, Г. Сельє та ін.

Ганс Сельє – канадський науковець, котрий розробив загальну теорію стресу. Він вважав, що стрес – це неспецифічна фізіологічна реакція організму на будь-яке негативне впливове джерело, яке вимагає мобілізації його резервів. Сельє виявив неспецифічну, універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема, й патологічні), що потребують змін, і визначив її як «стрес».

Теорія стресу Ганса Сельє є однією з найвідоміших теорій стресу в психології. Вона була сформульована в 1936 році й відтоді суттєво розширена та уточнена. Основною ідеєю теорії Сельє є те, що стрес виступає реакцією організму на будь-які негативні фізичні або психологічні подразники, які вимагають адаптації. Він вважав, що стрес може бути як позитивним (евстрес), який мобілізує організм для подолання складнощів,

так і негативним (дистрес), який може призвести до негативних наслідків для здоров'я.

Головними аспектами теорії Сельє є:

1. Стадії стресової реакції. Сельє виокремив три стадії стресової реакції – аларму, опір і виснаження. Під час аларму організм мобілізує свої ресурси для подолання стресу. На стадії опору організм намагається відновити рівновагу і забезпечити адаптацію до стресового подразника. Якщо стрес триває довго, може наступити стадія виснаження, коли ресурси організму вичерпуються і виникають різні проблеми зі здоров'ям.

2. Генералізована стресова реакція. Сельє вважав, що незалежно від природи стресового подразника, організм реагує на нього однаковим чином. Він описав генералізовану стресову реакцію, яка включає фізіологічні зміни – такі як підвищений рівень гормону кортизолу, збудження нервової системи та зміни в імунній системі.

3. Вплив стресу на здоров'я. Сельє вважав, що тривалий стрес може призвести до різних проблем зі здоров'ям – таких як серцево-судинні захворювання, гастроінтестинальні проблеми та психічні розлади.

4. Індивідуальна реакція на стрес. Сельє підкреслював, що реакція на стрес є індивідуальною і може залежати від таких факторів, як генетика, попередні досвіди, соціальна підтримка та особистість.

Теорія стресу Ганса Сельє внесла великий внесок у розуміння впливу стресу на організм та сприяла розвитку стресології як окремої галузі психології. Вона наголошує на важливості адаптації організму до стресу та розумінні індивідуальних особливостей реакції на нього.

Річард Лазарус – американський психолог, котрий розробив теорію когнітивного оцінювання стресу. Він вважав, що стресова реакція залежить від сприйняття особистістю стресової ситуації та її оцінки як загрозливої. Теорія стресу Річарда Лазаруса, відома як теорія «когнітивного стресу», була сформульована в 1960-х роках. Вона базується на ідеї, що стрес є результатом оцінки подразника та його впливу на індивіда.

Основними аспектами теорії Лазаруса є:

1. Когнітивна оцінка стресу. Лазарус вважав, що стресова реакція виникає після когнітивної оцінки подразника. Він виокремив два типи оцінок: оцінка подразника як загрозливого або незагрозливого та оцінка ресурсів для подолання стресу. Згідно з цим підходом, люди реагують на стресовий подразник залежно від своїх індивідуальних оцінок.

2. Вплив емоцій на стрес. Лазарус вважав, що емоції відіграють важливу роль у стресовій реакції. Він виокремив два типи емоційних реакцій: позитивні емоції, які сприяють адаптації до стресу, і негативні емоції, які можуть поглиблювати стресову реакцію. Лазарус підкреслював важливість розвитку емоційної інтелігенції для ефективного управління стресом.

3. Стратегії управління стресом. Лазарус рекомендував розвиток стратегій управління стресом – таких як проблемна спрямованість (спрямованість на зміну ситуації) та емоційна спрямованість (спрямованість на зміну власних емоцій). Він вважав, що ефективне управління стресом залежить від здатності людини адаптуватися до нових ситуацій та шукати конструктивні рішення.

4. Контекстуальний підхід. Лазарус підкреслював важливість врахування контекстуальних факторів при оцінці стресу. Він вважав, що реакція на стрес може залежати від культурних, соціальних та індивідуальних факторів. Цей підхід дає змогу краще розуміти індивідуальні варіації у реакції на стрес.

Теорія стресу Річарда Лазаруса допомогла розширити розуміння впливу когнітивних процесів на стресову реакцію. Вона наголошує на важливості когнітивної оцінки стресового подразника та на розвитку стратегій управління стресом для забезпечення психологічного благополуччя.

Роландо Майо – американський психолог, котрий розробив теорію стресу і боротьби. Він вважав, що стрес – це результат невідповідності між вимогами середовища і ресурсами особистості для їх подолання. Теорія

стресу Роландо Майо, також відома як теорія «біологічного стресу», була сформульована в 1940-х роках. Вона базується на ідеї, що стрес є результатом негативних фізичних або психологічних подразників, які порушують баланс в організмі.

Основними аспектами теорії Майо є:

1. Біологічна реакція на стрес. Майо вважав, що стрес викликає фізіологічну реакцію в організмі, яка включає зміни в роботі серцево-судинної системи, дихальної системи та інших функцій організму. Ця реакція призначена для мобілізації ресурсів і забезпечення адаптації до стресового подразника.

2. Вплив стресу на здоров'я. Майо вважав, що тривалий стрес може мати негативний вплив на здоров'я, особливо на серцево-судинну систему. Він висунув гіпотезу про зв'язок між стресом і серцевими захворюваннями, який був підтверджений подальшими дослідженнями.

3. Вплив соціальних факторів на стрес. Учений підкреслював, що соціальні фактори – такі як роль у суспільстві, статус, економічний статус і соціальна підтримка, можуть впливати на реакцію організму на стрес. Він вважав, що люди з низьким соціальним статусом та обмеженими ресурсами можуть бути більш схильними до стресу.

4. Важливість адаптації до стресу. За визначенням ученого, успішна адаптація до стресу є ключовим фактором для збереження здоров'я. Автор теорії рекомендував розвиток стратегій адаптації – таких як фізична активність, соціальна підтримка та позитивне мислення, для подолання стресу.

Теорія стресу Роландо Майо допомогла розширити розуміння впливу стресу на організм і підкреслила важливість біологічних і соціальних факторів у реакції на стрес. Вона наголошує на необхідності адаптації до стресу та розвитку стратегій для забезпечення здоров'я та благополуччя.

Сучасні підходи до вивчення стресу включають інтердисциплінарний підхід, що поєднує знання з психології, фізіології, нейробіології, соціології та інших галузей науки. Деякі з цих підходів включають:

1. Біологічний підхід. Вивчення фізіологічних реакцій організму на стресори – таких як зміни в рівні гормонів (кортизолу, адреналіну), активність нервової системи (симпатична і парасимпатична) та інші біологічні механізми стресової реакції.

2. Психологічний підхід. Вивчення когнітивних процесів, які супроводжують стресову реакцію – таких як сприйняття, оцінювання та управління стресом. Цей підхід також включає вивчення психологічних факторів, які впливають на стрес – таких як особистість, соціальна підтримка та стресові події.

3. Соціальний підхід. Вивчення взаємодії між індивідами та їх соціальним оточенням у контексті стресу. Цей підхід досліджує роль соціальної підтримки, соціального статусу та культурних чинників у стресових ситуаціях.

4. Нейробіологічний підхід. Вивчення взаємодії мозкових структур та хімічних процесів зі стресовою реакцією. Цей підхід досліджує роль нейротрансмітерів – таких як серотонін та дофамін, у стресовому впливі на організм.

Як зазначається Т. Кузьменко, при складній стресовій ситуації у головному мозку відбуваються якісні зміни, спрямовані на боротьбу зі стресом. Про відповідну реакцію на стрес свідчать наступні ознаки [20]:

1. Фізичні симптоми. Прискорений пульс, підвищене потовиділення, болі у шлунку, напруга м'язів рук і ніг, прискорене дихання, зубний біль, напруження м'язів щелепи, втрата посидючості, метушливі думки, незвичні емоції.

2. Психологічні симптоми. Нездатність зосередитися, труднощі в ухваленні простих рішень, відсутність впевненості в собі, дратівливість, часті

спалахи гніву, ненаситні бажання, занепокоєння, сум'яття, безпричинний страх або повна паніка.

3. Зміни в поведінці. Стрес здатний сильно вплинути на поведінку. Людина може почати курити, вживати занадто багато ліків тощо. В людини у стані стресу може з'явитися непомірний апетит, або ж вона начисто позбавляється його, занадто багато спить чи, навпаки, мучиться безсонням, вживає занадто велику кількість алкоголю або транквілізаторів, буває необережною на дорогах, стає безпричинно агресивною та ін. У стресовому стані можливі часті перепади настрою.

У дослідженнях І. Кравченко, О. Кузьменко, Т. Шевченко досліджується вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я людини, а також наводяться приклади методів боротьби зі стресом; взаємозв'язок між стресом і хворобами серцево-судинної системи, а також наводяться рекомендації щодо профілактики цих захворювань; взаємозв'язок між стресом та імунною системою, а також наводяться методи підвищення імунної стійкості організму.

О. Литвиненко розглядає стрес як фактор ризику для розвитку депресії та досліджує взаємозв'язок між стресом і депресією.

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових концепцій, теорій та моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди й настановлення на сутність цього стану, причини його розвитку, механізми регулювання, особливість прояву. Сучасні моделі та підходи до вивчення стресу включають:

1. Генетично-конституціональну теорію, суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин.

2. Психодинамічну модель, засновану на положеннях теорії З. Фрейда, котрий у своїй теорії описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: сигналізуюча тривога, що виникає як реакція передчуття

реальної зовнішньої небезпеки, і травматична тривога, що розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

3. Модель схильності (diathesis) до стресу, засновану на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Модель допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

4. Модель Кендолла (У. Кендолл) розглядає стрес як реакцію на небезпеку, яка включає фізіологічні, психологічні та поведінкові зміни.

5. В моделі МакКейна (Р. МакКейн) стрес характеризується як негативна емоційна реакція на події, що ставлять під загрозу самопочуття та самооцінку людини.

6. Модель Х Вольфф. Згідно з цією моделлю, автор розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановлює залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації та ставлення до неї.

7. Міждисциплінарна модель стресу. Згідно з нею, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу в більшості індивідів або окремих їх представників, і призводить до низки фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у низці випадків патологічних, але подеколи і до вищих рівнів функціонування та нових можливостей регулювання.

8. Модель Д. Мечаник. Центральним елементом у моделі є поняття і механізми адаптації, що визначена автором як спосіб, яким індивід бореться із ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: подолання (coping) – боротьба із ситуацією; захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації та ін.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми автори визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає, то розвивається стрес. На думку авторів, здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею, залежать від низки факторів: ресурсів людини – її загальних можливостей із вирішення різних проблем, особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, наявності й адекватності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему, вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

11. Модель Бойдена (Д. Бойден) характеризує стрес як реакцію на втручання в особисту свободу та незалежність людини.

12. В моделі Саполські (Р. Саполські) стрес розглядається як дисбаланс між вимогами середовища та здатностями організму до адаптації, що призводить до фізіологічних і психологічних змін.

13. Модель Мейєра (Г. Мейєр) описує стрес як соціальний процес, що включає взаємодію між людьми та їх оточенням, а також як результат цієї взаємодії.

14. Модель Коупера (К. Коупер) характеризує стрес як фактор, що впливає на фізичне здоров'я та продуктивність людини, а також як можливий чинник ризику для розвитку захворювань.

Психологічний (емоційний) стрес – це той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних і негативних почуттів та емоцій. Існує безліч видів і форм прояву психологічного стресу, і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду,

особливостей сприйняття, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад: емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси; розумове перенавантаження; необхідність швидкого пошуку рішень; перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей; невдачі; реальна небезпека; підвищена відповідальність за роботу, що виконується, тощо. Характер стресової реакції завжди пов'язаний зі структурою особистості, котра взаємодіє із зовнішньою ситуацією.

На основі проведеного теоретичного аналізу сучасних підходів до визначення стресу, узагальнена модель стресу виглядає наступним чином (рис.1.1):

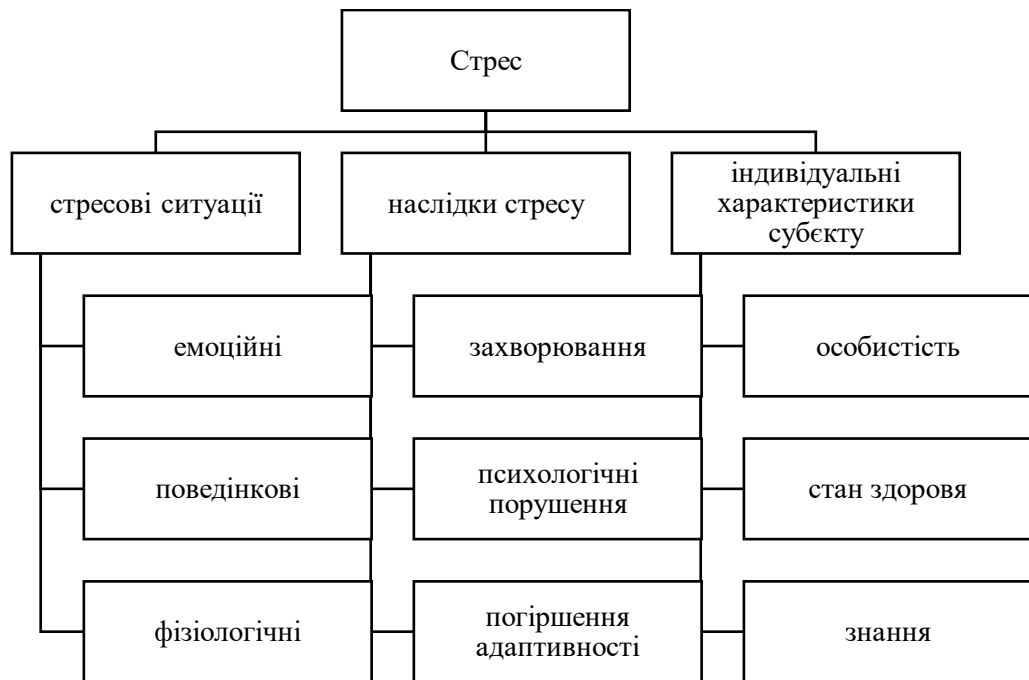


Рисунок 1.1 Узагальнена модель стресу

Стрес, як стан психічного напруження, виникає у процесі діяльності людини в найбільш складних умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих умов (А. Петровський, М. Ярошевський). Слід зазначити, що вчені розрізняють три ступені стресу: слабкий; середній; сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних і фізіологічних змін не відзначається.

При середньому ступені відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині за звичайних обставин: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану назагал (Т. Лазарус).

У стані сильного або надмірного стресу людина демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Стрес може бути гострим або носити хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу із гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу.

Отже, стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

1.2. Поняття та характеристика стресостійкості особистості

Термін «стресостійкість» уперше застосував у 1939 році Г. Гартман з метою описання конструктивних способів «подолання» стресу. Р. Лазарус назвав їх «копінг-стратегіями» оволодіння та врегулювання взаємовідносин з оточуючим середовищем. Пізніше поняття зайшло відображення у працях І. Шмушкіна та О. Богданова у 1970-х роках. Вчені вважали, що стресостійкість – це здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати психофізіологічну стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.

Вивченням проблеми стресостійкості займалися: І. Шмушкін, О. Богданов, Д. Голдштейн, Р. Лазарус, Х. Зігмонд, С. Мадді, Д. Кобб та ін. Вчені дійшли висновку, що стресостійкість залежить від психологічних чинників – таких як позитивний настрій, оптимізм, самодисципліна, самоконтроль та ефективне керування емоціями і поведінкою у стресових ситуаціях.

Стресостійкість – це термін, що характеризує деяку сукупність особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я особистості [4].

У рамках наукових досліджень стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність як необхідну ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. Баранова, Н. Король, О. Мелешко) [3].

Стресостійкість особистості характеризується як системно-інтегративна її властивість, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-смислових трансформацій постстресових наслідків.

Серед визначень поняття «стресостійкість» варто виокремити наступні: здатність до успішного функціонування в умовах стресу, збереження емоційної стабільності та досягнення поставлених цілей (Д. Голдштейн); здатність до ефективного керування емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях (Р. Лазарус); здатність до швидкого відновлення психофізіологічної рівноваги після стресової реакції (Х. Зігмонд); здатність до розвитку позитивних рис особистості – таких як оптимізм, самодисципліна та самоконтроль, які допомагають протистояти стресу (С. Мадді та Д. Кобб) [33; 48; 56; 62].

Деякі дослідники визначають стресостійкість як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я.

Зі стресостійкістю також ототожнюють емоційну стійкість і здатність контролювати емоції; здатність витримувати великі навантаження та успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях; здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності та ін. (І. Єфимчук, Т. Рогова) [7].

Отже, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне досягнення мети діяльності у складній обстановці.

За визначенням В. Литвиненко, І. Хоменко, стресостійкість є комплексною властивістю особистості, що включає такі особистісні компоненти, як високий рівень соціально-психологічної адаптації, низьку особистісну і ситуативну тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватну самооцінку, високу працездатність, емоційну стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах діяльності особистості [23].

За результатами теоретико-методологічного дослідження стресостійкості особистості доведено, що стресостійкість – це системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.

На нашу думку, стресостійкість є складним та об'ємним психологічним феноменом. У ньому поєднаний цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. Під стійкістю до стресових ситуацій ми розуміємо здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації та постійний (досить високий рівень) настрій.

Стресостійкість проявляється в подоланні труднощів як здатності зберігати впевненість у собі, своїх можливостях, ефективної саморегуляції, здатності успішно діяти, розвиватися, адаптуватися. Збереження або підвищення стресостійкості особистості – це, перш за все, пошук резервів, які допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [20].

На підставах інтегративного підходу стресостійкі властивості особистості розглядаються як складові її багатокомпонентної структури – як такої, котра спроможна підтримувати гомеостаз, доцільність взаємодії із соціокультурним середовищем, здатність до адаптації, саморозвитку, генерування нових структур і підсистем у надскладних ситуаціях життєдіяльності.

Стресостійкість особистості являє собою психологічне явище, що характеризується її здатністю ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою психологічну рівновагу. Це важлива властивість, яка дає змогу людині протистояти негативним впливам зовнішнього середовища та зберігати свою емоційну і фізичну стабільність.

При цьому стресостійкість дає змогу особистості ефективно опановувати стресові ситуації та зберігати свою психологічну стійкість. Вона

базується на низці психологічних факторів, які були згадані вище. Особистості з високим рівнем стресостійкості мають здатність свідомо сприймати та розуміти свої емоції, контролювати власні реакції, розвивати позитивний погляд на життя та використовувати ефективні копінг-стратегії.

Існує декілька психологічних теорій та підходів, які досліджують стресостійкість особистості. Одна з них – це теорія резистентності на стрес, запропонована Гансом Сельє. Згідно з цією теорією, стресостійкість визначається здатністю особистості адаптуватися до стресу і зберігати свою функціональну рівновагу. Ця теорія включає такі компоненти, як загальна стійкість до стресу, резистентність до конкретних стресорів і відновлювальність після стресу [71].

Інший підхід – психологічна резильєнтність. Це концепція, яка вивчає здатність особистості відновлюватися після стресу та розвиватися під впливом негативних життєвих подій. Резильєнтність включає такі фактори, як оптимізм, саморегуляція, соціальна підтримка та інші [65].

У дослідженні структури стресостійкості К. Бернар розглядав внутрішнє середовище організму як систему, що забезпечує його виживання у зовнішньому середовищі.

Своєю чергою, механізми стресостійкості особистості ґрунтуються за принципами системності гомеостазу У. Кеннона. Системний дискурс дає змогу визначити характеристику психофізіологічної складової стресостійкості особистості як: інстинктивну та рефлексорну обумовленість реакцій особистості на стрес (поведінкова теорія І. Павлова); підсвідоме керування (теорія З. Фрейда, інформаційна теорія емоцій П. Симонова); сила-слабкість динаміки нервових процесів, що позначаються на нейротичності особистості (поведінкова концепція Г. Айзенка); обумовленість реакцій фактором страху (концепції К. Ізард, А. Кемпінського, Ю. Щербатих); інструментальне оперантне обумовлювання (поведінкова концепція Б. Скіннера) та ін.

Емоційні реакції на стрес яскраво проявляються в ситуаціях кризи, активують систему, але не спрямовують її.

Характеристики когнітивної складової стресостійкості особистості можна узагальнити на основі теорії інтелектуального розвитку Ж. Піаже. Когнітивні процеси асиміляції та дисиміляції слугують адаптації особистості в суспільстві, а отже, забезпечують її стресостійкість.

Також існують інші психологічні підходи до дослідження стресостійкості – такі як психологічна жорсткість, конструктивна копінг-стратегія, психологічна гнучкість тощо. Кожен із цих підходів розглядає різні аспекти стресостійкості та пропонує свої методи вимірювання і розвитку цього психологічного аспекту.

Згідно із принципами системного підходу, можна виокремити наступні складові стресостійкості особистості: психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову. Дані складові системи підпорядковуються одна одній та визначають послідовність етапів розвитку стресостійкості особистості. При тому, взаємозв'язки між її складовими визначають якість розвитку системи.

Дослідники в галузі психології вивчають стресостійкість як важливий аспект психологічного благополуччя та розвитку особистості. Вони досліджують роль генетичних, біологічних, соціальних і психологічних факторів у формуванні стресостійкості.

Деякі автори – такі як С. Кобблд, Р. Лазарус, С. Фолкман та інші, присвятили свої дослідження вивченню стресу та стресостійкості [50]. На думку вчених, чим вищою є самооцінка, відчуття важливості свого існування, тим більша стресостійкість.

Системна модель стресостійкості особистості, розроблена О. Когут (рис. 1.2), відображає: мікрорівень – її внутрішню структуру; макрорівень – зовнішні зв'язки; процесуальність – виражає стан системи в часі; ієрархічність – символізує співзалежність елементів системи,

функціональний зв'язок елементів між собою, можливість прогнозування розвитку та формування стресостійкості особистості в майбутньому.

На формування стійкості до стресів впливають і вроджені фактори, і попередній досвід подолання ситуацій стресу, і поточний стан організму. Низька стійкість до стресів може бути пов'язана з негативним минулим досвідом – коли активні дії не допомагали упоратися зі стресом. Дослідження показують, що стресостійкість відіграє важливу роль у пристосуванні вимушених переселенців до нових умов. Деякі люди можуть мати вроджену стресостійкість, тоді як інші здатні розвивати її через певні психологічні фактори та стратегії.

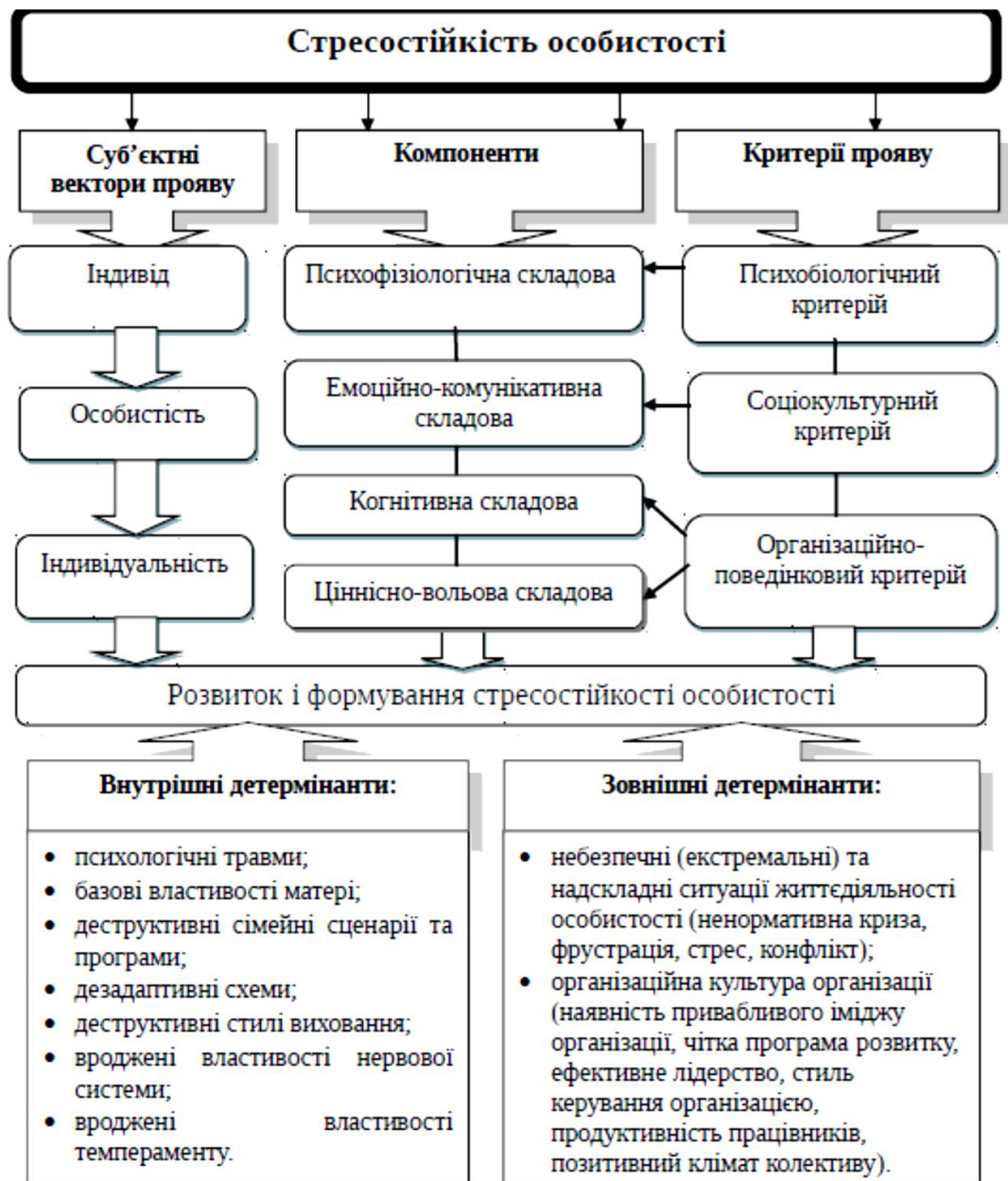


Рисунок 1.2 Системна модель стресостійкості особистості [16]

Стресостійкість особистості є важливим психологічним явищем, яке дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати свою психологічну стійкість. Розуміння та розвиток психологічних факторів, які сприяють формуванню стресостійкості, може допомогти особистості покращити своє психологічне благополуччя та забезпечити успішну адаптацію до викликів життя. Основні результати аналізу наукових праць, присвячених стресостійкості вимушених переселенців, дають змогу виокремити наступні основні напрями дослідження:

1. Важливості соціальної підтримки. Багато досліджень показують, що наявність сильної соціальної мережі та підтримки може допомогти вимушеним переселенцям краще упоратися зі стресом і пристосуватися до нових умов.

2. Ролі позитивного мислення. Вимушені переселенці, котрі знаходять позитивні аспекти у своїй ситуації та шукають можливості для особистого зростання, можуть бути більш стресостійкими та пристосованими.

3. Важливості саморегуляції. Здатність контролювати свої емоції та дії може допомогти вимушеним переселенцям краще упоратися зі стресом і зберегти своє психологічне благополуччя.

4. Важливості розвитку резильєнтності. Резильєнтність – це здатність пристосовуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою психологічну стійкість. Деякі дослідження показують, що розвиток резильєнтності може бути корисним для вимушених переселенців у подоланні стресу та покращенні їх психологічного благополуччя.

5. Важливості психологічної підтримки. Психологічна підтримка, надана професіоналами, може бути корисною для вимушених переселенців у подоланні стресу та пристосуванні до нових умов.

До внутрішніх детермінант стресостійкості авторами віднесено вроджені характеристики темпераменту людини: схильність реагувати на стрес у осіб сангвінічного типу сприяють формуванню резильєнтності – здатності гнучко пристосовуватися до нових стрес-факторів і швидко приймати рішення та утворювати конструктивні копінг-стратегії [74]. Особам із переважаючим холеричним типом реагування на стрес властиві витривалість до екстремальних психічних перенапружень, вони краще діють за шаблонами та стандартами. Особам із флегматичним типом темпераменту властиві загальмовані стрес-реакції, витривалість у хронічних стресових ситуаціях неекстремального походження. Меланхолічна реакція формує сенситивність особистості до стрес-факторів, що забезпечує їй можливість уникати їх.

Особливе значення відіграють стресори, які сприяють утворенню вразливості людини на стрес-фактори: психологічні травми (теорія прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт), характер прив'язаності дитини до матері (П. Крітенден), деструктивні сімейні сценарії та програми (трансактний аналіз Е. Берна, С. Карпмана), дезадаптивні схеми (Дж. Янг), деструктивні стилі виховання – песимістично-тривожний, умовно-нарцистичний, емоційно-відштовхуючий, гіперопікаючий, принижуючий, контролюючий, наказуючий, перфекціоністський, емоційно-пригнічуючий; вроджені властивості нервової системи, яка детермінує реакції особистості на сильний подразник у надскладних ситуаціях [71].

Внутрішніми детермінантами стресостійкості є: рівень загального інтелекту (інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, практичне мислення, координація здібностей); рівень особистої стабільності (надійність, резистентність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціабельність, комунікативність); відсутність напруженості, тривожності та психопатологічної симптоматики; психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість-інтровертованість, здатність до саморегуляції тощо) [9; 22].

Таким чином, у процесі взаємодії стрес-факторів і суб'єкта стресу формуються стресостійкі властивості особистості: особливості реакцій на стрес (рішучі-нерішучі), сприйняття та відображення стресової ситуації (адекватне-неадекватне), відношення до стресу (ігнорування, трансформація, абстрагування тощо). Нездатність конструктивно протистояти стресу (Б. Карвасарський) проявляється у високому рівні нейротичності, неспроможності застосовувати конструктивні стратегії захисту людиною. Особистості з низьким рівнем стресостійкості частіше стають жертвами кримінальних злочинів (І. Малкіна-Пих).

У дослідженнях І. Єфимчук, Т. Рогової досліджено зв'язок між стресостійкістю та загальним психологічним здоров'ям особистості. У роботі

розглянуто, які фактори впливають на стресостійкість і як вона впливає на психологічне функціонування [7].

Отже, стресостійкість це здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Даний феномен включає в себе психологічну, емоційну та фізичну стійкість до стресу.

1.3. Психологічні чинники стресостійкості

Стресостійкість впливає на різні аспекти життя особистості, включаючи професійну діяльність, соціальні відносини та фізичне здоров'я. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай досягають більшого успіху в своїй професійній діяльності, мають стабільніші соціальні взаємини та менше схильні до розвитку фізичних і психологічних захворювань, пов'язаних зі стресом.

Компоненти стресостійкості включають фізичну стійкість, емоційну стійкість і когнітивну стійкість [30].

Фізична стійкість визначається здатністю організму протистояти фізичному напруженню, втомі та хворобам. Цей компонент стресостійкості важливий для людей, котрі займаються спортом або виконують фізичну роботу.

Емоційна стійкість визначається здатністю контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації без перебільшення їх значення. Цей компонент стресостійкості допомагає людині зберегти позитивний настрій та емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях.

Когнітивна стійкість визначається здатністю розв'язувати проблеми та приймати рішення у стресових ситуаціях. Цей компонент стресостійкості допомагає людині зберегти ясність розуму та ефективно працювати навіть у надзвичайних обставинах.

Узагальнюючи погляди Л. Китаєва-Смика, В. Самохвалова, І. Заболотського, О. Коломієць, С. Гончаренко, М. Арнолд та ін., можемо

констатувати, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора [18; 34]. Проведений аналіз даних наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів (Д. Нутт, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, В. Корольчук та ін.), дав змогу виокремити три психологічні компоненти стресостійкості [4; 6; 49; 65]:

1. Соціальний (розвиток свідомості, емоційно-вольової, когнітивної сфер).

Соціальний компонент стресостійкості включає здатність взаємодіяти з іншими людьми та адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Люди з високим рівнем соціальної стресостійкості можуть легко адаптуватися до нових соціальних середовищ, встановлювати стабільні взаємини з іншими людьми та ефективно працювати в команді.

2. Поведінковий. Це сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил із метою подолання стресу. Всі форми поведінки організму відносно стресора за критерієм спрямованості можна умовно поділити на:

а) зміну стресової ситуації (стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли та не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій);

б) зміну самого себе (стає можливим за рахунок: тренувань, різноманітних механізмів саморегуляції (медитація, самопізнання, вправи дихання, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування, аутофіторегуляція, адаптивне біоуправління з біологічним зворотнім зв'язком тощо), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

Поведінковий компонент стресостійкості включає здатність поводитися ефективно та пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Люди з високим рівнем поведінкової стресостійкості можуть

ефективно керувати своїми діями та реагувати на непередбачувані ситуації без стресу та паніки [16].

3. Особистісний, що увібрав та узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки.

Особистісний компонент стресостійкості включає здатність до саморозвитку, самоконтролю та самоактуалізації. Люди з високим рівнем особистісної стресостійкості можуть ефективно керувати своїми емоціями та діями, встановлювати мету й досягати її, а також розвиватися як особистість та досягати свого потенціалу.

Психологічні чинники стресостійкості включають такі аспекти як позитивне мислення, самоконтроль, емоційна стабільність, соціальна підтримка, адаптивність, гнучкість у поведінці та думках, здатність до самоактуалізації та саморозвитку. Також важливою є здатність до рефреймінгу – переосмислення негативних ситуацій як можливостей для розвитку та зростання. Крім того, важливим фактором є наявність ресурсів та можливостей для розвитку і зміцнення психологічної стресостійкості [22].

Рядом дослідників зазначено, що головними особистісними чинниками, які впливають на рівень стійкості до стресу, є властивості нервової системи, темперамент, тривожність, самооцінка, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стилі мислення, соціальні настанови, цінності та мотивація досягнення успіху, ступінь конфліктності й ін.

На думку науковців, стрес є неодмінною складовою нашого життя, і кожна людина зустрічається з ним у різних ситуаціях. Однак, реакція на стрес може значно варіюватися залежно від психологічної стійкості особистості. Один із головних психологічних чинників, що впливає на стресостійкість, є адаптивність.

І. Іванова, О. Когут, О. Ковальова, І. Мамайчук та ін. досліджували концепцію стресостійкості, її компоненти та вплив на різні аспекти життя особистості. Автори зауважують, що стресостійкість може бути розвинена і покращена через розуміння і використання психологічних факторів, які

сприяють її формуванню. Це може включати: самоспостереження, самоконтроль, адаптивність, розвиток позитивного погляду на життя, пошук соціальної підтримки, використання ефективних копінг-стратегій, розвиток гнучкості та самоефективності [9; 47].

Ціннісно-вольова складова стресостійкості особистості супроводжує процес ціледосягнення, прийняття рішення, умотивовує на вихід із надскладних ситуацій через пошук смислів, цінностей, заради яких особистість долає екзистенціальні життєві кризи (В. Франкл), регулює емоційно-комунікативну поведінку принципами моралі (Л. Кольберг), забезпечує процес інтеграції людини зі світом, із колективним підсвідомим, з іншою людиною через надособистісні переживання, що описані трансперсональними психологами (К. Юнг, С. Гроф). Цінності переживань, унікальні смисли життя допомагають організувати поведінку в умовах подолання людиною екзистенціальної кризи (В. Франкл) [57; 69].

Ціннісно-вольова складова покликана забезпечувати незалежність від об'єктивних обставин, спрямованість на подолання перешкод, спонукання до активності або гальмування небажаної поведінки людини. Варто зауважити, що механізм вольової поведінки охоплює специфічні та загальні компоненти, характерні для будь-якої цілеспрямованої діяльності, опосередкованої внутрішнім інтелектуальним планом свідомої саморегуляції. У зв'язку з цим вольовий акт включає усвідомлення та вибір мети, боротьбу різноспрямованих мотивацій, прийняття й виконання рішення (Р. Мей, С. Рубінштейн, В. Франкл, В. Соловйов, К. Макгонігал, Л. Виготський, В. Котирло та ін.) [16].

Головні психологічні фактори формування стресостійкості включають [19; 24; 37; 56]:

1. Самосвідомість як здатність свідомо сприймати і розуміти свої емоції, думки та поведінку під час стресу. Це дозволяє особистості бути усвідомленою та контролювати свої реакції на стресори.

2. Самоконтроль як здатність зберігати емоційну стабільність та контролювати свої реакції у стресових ситуаціях. Це включає в себе здатність зосереджуватися, регулювати свої емоції та діяти раціонально.

3. Позитивний погляд на життя як оптимістичне ставлення до життя та віра у свої можливості можуть допомогти особистості переживати стресові ситуації більш успішно. Це включає в себе розвиток позитивних мислей, пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях та використання позитивних афірмацій.

4. Соціальну підтримку як наявність підтримки від родини, друзів, колег та інших людей, що може значно зменшити рівень стресу та сприяти формуванню стресостійкості. Це може включати також емоційну підтримку, конкретну допомогу та можливість поділитися своїми проблемами з іншими.

5. Ефективну копінг-стратегію як здатність використовувати успішні копінг-стратегії для подолання стресу. Це може включати планування, проблемне спрямовані стратегії, пошук підтримки та прийняття ситуації.

6. Гнучкість як здатність адаптуватися до змін і невизначеності, що виникають під час стресу. Гнучкість дозволяє особистості швидко змінювати свої погляди та стратегії відповіді на стресори.

7. Самоефективність як віра у свої власні здібності та впевненість у власних силах, що можуть сприяти формуванню стресостійкості. Це включає розвиток впевненості, самодисципліни та самоконтролю.

Назагал, перелічені психологічні фактори можуть взаємодіяти та впливати на формування стресостійкості особистості. Розуміння цих факторів може допомогти в розвитку стратегій та методів для збільшення стресостійкості та покращення психологічного благополуччя.

Адаптивність є важливим фактором у формуванні стресостійкості особистості. Люди з високим рівнем адаптивності мають більшу здатність ефективно реагувати на стресові події, швидше відновлюватися після них та мають меншу ймовірність розвитку психологічних проблем – таких як депресія або тривожність [59].

Адаптивність можна описати як здатність особистості пристосовуватися до нових ситуацій, змінювати свої поведінкові та когнітивні стратегії для ефективного функціонування в них. Це включає у себе здатність дошкуляти стресовим ситуаціям і швидко адаптуватися до них, знаходити конструктивні способи подолання труднощів та зберігати позитивне самопочуття.

Розглянемо головні складові адаптивності:

1. Поведінкова регуляція – це здатність особистості до контролю своїх дій та реакцій на зовнішні подразники. Люди з високим рівнем поведінкової регуляції можуть ефективно керувати своїми емоціями та діями, не допускаючи негативних наслідків для себе та інших. Це дозволяє їм бути більш стресостійкими в ситуаціях, коли потрібно швидко приймати рішення та діяти.

2. Комунікативний потенціал – це здатність особистості до ефективної комунікації з іншими людьми. Люди з високим рівнем комунікативного потенціалу можуть ефективно взаємодіяти з іншими, встановлювати стабільні взаємини та розв'язувати конфлікти. Це дозволяє їм бути більш стресостійкими в ситуаціях, коли потрібно спілкуватися зі складними людьми або вести переговори.

3. Моральна нормативність – це здатність особистості до дотримання моральних принципів та норм. Люди з високим рівнем моральної нормативності можуть ефективно керувати своїми діями та реакціями в ситуаціях, коли потрібно дотримуватися етичних принципів. Це дозволяє їм бути більш стресостійкими в ситуаціях, коли потрібно приймати важливі рішення та діяти в морально складних ситуаціях.

Існує декілька факторів, що впливають на адаптивність особистості. Один із них – це психологічна готовність до змін. Люди, котрі вважають зміни нормальною частиною життя і мають позитивне ставлення до них, зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій. Вони бачать можливості для розвитку та самореалізації у нових обставинах [44].

Інший фактор – це гнучкість мислення. Люди з високою гнучкістю мислення можуть швидко переключатися між різними стратегіями та знаходити нові способи подолання труднощів. Вони не застрягають у негативних мисленнєвих шаблонах, а замість цього шукають творчі рішення.

Також, соціальна підтримка впливає на адаптивність особистості. Люди, котрі мають сильну соціальну підтримку, почуваються більш захищеними та менш самотніми під час стресових ситуацій. Вони можуть отримати практичну допомогу, поради та емоційну підтримку від своїх близьких або друзів [50].

Нарешті, самоусвідомленість є важливим аспектом адаптивності. Люди, котрі мають високий рівень самоусвідомленості, можуть розуміти свої емоції та реакції на стресові події. Вони можуть визначити, що саме спричиняє їх стрес та як краще з ним упоратися [37].

Отже, адаптивність є одним із головних психологічних чинників стресостійкості особистості. Люди з високим рівнем адаптивності мають більшу здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та швидше відновлюватися після них. Фактори, що впливають на адаптивність, включають психологічну готовність до змін, гнучкість мислення, соціальну підтримку та самоусвідомленість. Розуміння цих факторів може допомогти нам розвивати свою адаптивність та стати більш стресостійкими особистостями.

Результати проведеного теоретичного аналізу наукової літератури засвідчують, що на сьогодні не сформовано цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносить власне бачення стресостійкості та виокремлює різні психологічні чинники стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань.

У загальному плані, під поняттям стресостійкості нами розуміється здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного аналізу теоретичних джерел робимо висновки про те, що сучасні теорії стресу включають різні наукові підходи до розуміння даного феномену.

Стресостійкість – це важлива якість особистості, яка дозволяє ефективно протистояти стресу та адаптуватися до нього. Стресостійкість включає в себе психологічну, емоційну та фізичну стійкість до стресу. Особистість з високою стресостійкістю може краще керувати своїми емоціями, має позитивне ставлення до життя, вміє швидко адаптуватися до нових ситуацій та знаходити конструктивні рішення.

Стресостійкість залежить від низки психологічних чинників, які можуть бути розвинуті та підтримані через тренування і соціальну підтримку. Психологічні чинники стресостійкості включають такі якості як: оптимізм, самоконтроль, самоприйняття, самодисципліна, впевненість у своїх силах, здатність до рефлексії та пошуку позитивних ресурсів.

Оптимізм допомагає бачити ситуації як виклики, а не загрози, і шукати позитивні рішення. Самоконтроль і самодисципліна допомагають керувати своїми емоціями та реакціями на стрес. Самоприйняття дозволяє приймати себе, а здатність до рефлексії допомагає аналізувати свої дії та вчитися на помилках.

Пошук позитивних ресурсів означає знаходження способів підтримки та позитивного впливу на себе. Враховуючи ці психологічні чинники, можна розвивати стресостійкість шляхом тренування самоконтролю, оптимізму, рефлексії та інших навичок.

Отже, дослідження стресостійкості вимушених переселенців має велику актуальність, теоретичну значущість, наукову новизну і практичне значення. Вивчення цієї проблеми може сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки для переселенців та полегшити їх адаптацію до нових умов життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ (ВПО)

2.1 Особливості організації та методики дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості вимушено переселених осіб ґрунтувалося на теоретичних положеннях, розглянутих у першому розділі – про те, що формування стресостійкості у ВПО із зони бойових дій в умовах війни допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти від дезінтеграції та різних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, а також зберегти власне здоров'я.

План емпіричного дослідження:

1. Визначення та окреслення проблеми дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО.
2. Виокремлення етапів дослідження.
3. Операціоналізація базових понять, визначення індикаторів оцінки стресостійкості (психологічних чинників).
4. Визначення мети, завдань та гіпотез дослідження.
5. Формування складу та обсягу вибірки.
6. Вибір та обґрунтування методів дослідження.
7. Емпіричне дослідження – діагностика психологічних чинників стресостійкості ВПО.
8. Математична обробка даних, їх інтерпретація та аналіз результатів дослідження.
9. Розробка програми підвищення стресостійкості вимушено переселених осіб та її реалізація.
10. Оцінка ефективності запропонованих заходів.
11. Формулювання висновків.

Визначення та окреслення проблеми дослідження.

Активне обговорення та вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб в умовах війни зумовлено необхідністю якомога швидше знайти шляхи вирішення різнобічних завдань, які на сьогодні постали перед суспільством, і стабілізувати ситуацію, що виникла. Одним із найгостріших викликів вимушеного переселення є зниження рівня стресу та полегшення процесу соціально-психологічної адаптації ВПО з метою їх залучення до повноцінної життєдіяльності в новому соціальному оточенні.

Унаслідок воєнного конфлікту, що триває в Україні, значна кількість мирного населення нашої країни була змушена залишити місця свого проживання, переселитися у чуже для них середовище, що негативно позначилося на їх фізичному та психологічному стані, зниженні соціальної активності в новому незвичному середовищі.

Від початку повномасштабної війни, яку російська федерація розв'язала на території України, Запорізька область стала одним із напрямків активного наступу агресора. Чотири з п'яти районів області потрапили під тимчасову окупацію, у трьох із них тривають активні бойові дії. У зв'язку з постійними обстрілами та знищенням багатьох населених пунктів велика кількість людей шукає безпечні місця для проживання. Окрім того, багато людей прибувають із тимчасово окупованих територій Донецької, Луганської та Херсонської областей.

Переселенці перебувають у постійному стресі. Вони отримують інформацію від родичів, друзів, знайомих, котрі залишились у зоні військових дій. Через вимушене переселення у ВПО виникають проблеми з адаптацією, погіршується якість життя. ВПО переслідує постійний страх і підвищена тривожність. Психологічні травми, отримані у зоні військових дій, накладаються на абсолютну невпевненість у своєму завтрашньому дні.

Отже, з самого початку війни в Україні з'явилась велика кількість внутрішньо переміщених осіб. При цьому, саме Запоріжжя узяло на себе роль

логістичного хабу, який приймає людей та слугує точкою їх транзиту з Донецької, Запорізької та Херсонської областей (рис.2.1):

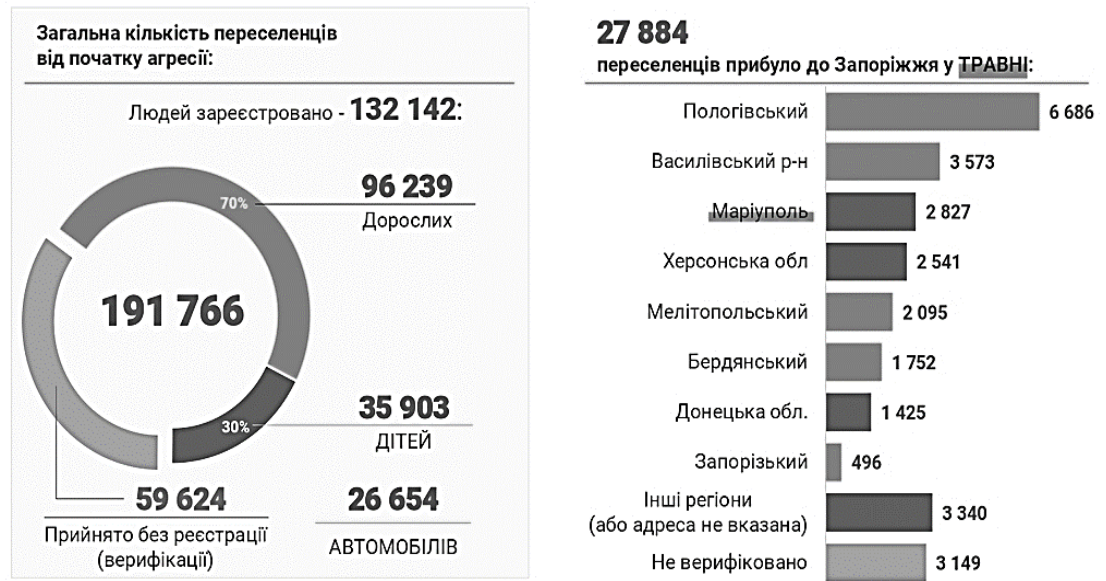


Рисунок 2.1 Кількість вимушених переселенців у м. Запоріжжя (2023р.)

На початок вересня 2023 р. у Запоріжжі зафіксовано понад 191 тисячу осіб, котрі евакуювалися, рятуючись від окупації чи обстрілів. Частина з них залишилась у місті, інші транзитом поїхали далі. З них понад 132 тисячі отримали статус ВПО. Також зареєстровано майже 36 тисяч дітей.

Деяка частина людей, котрі евакуювалися через Запоріжжя, не отримували посвідок ВПО та залишились у місті, або поїхали далі, углиб України.

Лише за травень до Запоріжжя прибуло майже 28 тисяч людей, переважна більшість з яких з Пологівського та Василівського районів, де ситуація через дії рашистських окупантів залишається надскладною. Запоріжжя й надалі буде підтримувати евакуйованих та надавати їм прихисток, харчування і речі першої необхідності.

Статеві-вікова структура, економічні та географічні характеристики ВПО, котрі тимчасово проживають у м. Запоріжжя, мають певні особливості.

Ці особливості є важливими для планування психологічної допомоги та повоєнної підтримки ВПО.

Ключовими статево-віковими та соціально-економічними особливостями ВПО у м. Запоріжжя є: найбільше осіб приїхало з Пологівського (37 %) та Василівського районів (24 %).

Значну частку в структурі ВПО займають жінки – 76 % проти 24 % чоловіків.

У структурі ВПО кількість пенсіонерів складає 34 %, натомість значна частка (56 %) – економічно активне населення. Більше половини опитаних має неповнолітніх дітей (включаючи 38 % дошкільного та 62 % шкільного віку). При цьому понад третини сімей мають дохід менше 3 тис. грн на місяць (36%).

Варто зазначити, що в 75 % осіб житло було повністю знищене або пошкоджене в результаті воєнних дій.

Люди пережили страх, травму та ізоляцію, у них проявляються симптоми тривоги, депресії та стресу. Більша половина вимушених переселенців мають ознаки психотравматизації, а також характерним є розвиток фобій, депресій, розладів сну, тривожності та суїцидальних думок.

У прифронтових регіонах – Запорізькій, Дніпропетровській, Донецькій та Херсонській областях – команди «Лікарів без кордонів» реагують на гострі психологічні потреби людей, котрі постраждали від ракетних обстрілів.

Стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу та розвиток психологічних проблем у вимушених переселенців. Неухильно зростає кількість психотравмувальних, фруструючих і стресогенних факторів, що негативно впливають на людину. Війна є травмуючою, стресовою подією, що вимагає величезних витрат фізичних зусиль, емоційної стійкості та психологічної врівноваженості громадян України.

Вимушені переселенці мають незадовільні показники фізичного здоров'я та високий рівень тривоги. Розвиток стресу в них є реакцією на безліч проблем і нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Він являє собою однотипну нейрогормональну реакцію організму, що виникає під впливом певних подразників. Розвитку стресу у ВПО передують тривога та страх за життя, висока емоційна напруженість, зміна унаслідок перебудови системи міжособистісних відносин та умов життя, переїзду в нове місце, розлуки з друзями та родичами й інші чинники. Все це стає причинами виникнення стресів різної сили і глибини.

Постійний вплив стресового чинника може призвести до розвитку постстресових реакцій: неврозів та інших психічних розладів.

Однією із причин такого становища є зниження унаслідок війни рівня стресостійкості, яка виражається в порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер особистості. Збереження або підвищення стресостійкості ВПО – це, перш за все, пошук резервів, що допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Розвиток стресу і пристосування до нього проходить кілька стадій:

- стадія мобілізації або тривоги;
- стадія резистентності або стійкості. Якщо причину стресу на першій стадії не вдалося усунути, упоратися з нею, то організм перебудовується і починає витрачати дорогоцінні ресурси на боротьбу зі стресором, а організм працює «на зношення»;
- стадія виснаження. Людина впадає у заціпеніння, не здатна адекватно оцінювати обстановку і приймати якісь рішення.

Проходження кожної стадії стресу залежить від: рівня стресостійкості (резистентності) організму; інтенсивності та тривалості впливу стресора; особистісної значущості фактору стресу для людини; рівня адаптивності, адаптивної гнучкості.

Стресостійкість вимушених переселенців є комплексною властивістю особистості, що включає такі особистісні компоненти, як високий рівень

соціально-психологічної адаптації, низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах діяльності особистості.

Психологічні чинники стресостійкості ВПО включають такі аспекти як позитивне мислення, самооцінка, самоконтроль, емоційна стабільність, соціальна підтримка, адаптивність, гнучкість у поведінці та думках, здатність до самоактуалізації та саморозвитку. Також важливою є здатність до рефреймінгу – переосмислення негативних ситуацій як можливостей для розвитку і зростання. Крім того, важливим фактором є наявність ресурсів і можливостей для розвитку та зміцнення психологічної стресостійкості.

Отже, підвищення стресостійкості вимушених переселенців є важливою проблемою, яка потребує комплексного підходу та врахування різних факторів. Соціальна та психологічна підтримка, адаптивність, емоційна стабільність, позитивне мислення, здатність до саморозвитку та самоактуалізації, ресурси й можливості для розвитку психологічної стресостійкості та здатність до рефреймінгу можуть допомогти переселенцям упоратися зі стресом та адаптуватися до нових умов життя.

Етапи дослідження.

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО проходило у три етапи:

1. На першому етапі наукового дослідження – пошуково-теоретичному, був проведений аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, розглянуті бібліографічні джерела і методики психологічної діагностики по темі дослідження. На даному етапі дослідження також були визначені вихідні теоретичні засади дослідження, сформульовано мету, об'єкт, предмет дослідження, гіпотезу, здійснювалася розробка плану та програми емпіричного дослідження, включаючи формування складу й обсягу

вибірки, відбір діагностичних методик, а також методів їх обробки та аналізу.

2. На другому етапі – дослідному, здійснювався збір емпіричних даних із проблеми дослідження психологічних чинників стресостійкості ВПО; розроблялася програма психокорекційного тренінгу щодо підвищення рівня стресостійкості вимушених переселенців в умовах військової агресії, проводилась математико-статистична обробка отриманих даних, кількісний та якісний аналіз, опис, інтерпретація отриманих результатів дослідження.
3. На останньому етапі емпіричного дослідження – заключно-узагальнювальному, здійснювалася оцінка ефективності запропонованих заходів, проводилось обговорення результатів та формулювання висновків за результатами дослідження; оформлення дослідження.

Операціоналізація базових понять і категорій.

Стрес – це реакція організму людини, що виникає у відповідь на дію подразника, незалежно від того, який він несе заряд – негативний або позитивний.

Стресостійкість – сукупність особистісних якостей, що дозволяють особистості переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я особистості.

Стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідну ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності [46].

Адаптивність – це здатність людини пристосовуватися до змін у своєму житті та оточуючому середовищі, швидко адаптуватися до нових умов та знаходити ефективні способи вирішення проблем.

Самооцінка – це оцінка, яку людина дає собі щодо своїх здібностей, якостей та досягнень. Вона може бути позитивною або негативною і впливає на самопочуття, поведінку та результати діяльності.

Самооцінка стресостійкості – це оцінка, яку людина дає собі щодо своєї здатності ефективно працювати та діяти у стресових ситуаціях. Вона включає в себе рівень упевненості у своїх можливостях, здатність контролювати свої емоції та поведінку, швидкість адаптації до змін і здатність шукати конструктивні рішення. Високий рівень самооцінки стресостійкості допомагає людині успішно протистояти стресу та досягати поставлених цілей

Психокорекція – це процес корекції та удосконалення психічного стану людини, що полягає в усуненні негативних емоцій, думок та поведінки, які заважають досягненню мети та задоволенню від життя.

Психологічний тренінг – це процес тренування та розвитку психологічних навичок і компетенцій, який допомагає людині покращити своє функціонування, знизити рівень стресу та покращити якість життя. Такий тренінг може включати в себе різноманітні методики – такі як релаксація, медитація, когнітивно-поведінкова терапія, тренування соціальних навичок та інші.

Індикаторами щодо оцінки психологічних чинників стресостійкості вимушених переселенців були визначені: стресові ознаки та ступінь схильності особистості до негативних наслідків стресу, показники самооцінки стресостійкості, адаптивності (адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, особистісний адаптивний потенціал).

Визначення мети, завдань і гіпотез дослідження.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники стресостійкості ВПО.

Метою емпіричного дослідження є вивчення психологічних чинників стресостійкості ВПО, розробка та реалізація психотренінгової програми

оптимізації розвитку стресостійкості вимушених переселенців – громадян України, та оцінка її ефективності.

Гіпотеза дослідження будується на припущенні про те, що:

- існують відмінності у формуванні стресостійкості вимушених переселенців залежно від їх статевої належності;
- існує взаємозв'язок між показниками психологічних чинників розвитку рівня стресостійкості вимушених переселенців та показниками їх адаптивності, а саме: ВПО з високим рівнем стресостійкості мають високі показники особистісного адаптивного потенціалу та низький ступень схильності особистості до негативних наслідків стресу (підвищена тривожність, фрустрованість, страхи та ін.), та навпаки;
- головними предикторами підвищення стресостійкості вимушених переселенців є надання їм психологічної допомоги, а саме – проходження тренінгу із підвищення стресостійкості.

Завдання:

1. Розглянути теоретико-методологічні аспекти особливостей розвитку стресостійкості вимушених переселенців (ВПО).
2. Провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості вимушених переселенців.
3. Розробити спеціальну програму психокорекції, спрямовану на розвиток стресостійкості ВПО.
4. Оцінити ефективність запропонованих заходів.

Формування складу та обсягу вибірки.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж січня-червня 2023 року в м. Запоріжжя. У ньому взяли участь 50 осіб – чоловіки та жінки у віковій категорії від 25 до 45 років (середній вік = 33,5 років) – громадяни України, в тому числі, такі, котрі є переселеними особами з Полігівського, Василівського та Оріхівського районів Запорізької обл. та поселені у гуртожитки «Запорізької політехніки» та Запорізького машинобудівного вищого професійного училища:

- жінки – 35 осіб (70 %), середній вік – 34,2 роки;
- чоловіки – 15 осіб (30 %), середній вік – 32,9 роки (табл.2.1):

Таблиця 2.1**Характеристика вибірки**

Група	Стать	N (кількість, осіб)	Середній вік (років)	Стандартне відхилення
	жінки	35	34,2	5,41
	чоловіки	15	32,9	5,03
	всього	50		33,56±5,23

Дослідження проводилося у природних умовах життя та діяльності випробуваних. Піддослідним був запропоноване тестовий матеріал згідно обраних нами методик для проведення психодіагностики. Вірогідність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу психодіагностичних методів, адекватних цілям і завданням дослідження, використанням математико-статичних процедур обробки даних.

Статистична та математична обробка емпіричних даних виконувалася з використанням програм: EXEL, комп'ютерної програми для психологів – SPSS-23.

Методи дослідження:

1. Теоретичні – аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми; теоретичний аналіз складових досліджуваної системи; системний аналіз закономірностей розвитку і психологічних чинників формування стресостійкості особистості; класифікація стрес-факторів, синтез, узагальнення.
2. Емпіричні – тестування (дослідження психологічних особливостей стресостійкості вимушених переселенців із використанням стандартизованих психодіагностичних методик), експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи).
3. Методи математичної обробки даних – кількісний аналіз емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Для математичної обробки отриманих результатів нами були обрані:

методи описової статистики, t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Вітні (для виявлення значущих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз (для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними критеріями).

Методологічною основою підвищення рівня стресостійкості вимушено переселених осіб – громадян України, в даному емпіричному дослідженні став комплекс психологічних методів, використовуваних у психологічній корекції із клієнтами у кризових та стресових ситуаціях.

Діагностика ВПО проводилась на базі платформи psytests.org.

Статистичні розрахунки виконані з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-23.

Методики:

1. Тест «Стресостійкість» (Т. Холмс, Р. Раге). Мета – визначення ступеня стійкості до стресу (велика, висока, порогова, низька (вразливість)).

Результат тесту:

- високий рівень – менше 150 балів – велика опірність стресу.

Мінімальний ступінь стресового навантаження.

- середній рівень – 150-199 балів – висока опірність.
- пороговий рівень – 200-299 балів – порогова опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті.
- низький рівень – 300 і більше – низька (вразливість).

2. Тест «Самооцінка стресостійкості» (Л. Пономаренко, Р. Белоусова), що дає можливість продіагностувати стресові ознаки, а також здійснити самооцінку стресостійкості особистості.

Обробка результатів:

- 18-22 бали – високий рівень самооцінки стресостійкості;
- 30-41 бал – середній показник самооцінки стресостійкості;
- 42-54 бали – низький рівень самооцінки стресостійкості.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (А. Маклакова, С. Чермяніна).

Шкали: адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, комунікативні особливості, моральна нормативність.

Інтерпретація основних шкал методики «Адаптивність» наведена у табл. 2.2:

Таблиця 2.2

Інтерпретація основних шкал методики «Адаптивність»

Шкала	Рівень розвитку адаптивності	
	Нижче середнього	Вище середнього
РП (НПУ)	Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності.	Високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності.
КЗ	Низький рівень розвитку комунікативних здібностей, утруднення в побудові контактів з оточуючими, прояв агресивності, підвищена конфліктність.	Високий рівень розвитку комунікативних здібностей, легко встановлює контакти з колегами по службі, оточуючими, не конфліктний.
МН	Не може адекватно оцінити своє місце і роль в колективі, не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.	Реально оцінює свою роль у колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкова оцінка за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ЛАП) (2.1):

$$\text{ЛАП} = \text{«Нервово-психічна стійкість»} + \text{«Комунікативні здібності»} + \text{«Моральна нормативність»} \quad (2.1)$$

Рівні розвитку – критерії адаптивності:

- 8-10 балів – високий рівень, група хороших адаптаційних здібностей.
- 5-7 балів – середній рівень, група задовільної адаптації.
- 0-4 балів – низький рівень, група зниженої адаптації, низька стресостійкість.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На початку емпіричного дослідження нами була проведена діагностика рівня стресостійкості вимушених переселенців – громадян України, за методикою Т. Холмса і Р. Раге. Результати наведені у табл. 2.3 (Додаток А):

Таблиця 2.3

**Результати діагностики рівня стресостійкості ВПО (п=50)
(констатувальний етап)**

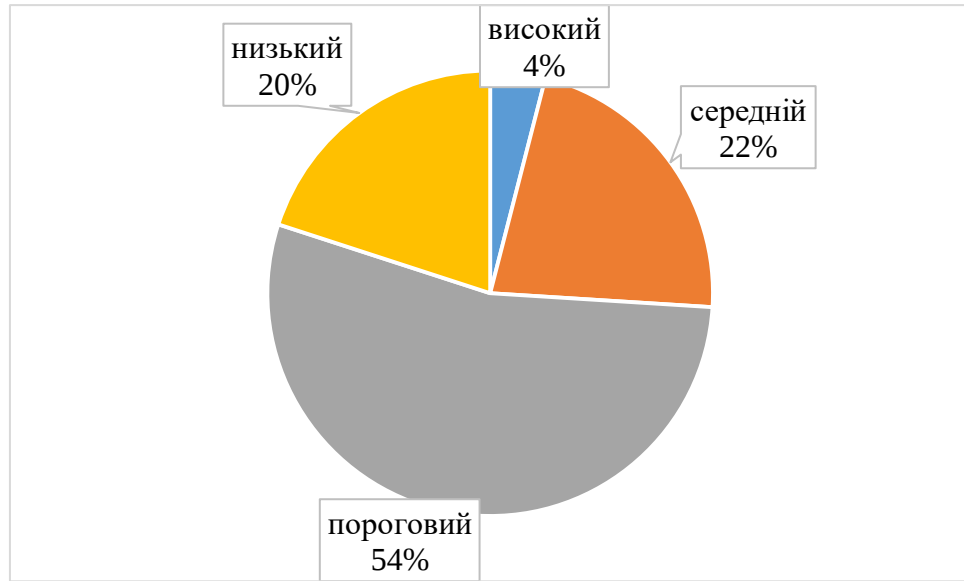
Рівень стресостійкості	кількість, (осіб)	питома вага (%)
високий	2	4,00 %
середній	11	22,00 %
пороговий	27	54,00 %
низький	10	20,00 %
Всього	50	100,00 %

Було виявлено, що більшість ВПО у вибірці мають підвищений показник стресу, порогова стресостійкість була виявлена у 54 % вимушених переселенців (27 осіб). Порогова стресостійкість в умовах війни може визначатися як обмежена здатність людини до збереження психологічної стійкості та функціонування в умовах надзвичайної напруги та загрози для життя. Порогова опірність стресам даних ВПО засвідчує те, що їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті, що призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Висока вразливість до стресів (низька стресостійкість) у даній групі була виявлена у 10 осіб (20 %). Дані переселенці змушені левову частку своєї енергії та ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у них у процесі стресу та внаслідок цього їх стан близький до фази нервового виснаження.

Середній рівень стресостійкості мають 11 осіб (22 %) (рис. 2.2). Дані переселенці володіють достатньо високим ступенем стійкості до стресу, їх

енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.



**Рисунок 2.2 Рівень стресостійкості ВПО
(n=50) (констатувальний етап)**

Високий рівень стресостійкості було визначено лише у 2 осіб (4 %). Дані переселенці мають прекрасну стійкість до стресових ситуацій та впливу стресу на організм.

Умови війни є особливо складними для людей, і стресостійкість відіграє важливу роль в їх виживанні та адаптації до таких умов. Формування високого рівня стресостійкості в умовах війни може сприяти розвитку:

- здатності до емоційного контролю та регулювання;
- здатності до позитивного мислення та оптимізму;
- здатності до адаптації до нових умов та навичок;
- здатності до розвитку ресурсів і знаходження нових способів подолання стресу;
- здатності до прийняття рішень і дії в умовах надзвичайної ситуації;
- здатності до збереження фізичної та психологічної стійкості в умовах високого ризику.

Результати розрахунку показників описової статистики засвідчують те, що в середньому по групі ВПО показник стресостійкості знаходиться на пороговому рівні ($241,9 \pm 56,09$), що наведено у табл. 2.4:

Таблиця 2.4

**Результати математичної обробки даних психодіагностики
стресостійкості ВПО (констатувальний етап)**

Описова статистика					
Показник	N	Мін	Мах	Середнє	Станд. відхилення
стресостійкість	50	120,00	330,00	241,9	56,09

Знижений рівень стресостійкості ВПО під час війни може призвести до тяжких наслідків погіршення психічного стану, зокрема: посилення усіх наявних симптомів (тривога, страх, депресія та ін.); розвитку ПТСР; зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками, виникнення суїцидальних думок та ін.

Нами було висловлене припущення щодо того, що існують відмінності у розвитку стресостійкості вимушених переселенців залежно від їх статевої належності.

В результаті математичної обробки отриманих результатів психодіагностики було виявлено, що рівень стресостійкості жінок та чоловіків серед ВПО має значні відмінності (табл.2.5).

Середній показник у підгрупі жінок складає ($264,85 \pm 44,26$), показник стресостійкості чоловіків значно вище ($188,33 \pm 43,16$).

У результаті математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за показниками стресостійкості. Формування рівня стресостійкості у жінок та чоловіків – вимушених переселенців, може відрізнятися через різні способи виявлення стресу, різний підхід до соціальної підтримки та різні культурні особливості.

Для ефективного управління стресом у цих груп населення важливо враховувати ці відмінності й надавати індивідуальну підтримку, що відповідає потребам кожної особи.

Таблиця 2.5

Виявлення відмінностей у розвитку рівнів стресостійкості жінок та чоловіків – вимушених переселенців (констатувальний етап)

Результати			Статистика	Станд. похибка
жінки	Середнє		264,85	7,48
	95% довірчий інтервал для середнього	Нижня межа	130,95	
		Верхня межа	330,58	
	Станд. відхилення		44,26	
	Мін.		130,00	
	Мах.		330,00	
чоловіки	Середнє		188,33	11,14
	95% довірчий інтервал для середнього	Нижня межа	120,16	
		Верхня межа	280,75	
	Станд. відхилення		43,16	
	Мін.		120,00	
	Мах.		280,00	

Так, статистика U-критерію Манна-Вітні становить ($U = 60,0$ при $p \leq 0,05$) і засвідчує наявність значущих розбіжностей у розвитку стресостійкості між жінками та чоловіками, котрі отримали статус ВПО та тимчасово мешкають у м. Запоріжжя (табл. 2.6):

Таблиця 2.6

Результати розрахунку U-критерія Манна-Уїтні

U-кр. Манна-Вітні для незалежних вибірок	
Всього	50
U Манна-Вітні	60,000
W Вілкоксона	180,000
Статистика критерію	60,000
Стандартна помилка	47,195
Стандартизована статистика критерію	-4,291
Значення a,b	,000

*рівень знач. рівний 0,05

Отже, в результаті дослідження нами було виявлено значущі відмінності в розвитку показника стресостійкості між чоловіками та жінками – вимушеними переселенцями (рис.2.3).

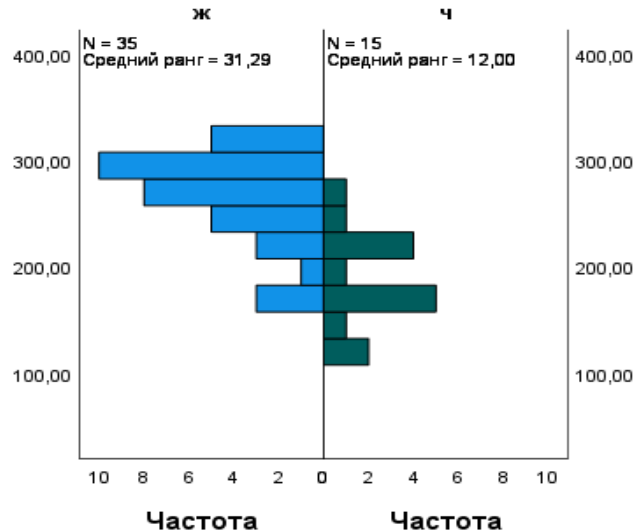


Рисунок 2.3 Відмінності між чоловіками та жінками в розвитку стресостійкості

Статистика переконливо засвідчує, що жінки помітно більше, ніж чоловіки, страждають від стресу. На нашу думку, жінки в даній групі мають складніший перелік робочих та особистих обов'язків, що призводить до підвищеного стресу, а саме: більшість із них мають на утриманні неповнолітніх дітей та престарілих батьків, що не здатні про себе самотійно турбуватися, чоловіки жінок знаходяться на фронті, що також значною мірою підвищує рівень стресу.

Наведені вище результати дослідження засвідчують те, що у жінок ВПО (середній ранг: $M=31,29$) рівень стресу є вірогідно вищим, ніж у чоловіків (середній ранг: $M=12,00$).

Дослідження показало, що рівень стресостійкості відрізняється у жінок та чоловіків – вимушених переселенців. Хоча загальний рівень стресостійкості може бути схожим, існують певні відмінності у розвитку цього рівня.

Одна з важливих відмінностей полягає у способах виявлення стресу. Так, жінки – вимушені переселенки, частіше виявляють емоційний стрес, тобто вони більш схильні до прояву негативних емоцій – таких як страх, тривога, сум, роздратування. З іншого боку, чоловіки можуть бути більш схильними до фізичного стресу – такого як фізична втома.

Крім того, соціальна підтримка може впливати на рівень стресостійкості у жінок та чоловіків – вимушених переселенців, по-різному. Результати проведених бесід із ВПО засвідчують, що жінки більше цінують соціальну підтримку та більш схильні шукати допомогу в своїх близьких, друзях та спільноті. З іншого боку, чоловіки можуть бути менш схильними до виявлення потреби у соціальній підтримці та шукати способи самостійного подолання проблем.

Наступним етапом дослідження стала психодіагностика вимушених переселенців за методикою «Самооцінка стресостійкості» (табл.2.7):

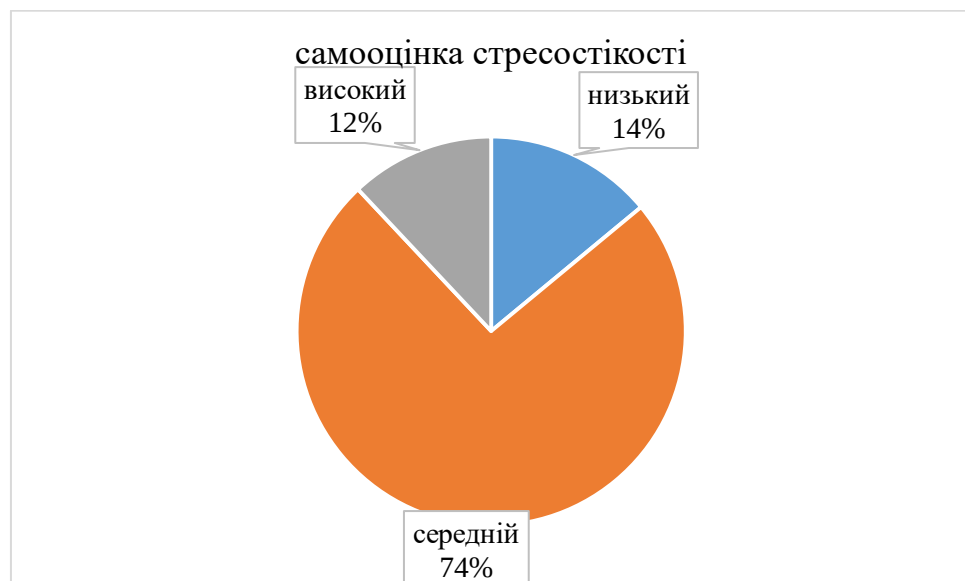
Таблиця 2.7

**Результати психодіагностики самооцінки стресостійкості ВПО
(n=50) (констатувальний етап)**

Рівень стресу	кількість, (осіб)	питома вага (%)
низький	7	14 %
середній	37	74 %
високий	6	12 %
Всього	50	100,00 %

У результаті проведеної діагностики у більшості ВПО було виявлено наявність симптомів стресу та діагностовано середній рівень самооцінки стресостійкості – 37 осіб (74 %). Вони знаходяться у стані стресу, проте він не викликає деструктивних змін. Для життя даних переселенців характерними є: діяльність і напруженість. Вони схильні до стресу як у позитивному сенсі слова (прагнуть домогтися чого-небудь), так і в негативному (вистачає проблем і турбот).

Симптоми стресу можуть включати фізичні, емоційні та психологічні прояви. Своєю чергою, фізичні симптоми можуть включати головний біль, м'язову напругу, шлунково-кишкові проблеми, нездужання, погіршення сну та втрату апетиту. Емоційні симптоми можуть включати роздратованість, тривогу, смуток, розпач, почуття безсилля та втрати інтересу до речей. Психологічні симптоми можуть включати зосередженість, забудькуватість, погане прийняття рішень, низьку самооцінку та почуття провини. Варто зазначити, що низький показник стресостійкості був визначений у 7 осіб у вибірці (14 %). Дані вимушені переселенці не справляються із проблемами, які підносить їм життя (рис. 2.4). Оцінка стресостійкості та симптоми стресу можуть варіюватися у кожної людини. Існує багато факторів – таких як генетика, середовище, соціальні умови та особистість, які можуть впливати на рівень стресостійкості.



**Рисунок 2.4 Рівень самооцінки стресостійкості
(констатувальний етап)**

За результатами психодіагностування самооцінки, високий показник стресу (низьку стресостійкість) мають 7 переселенців, що загрожує як їх здоров'ю, так і майбутньому. Нами було виявлено основні стресові реакції даних ВПО: підвищена тривожність, безсоння, неможливість розслабитися, постійна напруга нервової системи, панічні атаки, млявість, слабкість,

депресія, пасивне ставлення і не бажання спілкуватися з людьми, швидка стомлюваність, небажання що-небудь робити.

Таким чином, у середньому по групі переселенців найбільш характерно вираженим є середній показник стресостійкості (74 %). Відзначимо, що військові події та нові умови життя переселенців характеризуються великою динамічністю психічних процесів і станів, обумовлених зміною соціального середовища, а також наявністю великої кількості стресових ситуацій, що вимагає від них суттєвої мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення. В результаті, більшість вимушено переселених осіб піддаються негативним наслідкам стресу, які проявляються у підвищеній стомлюваності, погіршенні загального самопочуття, порушеннях сну, підвищеній тривожності та ін.

У таблиці 2.8 наведемо результати математичної обробки даних психодіагностики рівня самооцінки стресостійкості:

Таблиця 2.8

Описова статистика результатів психодіагностики самооцінки стресостійкості ВПО (n=50) (констатувальний етап)

вибірка	N	Мін	Мах	Середнє	Станд. відхил.
жінки	35	28	53	43,2	6,07
чоловіки	15	20	48	32,0	9,31
всього	50	26	53	39,84	9,103

У результаті математичної обробки отриманих результатів самооцінки стресостійкості було виявлено, що показник стресостійкості у вибірці знаходиться на середньому рівні ($39,84 \pm 9,1$). При цьому нами було виявлено, що показники схильності до негативних наслідків стресу в підгрупі жінок вищі, ніж у чоловіків:

- жінки – $43,2 \pm 6,07$ (рівень самооцінки стресостійкості – нижче середнього)

- чоловіки – $32,0 \pm 9,31$ (середній рівень стресостійкості).

Таким чином, у результаті проведених розрахунків нами було виявлено, що практично всі вимушені переселенці рівною мірою схильні до виникнення стресових ситуацій та мають проблеми у формуванні стресостійкості. Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різний рівень стресостійкості через різні соціальні та культурні фактори.

Війна приносить із собою загрозу для безпеки та життя людей. Страх перед смертю або пораненням себе чи своїх близьких, втрата контактів із рідними та невпевненість у майбутньому викликають серйозний стрес та тривогу. Війна створює нестабільну і невизначену ситуацію, коли люди не знають, що відбуватиметься далі.

Наприклад, жінки частіше переживають стрес у зв'язку з родинними обов'язками, побутовими та економічними проблемами. Війна призвела до економічних проблем – таких як втрата роботи, зниження доходів та зростання цін на товари, що викликає у жінок фінансовий стрес та тривогу щодо майбутнього своєї родини.

Війна змінила режим життя та порушила звичну рутину вимушено переселених людей, що викликає стрес через потребу адаптуватися до нових умов та ситуацій.

Отже, формування самооцінки стресостійкості може бути різним для чоловіків і жінок через соціальні та культурні фактори, які впливають на сприйняття стресових ситуацій та здатність до їх подолання.

Далі, відповідно до методики багаторівневий тест «Адаптивність», нами було досліджено особистісний адаптивний потенціал вимушених переселенців як головний фактор розвитку стресостійкості, а також його складові: поведінкову регуляцію, комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП), моральну нормативність (МН) як складові адаптивності (табл. 2.9).

Під адаптивністю ми розуміємо рівень пристосованості вимушено переміщених осіб до нових умов середовища, здатність до включення в соціальну структуру взаємодії у різних сферах діяльності. Адаптивність

розглядається як вроджена чи набута здатність пристосовуватися до нових змін.

Вродженими основами адаптивності є темперамент, емоції, спеціальні здібності, фізичний стан організму, тому тривалість процесу адаптації у різних людей є різною. Адаптивність вимушених переселенців проявляється у розвитку їх здібностей управляти ступенем нервово-психічної напруги відповідно до індивідуальних можливостей. Вона назагал впливає на підвищення стресостійкості.

Таблиця 2.9

**Результати психодіагностики показників адаптивності у групі ВПО
(n=50) (констатувальний етап)**

Показник		ПР	МН	КЗ	ЛАП
жінки	Середнє	3,8857	4,3429	3,8286	12,0572
	N	35	35	35	35
	Станд. відхил	1,47072	1,32716	1,44478	1,1718
чоловіки	Середнє	4,2000	5,2667	4,0000	13,4667
	N	15	15	15	15
	Станд. відхил	1,61245	1,38701	1,69031	1,38701
всього	Середнє	3,9800	4,6200	3,8800	12,48
	N	50	50	50	50
	Станд. відхил	1,50496	1,39810	1,50699	1,28174

Рівень вірогідності відповідей ВПО складає 5,00 із 14,00 (36,00 %) – отже, результати психодіагностики є вірогідними.

Середні показники по групі, отримані в результаті математичної обробки кількісного матеріалу, засвідчують те, що більшість вимушено переміщених осіб мають задовільний рівень формування адаптивних здібностей за всіма шкалами тесту, а саме: підсумковий показник особистісний адаптивний потенціал (ЛАП) становить у середньому по вибірці ($12,48 \pm 1,28$), що відносить дану групу до групи із задовільною адаптацією.

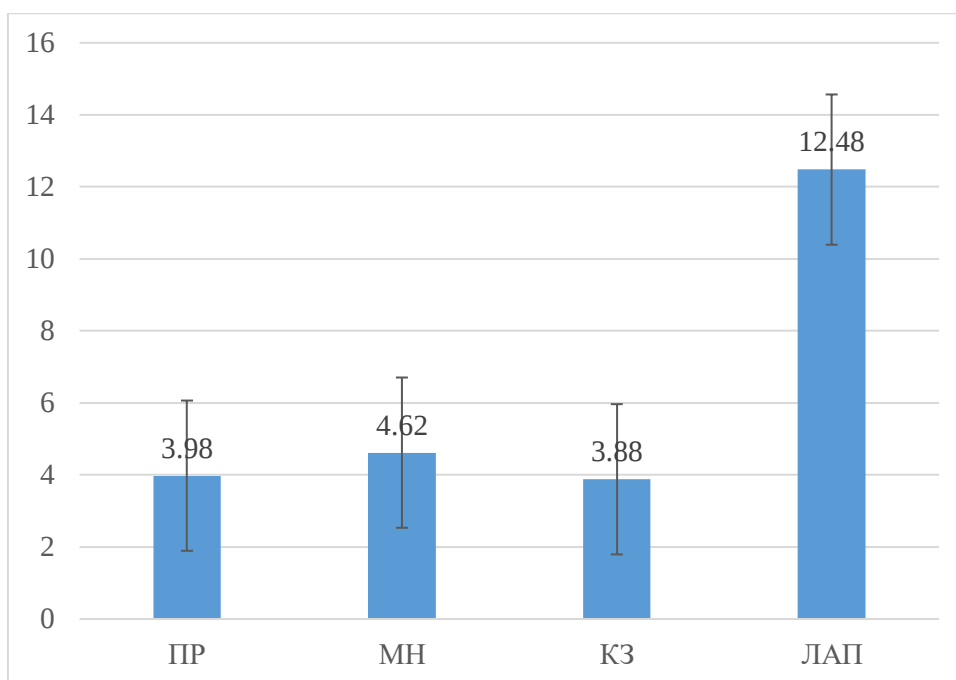
Більшість ВПО мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані й можуть проявлятися при зміні діяльності, тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Вимушені

переселенці, як правило, мають не достатньо високу емоційну стійкість і в них можливі зриви, депресія, прояви агресії та конфліктності. Отже, ВПО вимагають індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.

Поведінкова регуляція (ПР) ВПО в середньому по групі складає ($3,98 \pm 1,5$) – це задовільний рівень. Даний показник характеризує здатність переселенців регулювати свою взаємодію із середовищем діяльності, відображає співвідношення потреб, мотивів, емоційного фону настрою, самосвідомості, «Я-концепції» та ін. Основними елементами їх поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

Комунікативні здібності (КЗ) – на низькому рівні ($3,8 \pm 1,5$). Оскільки людина практично завжди знаходиться в соціальному оточенні, її діяльність пов'язана з уміннями побудувати взаємини з іншими людьми. Комунікативні можливості вимушених переселенців засвідчують те, що вони назагал мають виражену потребу в спілкуванні, при цьому в спілкуванні спостерігаються прояви конфліктності та агресивності у взаєминах з оточенням.

Моральна нормативність (МН) – нижче середнього ($4,62 \pm 1,39$). Вона забезпечує здатність переселенців адекватно сприймати нову для них соціальну роль і відображає два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття морально-етичних норм поведінки і ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення (рис. 2.5):



**Рисунок 2.5 Розвиток показників адаптивності у групі ВПО
(констатувальний етап)**

Варто зазначити, що достатньо низький рівень моральної нормативності у групі переселенців засвідчує ознаки девіантних форм поведінки та наявність проблеми з уживанням алкоголю у значної кількості опитаних, котрі не можуть адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, а також не прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

Необхідно зазначити, що середні показники адаптивності у підгрупі чоловіків трохи вище показників, отриманих у результаті психодіагностики жінок.

Назагал за результатами кількісного аналізу можна говорити про більш низькі значення адаптаційного потенціалу особистості жінок ВПО. Середні значення показників адаптивних властивостей чоловіків відрізняються у кращу сторону, що може розглядатися на користь кращої адаптивності представників чоловічої статі.

На нашу думку, адаптаційний потенціал особистості жінок ВПО під час війни може бути різним залежно від стресостійкості, а також від місця та умов тимчасового перебування. Деякі жінки можуть виявити високий рівень

стресостійкості та здатність швидко адаптуватися до нових умов і ситуацій. Вони можуть шукати способи упоратися зі стресом – такі як психологічна підтримка, фізична активність або зосередження на позитивних аспектах життя.

Більшість жінок, евакуйованих із зони бойових дій, котрі отримали статус ВПО та тимчасово проживають у прифронтовому місті (м. Запоріжжя), в умовах щоденних обстрілів можуть мати нижчий рівень стресостійкості та переживати підвищену тривогу і стрес. Вони можуть потребувати додаткової підтримки та допомоги для подолання стресу – такої як консультування психолога або групова підтримка.

Важливо, щоби суспільство та організації надавали необхідну підтримку жінкам під час війни. Це може включати доступ до медичної допомоги, психологічної підтримки та можливостей для економічного самовизначення.

У результаті проведеного аналізу отриманих результатів нами були встановлені рівні розвитку адаптивних здібностей вимушених переселенців (рис. 2.6):

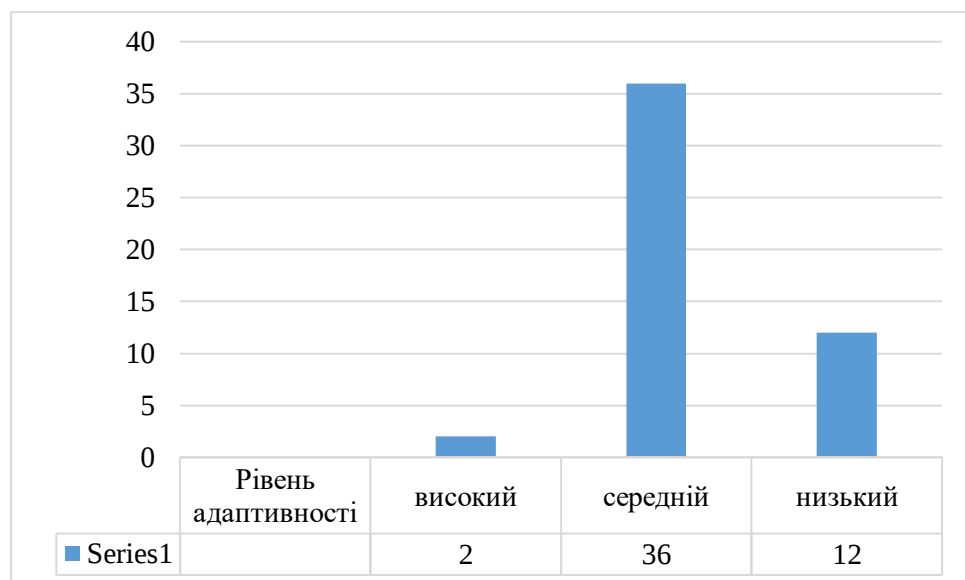


Рисунок 2.6 Рівні розвитку адаптивних здібностей вимушених переселенців (констатувальний етап)

Більшість випробовуваних, а саме: 36 осіб (72 %) мають середній рівень розвитку адаптивності та відносяться до групи задовільної адаптації. При цьому представники даної підгрупи мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані й можуть проявлятися при зміні діяльності.

Високий рівень адаптивності мають лише 2 переселенці (4 %). Представники даної підгрупи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко «входять» у новий колектив, досить легко та адекватно орієнтуються в ситуації, швидко формують стратегію своєї поведінки та соціалізації. Вони, як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи в період адаптації залишається у межах норми, працездатність зберігається.

У результаті проведеної діагностики нами були виявлені 12 переселенців із низьким рівнем розвитку адаптаційних здібностей (24 %). Дані люди були віднесені до групи низької адаптації. Вони мають ознаки явних акцентуацій характеру, а їх психічний стан можна охарактеризувати як межовий, можливі нервово-психічні зриви. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки, тому потребують спостереження у психолога.

Нами було виявлено, що у ВПО з низьким рівнем розвитку адаптаційних здібностей найбільш низькі показники були отримані за шкалою «розвиток комунікативних здібностей». Дані переселенці відчують утруднення в побудові нових контактів з оточуючими, в їх міжособистісній взаємодії у соціумі спостерігаються прояви агресивності, підвищена конфліктність.

Проблема зниження адаптивності вимушених переселенців є складною і багатогранною. Чинники, які можуть сприяти зниженню їх адаптивності під час війни, включають:

1. Травми та стресові ситуації. Вимушені переселенці можуть бути свідками насильства, втрати рідних людей, зруйнованих домівок та інших

травматичних подій, що призводять до посттравматичного стресового розладу. Це може значно позначитися на їх психологічному стані та здатності адаптуватися до нового середовища.

2. Втрата соціальної мережі. Вимушене переселення може призводити до втрати родини, друзів і соціальної підтримки. Втрата соціальної мережі може позначитися на самооцінці та почутті самотності, що ускладнює процес адаптації.

3. Економічні проблеми. Вимушені переселенці часто втрачають свої робочі місця та джерела доходу, що може призвести до фінансової незабезпеченості. Недостатність фінансових ресурсів ускладнює доступ до основних потреб – таких як харчування, житло та медична допомога, що може суттєво вплинути на їх адаптивність.

4. Культурний шок. Переселенці можуть зазнавати культурного шоку, коли вони змушені адаптуватися до нових культурних норм і цінностей. Різниця в мові, звичаях, релігії та соціальних нормах може створювати труднощі у сприйнятті та адаптації до нового середовища.

5. Брак доступу до освіти та медичної допомоги. Вимушене переселення може призводити до обмеженого доступу до освіти та медичної допомоги. Відсутність освіти може ускладнити пошук роботи та інтеграцію в нове суспільство, а відсутність медичної допомоги може погіршити стан здоров'я та загострити існуючі проблеми.

Ці чинники взаємодіють між собою та можуть призводити до зниження адаптивності вимушених переселенців. Для поліпшення їх адаптації необхідна комплексна підтримка, яка включає психологічну підтримку, доступ до освіти та медичної допомоги, соціальну інтеграцію та економічну допомогу.

У багатьох випадках чоловіки мають більш видимий адаптаційний потенціал через соціальну конструкцію гендерних ролей, де чоловікам відводиться роль «сильної» та «захисної» статі. Однак, незважаючи на значне зниження адаптаційного потенціалу під час війни у стресових умовах

вимушеного переселення, жінки мають свої унікальні стратегії та ресурси для подолання труднощів.

Для підтвердження гіпотези про те, що існує взаємозв'язок між розвитком стресостійкості вимушено переміщених осіб і рівнем їх адаптаційних здібностей, нами було проведено кореляційний аналіз Пірсона (табл. 2.10).

Статистичні розрахунки були виконані з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-23. При аналізі результатів дослідження загальна інформативність ознак становить 90,06 % зі 100 %, що є дуже високим показником інформативності.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено прямий тісний кореляційний зв'язок між показником стресостійкості ВПО та їх адаптивними здібностями: поведінковою регуляцією (ПР) ($r = ,331^*$), комунікативними здібностями (КС) ($r = ,412^{**}$), моральною нормативністю (МН) ($r = ,299^*$) (рис. 2.7). Також виявлено тісний прямий зв'язок між особистим адаптаційним потенціалом (ЛАП) та рівнем стресостійкості ($r = ,427^{**}$).

Таблиця 2.10

**Оцінка впливу адаптаційних здібностей
на рівень стресостійкості ВПО**

		Кореляції				
		ПР	МН	КС	ЛАП	РС
ПР	Кореляція Пірсона	1	,559**	,863**	,621**	,331*
	Знч.(2-сторін)		,000	,000	,000	,019
	N	50	50	50	50	50
МН	Кореляція Пірсона	,559**	1	,656**	,971**	,412**
	Знч.(2-сторін)	,000		,000	,000	,003
	N	50	50	50	50	50
КС	Кореляція Пірсона	,863**	,656**	1	,689**	,299*
	Знч.(2-сторін)	,000	,000		,000	,035
	N	50	50	50	50	50
ЛАП	Кореляція Пірсона	,621**	,971**	,689**	1	,427**
	Знч.(2-сторін)	,000	,000	,000		,002
	N	50	50	50	50	50

PC	Кореляція Пірсона	,331*	,412**	,299*	,427**	1
	Знч.(2-сторін)	,019	,003	,035	,002	
	N	50	50	50	50	50

** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Такий взаємозв'язок між показниками засвідчує те, що при підвищенні адаптивних здібностей рівень стресу знижується та стресостійкість особистості зростає.

Адаптаційні здібності впливають на рівень стресостійкості особи. Чим більше розвинуті адаптаційні здібності, тим легше людині адаптуватися до нових ситуацій та стресових подій. Адаптаційні здібності включають гнучкість, резильєнтність, саморегуляцію, позитивне мислення та соціальну підтримку.

Гнучкість дозволяє людині швидко змінювати свої думки та дії відповідно до нових обставин.

Резильєнтність допомагає відновлюватися після стресових подій та швидко повертатися до нормального функціонування.

Саморегуляція дозволяє контролювати свої емоції та реакції на стрес.

Позитивне мислення допомагає знаходити позитивні сторони у складних ситуаціях і зберігати оптимізм. Соціальна підтримка від родини, друзів та спільноти також є важливою складовою адаптаційних здібностей, оскільки вона надає підтримку, розуміння та допомогу в складних ситуаціях.

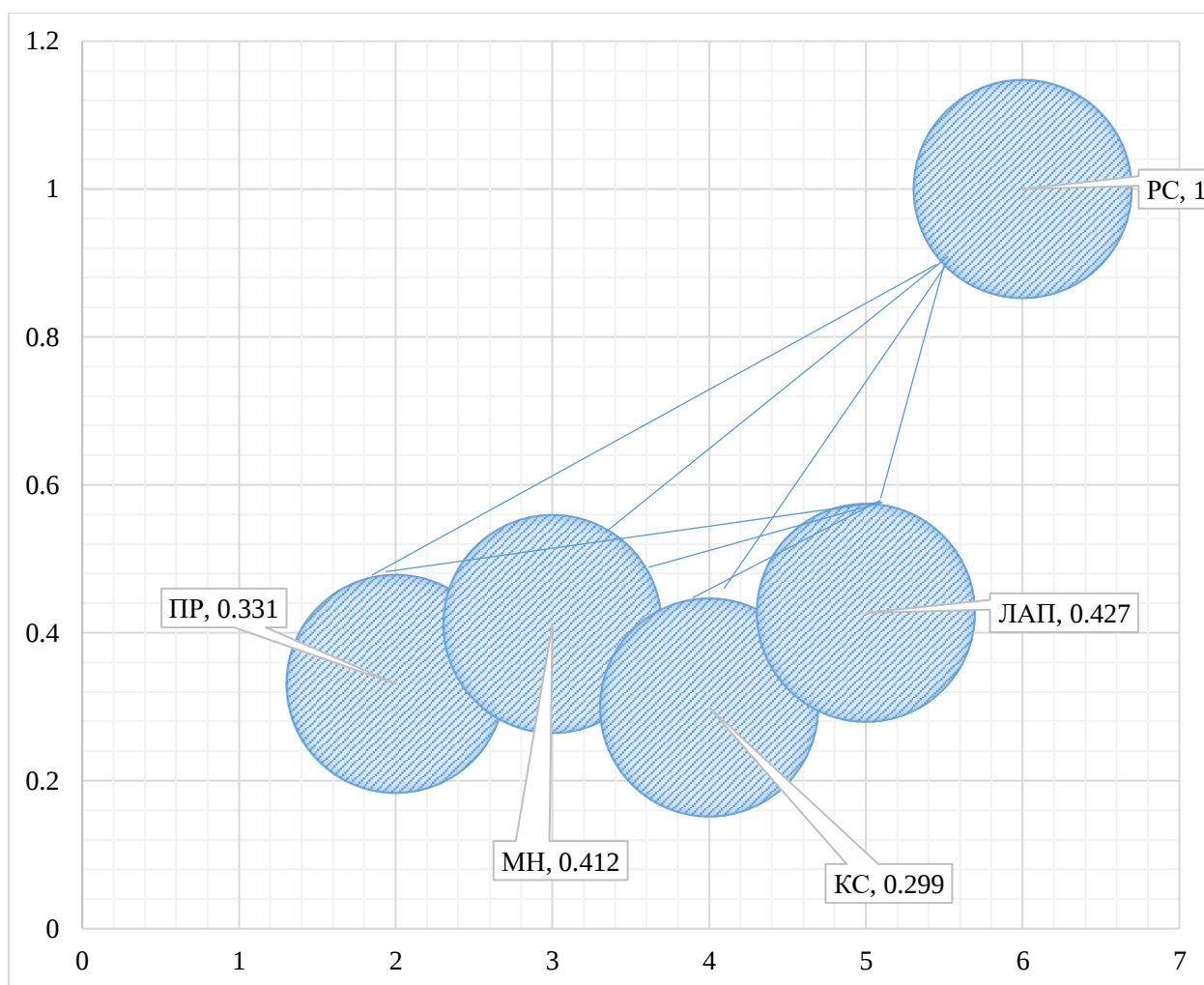


Рисунок 2.7 Кореляційна плеяда «взаємозв'язок між розвитком стресостійкості вимушено переміщених осіб та рівнем їх адаптаційних здібностей»

Розвиток адаптаційних здібностей може покращити рівень стресостійкості вимушених переселенців і допомогти їм ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій. Наприклад, тренування в резильєнтності можуть допомогти людині швидше відновитися після стресових подій.

Техніки саморегуляції – такі як медитація або глибоке дихання, можуть допомогти контролювати емоції під час стресу.

Позитивне мислення може бути розвинуте шляхом практики виявлення позитивних сторін у складних ситуаціях.

Соціальна підтримка може бути забезпечена шляхом збереження близьких взаємин та підтримки від родини та друзів.

Отже, адаптаційні здібності мають значний вплив на рівень стресостійкості вимушених переселенців і можуть бути розвинуті та покращені для підсилення адаптації до стресових ситуацій.

Результати розрахунків засвідчують такий факт: чим вище розвинутий особистісний адаптивний потенціал ВПО, тим вищим у них є формування стресостійкості.

Таким чином, гіпотеза дослідження знайшла підтвердження.

Висновки до розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження дають змогу зробити наступні висновки.

У результаті проведеної діагностики у більшості ВПО було виявлено наявність симптомів стресу та діагностовано середній рівень самооцінки стресостійкості (у 37 осіб – 74 %). Вони перебувають у стані стресу, проте він не викликає деструктивних змін. Для життя даних переселенців характерними є діяльність і напруженість. Вони схильні до стресу як у позитивному сенсі слова (прагнуть домогтися чого-небудь), так і в негативному (багато проблем і турбот).

Більшість вимушено переміщених осіб мають задовільний рівень формування адаптивних здібностей: підсумковий показник «особистісний адаптивний потенціал (ЛАП)» становить у середньому по вибірці $12,48 \pm 1,28$, що відносить дану групу до групи із задовільною адаптацією.

Більшість ВПО мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані й можуть проявлятися при зміні діяльності, тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища.

Вимушені переселенці, як правило, мають не достатньо високу емоційну стійкість і в них можливі зриви, депресія, прояви агресії та

конфліктності. Отже, ВПО вимагають індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено прямий істотний кореляційний зв'язок між показником стресостійкості ВПО та їх адаптивними здібностями: поведінковою регуляцією (ПР) ($r = ,331^*$), комунікативними здібностями (КС) ($r = ,412^{**}$), моральною нормативністю (МН) ($r = ,299$). Також виявлено статистично значущий прямий зв'язок між особистим адаптаційним потенціалом (ЛАП) та рівнем стресостійкості ($r = ,427^{**}$).

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Розроблення та реалізація тренінгу підвищення стресостійкості вимушено переселених осіб

Унаслідок воєнного конфлікту значна кількість людей змушена була залишити місця свого постійного проживання, переселятися у чуже для них середовище, що негативно позначається на їх фізичному та психологічному стані, знижує соціальну активність у новому та незвичному для вимушених переселенців середовищі, викликає проблеми з адаптацією, погіршує якість життя.

Люди пережили страх, травму та ізоляцію, у них проявляються симптоми тривоги, депресії та стресу, більша частина вимушених переселенців мають ознаки психотравматизації, а також характерним для них є розвиток фобій, депресій, розладів сну, тривожності та суїцидальних думок.

Психологічні проблеми вимушених переселенців є дуже різноманітними:

1. Стрес. Втрата дому, близьких, роботи та інших важливих речей може призвести до стресу, який може мати негативний вплив на фізичний та психологічний стан людини.

2. Депресія. Вимушене переселення може призвести до почуття безнадії, безпорадності та втрати цілей у житті.

3. Травми. Вимушене переселення може бути пов'язане із травмами – такими як фізичні поранення, насильство та інші небезпечні ситуації.

4. Культурний шок. Переселенці можуть стикнутися з новими культурними та мовними бар'єрами, що може призвести до почуття відчуженості та незручності.

5. Проблеми інтеграції. Переселенці можуть мати проблеми зі знаходженням роботи, житла та інших необхідних ресурсів, що може призвести до почуття безпорадності та відчуженості.

6. Порушення сну. Стрес і тривога можуть призвести до порушення сну, що може погіршити фізичний та психологічний стан людини.

7. Психосоматичні захворювання. Стрес і тривога можуть мати негативний вплив на фізичний стан людини та призвести до розвитку психосоматичних захворювань – таких як головні болі, шлунково-кишкові захворювання та інші.

8. Порушення адаптивності. Одним із найгостріших викликів вимушеного переселення є підвищення стресостійкості, покращення адаптивності ВПО з метою полегшення процесу соціально-психологічної адаптації та залучення таких осіб до повноцінної життєдіяльності в новому соціальному оточенні. Отже, підвищення стресостійкості вимушених переселенців є важливим завданням. Це може бути досягнуто за допомогою психологічної підтримки, а також психокорекційних тренінгів із розвитку стресостійкості. Важливою складовою цього процесу є також збереження культурної та мовної ідентичності людей, що допоможе їм знайти своє місце в новому середовищі та знизити стрес.

З метою надання допомоги вимушеним переселенцям у подоланні стресових реакцій та розвитку їх стресостійкості й адаптивності нами була розроблена тренінгова програма «Стресостійкість та адаптивність».

Методологічною основою програми розвитку стресостійкості став комплекс психологічних методів, зазвичай використовуваних у психологічній корекції клієнтів зі зниженою стресостійкістю та адаптивністю.

Це такі методи як:

1 Метод кризової інтервенції (психотерапії кризових станів – Б. Карвасарського, Є. Крукович, В. Ромек та ін.).

2 Методи гештальттерапії (ГТ – М. Джонсон, Ф. Перлз, Ж. Робін, Х. Сіменс, Ф. Стівен, Е. Мазур та ін.).

3 Методи когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс, Д. Канеман та ін.).

Мета тренінгу «Стресостійкість та адаптивність»: підвищення рівня стресостійкості й адаптивності вимушено переміщених осіб, навчання ефективним методам управління стресом.

Загальна тривалість програми – 10 годин. Тривалість корекційно-розвивального етапу – 8 годин.

Завдання:

1. Ознайомлення учасників із сутністю та видами стресу, адаптивними можливостями особистості та чинниками розвитку стресостійкості.

2. Психокорекція емоційного стану і поведінки ВПО зі зниженим рівнем стресостійкості та адаптивності, активізація рефлексивних процесів, мобілізація особистісних ресурсів щодо подолання негативних переживань і тривоги в умовах стресу, оптимізація адаптаційних можливостей та стресостійкості.

2. Усвідомлення зв'язку між негативними переживаннями від стресу і способом реагування на них. Опанування нових моделей сприйняття, думок, почуттів.

3. Розвиток навичок позитивного мислення та самомотивації.

4. Навчання методам позбавлення та врегулювання негативних переживань від стрес-факторів; формування навичок психологічного розвантаження; активізація адаптаційних ресурсів, підвищення стресостійкості (навчання технікам саморегуляції, релаксації та медитації).

5. Створення умов для довірчих, доброзичливих відносин; атмосфери розуміння та активної участі в роботі групи.

Зміст програми.

Цільова група: вимушено переміщені особи (ВПО) з виявленим недостатнім рівнем стресостійкості та зниженим адаптаційним потенціалом.

Форма роботи: групова. Групова форма психокорекції може поєднуватися з окремими індивідуальними психокорекційними сесіями за запитами учасників програми.

Термін реалізації програми: Програма розрахована на 7,5 тижнів і складається із 15 занять (2 рази на тиждень). Тривалість одного заняття – 90 хвилин.

Кількість учасників: 50 осіб (по 10 осіб у групі).

Методи роботи: робота у підгрупах, парах, групове обговорення, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкові техніки, аутогенне тренування (аутотренінг – активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму: в програмі використовується для збільшення антистресорних можливостей організму), наративна терапія, релаксаційна терапія (навчання довільному розслабленню м'язів, що напружуються у тривожних, емоціогенних ситуаціях), наочні та практичні методи, в тому числі імітаційні ігри та вправи, міні-лекції, емоційно-образні вправи, психогімнастика (дихальні вправи, рухові вправи для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки), самомасаж (для зняття м'язового напруження, розслаблення, заспокоєння), медитація, арт-терапія, музико-терапія, елементи розстановок, візуалізація (допомагає свідомо розслабляти м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому стані особистості).

Матеріально-технічне оснащення.

1. Вимоги до приміщення: просторе, затишне, тепле, зручне для роботи; рекомендований поділ на дві зони: робочу та релаксаційну; має достатнє природнє та штучне освітлення і звукову ізоляцію.

2. Робочі місця для учасників – столи, стільці, які зручно переміщуються по кабінету.

3. Матеріали та обладнання: фліп-чарт; комп'ютери з доступом до мережі Internet; проєктор; папір формату А3 та А4; кольорові стікери; воскові олівці; ручки; фарби; пензлики; роздатковий матеріал до занять.

Тренінгова програма включає у себе три смислові блоки (рис.3.1):



Рисунок 3.1 Структура тренінгової програми розвитку стресостійкості

Етапи реалізації програми наведені у табл. 3.1.

1-й етап – психодіагностичний.

На даному етапі проводилася психодіагностична робота – діагностика стресостійкості ВПО згідно обраних методик (п. 2.1).

Кількість: 1 заняття – 90 хв.

2-й етап – Настановчий: консультація, надання буклетів з рекомендаціями.

Кількість: 1 заняття – 90 хв.

3-й етап – психолого-корекційний.

Психолого-корекційні заняття проводяться у 2 етапи.

1. Зустріч із проблемою (стреси в нашому житті) та пошук особистісних ресурсів, підвищення адаптивності особистості.

Кількість: 1 заняття – 90 хв.

Таблиця 3.1

Структура психотренінгової програми з розвитку стресостійкості

Етап	Назва	Методики, технології та форми роботи	К-ть годин
I	Первинна діагностика	Первинна діагностика: 1. Тест «Стресостійкість» (Т. Холмс, Р. Раге). 2. Тест «Самооцінка стресостійкості» (Л. Пономаренко, Р. Белоусова) 3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (А. Маклакова, С. Чермяніна).	1,5
II	Настановчий	Знайомство. Консультація, міні-лекція, надання буклетів із рекомендаціями	1,5
III	Психолого-корекційний	Програма групової роботи, складена з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік і візуалізацій, а також аутогенного тренування. Складається із 6 занять по 90 хвилин кожне.	10,5
IV	Заключний. Контрольна діагностика	Рефлексія та обговорення результатів тренінгу. Контрольна психодіагностика	1,5
V	Робота за наслідками (оцінка ефективності)	Індивідуальні консультації (за наслідками участі у тренінговій програмі)	За запитом
Загальна кількість годин			15

2. Робота з оптимізації стресостійкості та адаптивності.

Кількість: 7 занять – по 90 хв.

У процесі реалізації тренінгу із психокорекції стресостійкості учасниками складається список засобів боротьби зі стресом (перелік заходів із подолання та профілактики стресу), який коригується і доповнюється у процесі проходження тренінгу.

4 етап (заключний) – Рефлексія та обговорення результатів тренінгу.
Контрольна психодіагностика.

Кількість: 1 заняття – 90 хв.

Таблиця 3.2

План вступного заняття психотренінгу: настановчий етап

№	Мета заняття	Зміст та форми роботи	Час (хвилин)
1	2	3	4
1.	Створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток самопізнання	1.Знайомство. Вправа «Особистий момент»	10
		2. Обговорення правил групи	10
		3. Очікування	10
		4. Міні лекція: Зустріч із проблемою: стреси у нашому житті та пошук особистісних ресурсів для подальшого життя	30
		5. Вправа «Якби»: учасники уявляють собі, що вони вже досягли своєї мети та описують свої почуття і досягнення.	20
		6. Рефлексія. Заклучний шеринг. Вправа «Подаруй усмішку»	10
			90

Наукові, методичні та методологічні основи програми побудовані на принципах кризової інтервенції:

- створення в ході терапії відчуття безпеки, прийняття, встановлення чітких терапевтичних взаємин;
- створення ресурсів – позитивного цілісного самовідчуття, включаючи тілесне відчуття, що дає змогу особистості зберігати свою стійкість і цілісність перед небезпекою розвитку симптомів стресу. Завдяки розвитку і використанню своїх внутрішніх ресурсів в особистості пробуджується здатність до саморегуляції, підвищується стресостійкість та адаптивність;
- зняття синдромів стресу: тривоги, страху, напруги, депресії та ін.;
- формування відчуття здатності протистояти стресу та розширення адаптивних можливостей;
- вироблення навичок самоконтролю і самокорекції.

Програма рекомендована для організації соціально-психологічного супроводу вимушено переселених осіб.

Таблиця 3.3

Тематичний план психокорекційного етапу тренінгу (7 занять)

№	Мета заняття	Зміст і форми роботи
1	Опанування навичками подолання негативних емоційних станів, техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає тривогу	1. Вступний шерінг. 2. Техніка «Непотрібне – продишайте» 3. Вправа «Мої ресурси» 4. Емоційна гімнастика 5. Аутогенне тренування (аутотренінг) 6. Візуалізація: учасники уявляють собі спокійне місце та намагаються відчутти його атмосферу. 7. Заключний шерінг.
2	Оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок комунікації; підвищення рівня мотивації	1. Вступний шерінг. 2. Інформаційне повідомлення з відпрацюванням прийомів «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом» 3. Рольова гра «Хочу досягти». 4. Йога: використання простих йога-поз для зняття напруги та розслаблення тіла 5. Вправа «Як було би, якби...» 6. Вправа-візуалізація «Ліфт» 7. Заключний шерінг
3	Опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня адаптивності, мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою	1. Вступний шерінг 2. Техніка «Налаштування на позитивний емоційний стан» 3. Рольова-гра «Машина часу» 4. Медитація на увагу: учасники зосереджуються на одному об'єкті (наприклад, на своєму диханні) та намагаються не думати про інші речі 5. Вправа «Аргумент» 6. Вправа-візуалізація «Нічне небо» 8. Заключний шерінг
4	Оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану. Освоєння конструктивних методів управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану	1. Вступний шерінг 2. Малювання на тему «Мої страхи» 3. Вправа «Мої емоції» 4. Інформаційне повідомлення з обговоренням конструктивних методів управління стресовими реакціями 5. Гра: «Дві правди та одна брехня» 6. Дихальні вправи: учасники зосереджуються на своєму диханні, збільшуючи час вдиху та видиху 7. Заключний шерінг
5	Оволодіння способами самоконтролю стресових реакцій та зняття напруги; пошук внутрішніх ресурсів; розвиток адаптивності	1. Вступний шерінг 2. Вправа «Мої ресурси» 3. Вправа «Ресурсна самопідтримка» 4. Гра «Монетка за твої думки» 5. Вправа «Крила метелика». 6. Вправа-візуалізація «Берег моря» 7. Заключний шерінг
6	Оволодіння навичками саморегуляції. Закріплення навичок подолання стресу	1. Вступний шерінг 2. Вправа «Емоційна драбинка» 3. Вправа «Думки та емоції» 4. Вправа «Я і стрес» 5. Гра «Картинки настрою» 6. Візуалізація «Внутрішній промінь» 7. Заключний шерінг
7	Рефлексія оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації психоемоційного стану	1. Вступний шерінг 2. Вправа «Оптиміст» 3. Релаксація (музикотерапія) 4. Вільне малювання (арт-терапія) 5. Гра «Швидка зміна» 6. Антистресова релаксація «Сонячний дощик» 7. Фізіологічні способи регуляції психоемоційного стану 8. Заключний шерінг

Структура тренінгового заняття наведена на рисунку 3.2:

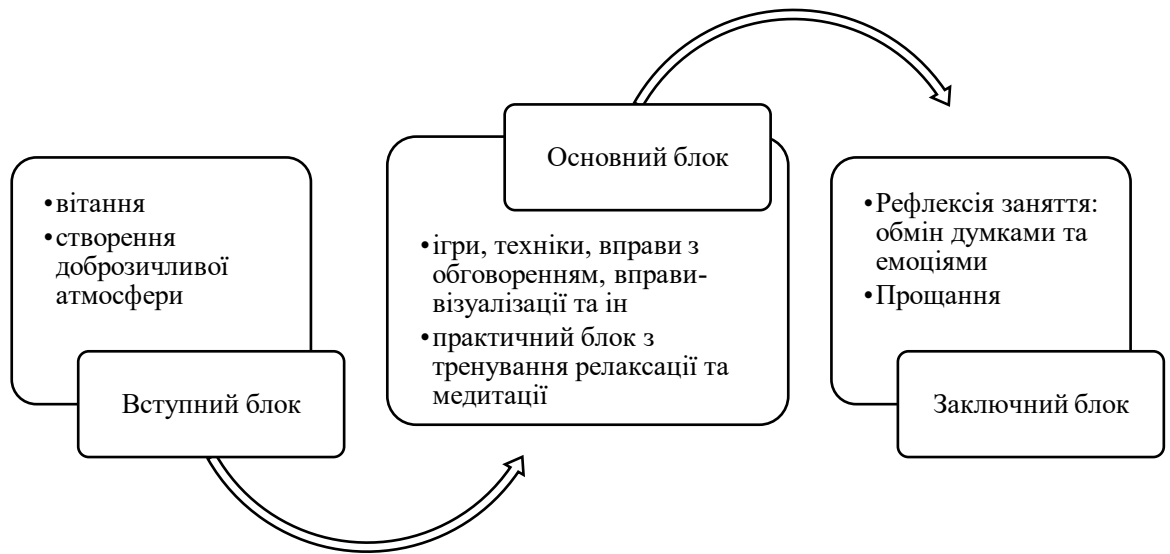


Рисунок 3.2 Структура тренінгового заняття

Кожне заняття містить такі елементи:

1. Вступний блок – традиційне вітання (вправи, які сприяють активізації, створенню доброзичливої атмосфери, підвищенню рівня згуртованості групи).

2. Основний блок – ігри, техніки, вправи з обговоренням, вправи-візуалізації та техніки на оволодіння навичками подолання стресу, оптимізації емоційного стану і покращення адаптивності та стресостійкості.

3. Заключний блок – рефлексія заняття: обмін думками, емоціями, а також традиційне прощання.

Очікувані результати: Після реалізації програми тренінгу прогнозується підвищення рівня стресостійкості та адаптивності учасників, оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; розвиток уміння знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвинули навички комунікації; досягнення емоційної стабільності.

3.2. Оцінка динаміки змін та ефективності тренінгової програми покращення стресостійкості ВПО

Після реалізації тренінгової програми з оптимізації стресостійкості вимушено переміщених осіб для підтвердження її ефективності нами була проведена повторна психодіагностика згідно відібраних для дослідження методик і визначені зміни у рівні розвитку стресостійкості.

На початку контрольного етапу емпіричного дослідження нами була проведена психодіагностика рівня стресостійкості вимушених переселенців – громадян України, за методикою Т. Холмса і Р. Раге. Результати наведені у табл. 3.4:

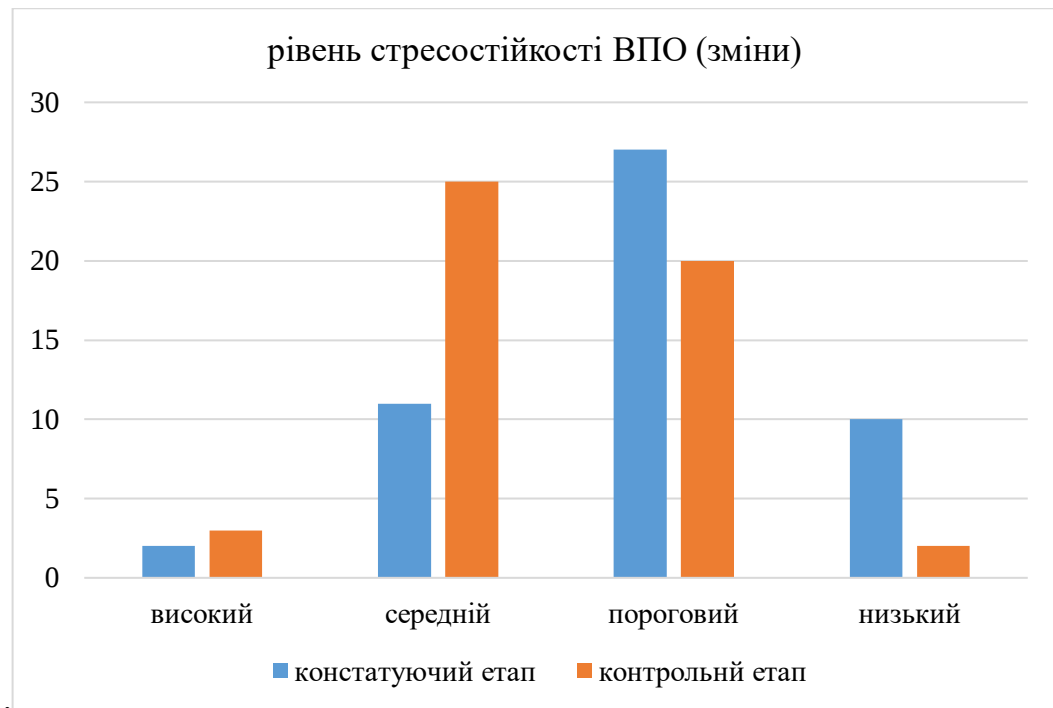
Таблиця 3.4

Зміна рівня стресостійкості ВПО (n=50) (контрольний етап)

Рівень стресостійкості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	кількість, (осіб)	питома вага (%)	кількість, (осіб)	питома вага (%)
високий	2	4,00 %	3	6,00 %
середній	11	22,00 %	25	50,00 %
пороговий	27	54,00 %	20	40,00 %
низький	10	20,00 %	2	4,00 %
Всього	50	100,00 %	50	100,00 %

У результаті контрольної діагностики було виявлено позитивні зміни в розвитку показника стресостійкості вимушених переселенців. Так, кількість ВПО, котрі мають високий рівень стресостійкості, збільшився на 1 особу (6 %) кількість ВПО з пороговим і низьким рівнем стресостійкості знизилася на 7 осіб (40 %).

Висока вразливість стресам (низька стресостійкість) на контрольному етапі дослідження була виявлена лише в 1 вимушено переміщеної особи (4 %) (рис. 3.3):



**Рисунок 3.3 Зміна показника стресостійкості
ВПО (контрольний етап)**

Результати розрахунку показників описової статистики засвідчують, що у середньому в групі вимушених переселенців показник стресостійкості значуще підвищився та на контрольному етапі складає показник $162,00 \pm 35,89$ (тобто, достатньо висока опірність стресам), що наведено у табл. 3.5 (рис.3.4):

Таблиця 3.5

Зміни в розвитку стресостійкості ВПО (контрольний етап)

Показник	Стресостійкість				
	№	Мін	Мах	Середнє	Станд. відхилення
До психотренінгу	50	120,00	330,00	241,9	56,09
Після психотренінгу	50	70,00	280,00	162,00	35,89

Позитивні зміни у розвитку показника стресостійкості вимушених переселенців відбулися за рахунок психотренінгу, який надав їм можливість навчитися ефективним стратегіям копіngu зі стресом, знизити рівень стресу та розвинути позитивне мислення, оволодіти техніками релаксації. Ці

позитивні зміни допоможуть переселенцям надалі краще долати стресові ситуації, покращити своє психологічне благополуччя та підвищити стресостійкість.

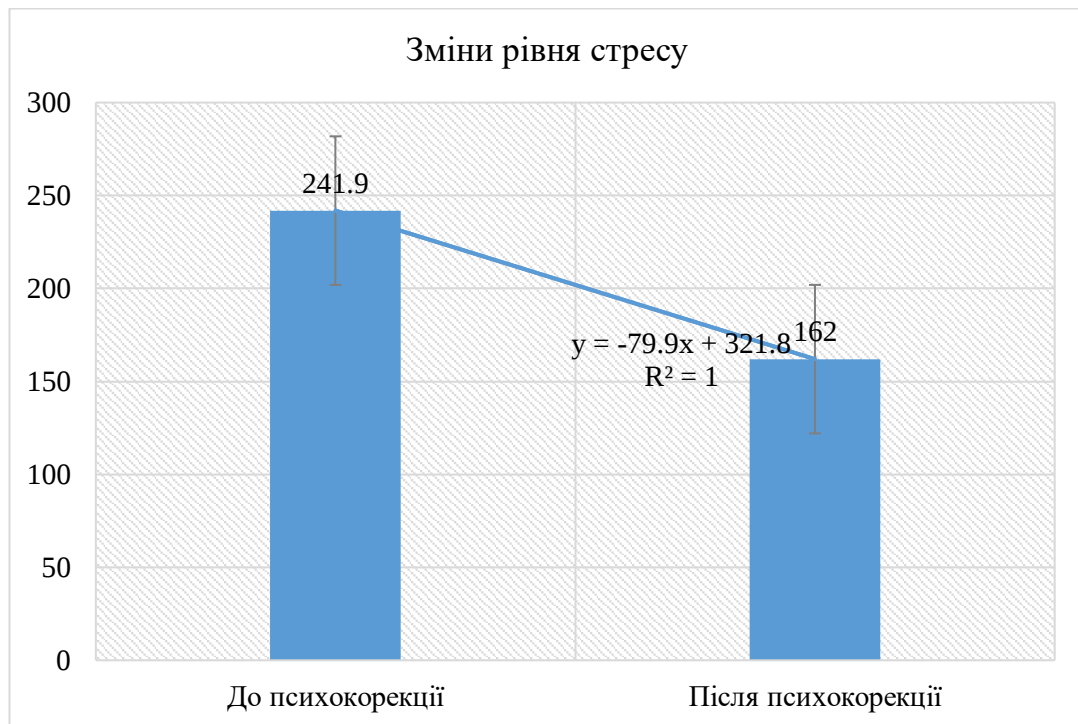


Рисунок 3.4 Зміна рівня стресу (контрольний етап)

В результаті математичної обробки результатів тестування після проведення психотренінгу спостерігаються статистично значущі відмінності за узагальненими показниками стресостійкості ВПО (табл. 3.6):

Таблиця 3.6

Результати розрахунку U-критерія Манна-Вітні

Параметр	Середній ранг		U-кр.	p,
	До психокорекції	Після психокорекції		
стресостійкість	31,25	22,64	652,5	0,0012

Так, статистика U-критерія Манна-Вітні становить $U = 652,5$ при $p \leq 0,0012$, що засвідчує позитивні зміни щодо зменшення рівня стресу та покращення рівня стресостійкості вимушених переселенців у групі.

Значне зниження середнього рангу показника стресостійкості на контрольному етапі дослідження та показник критерія (U-кр) засвідчують те,

що після психотренінгових занять у групі вимушених переселенців опірність стресу істотною мірою зросла. Отже, в результаті контрольного тестування нами було виявлено значущі відмінності в розвитку показника стресостійкості, що підтверджує ефективність розробленої психотренінгової програми оптимізації стресостійкості вимушених переселенців у групі.

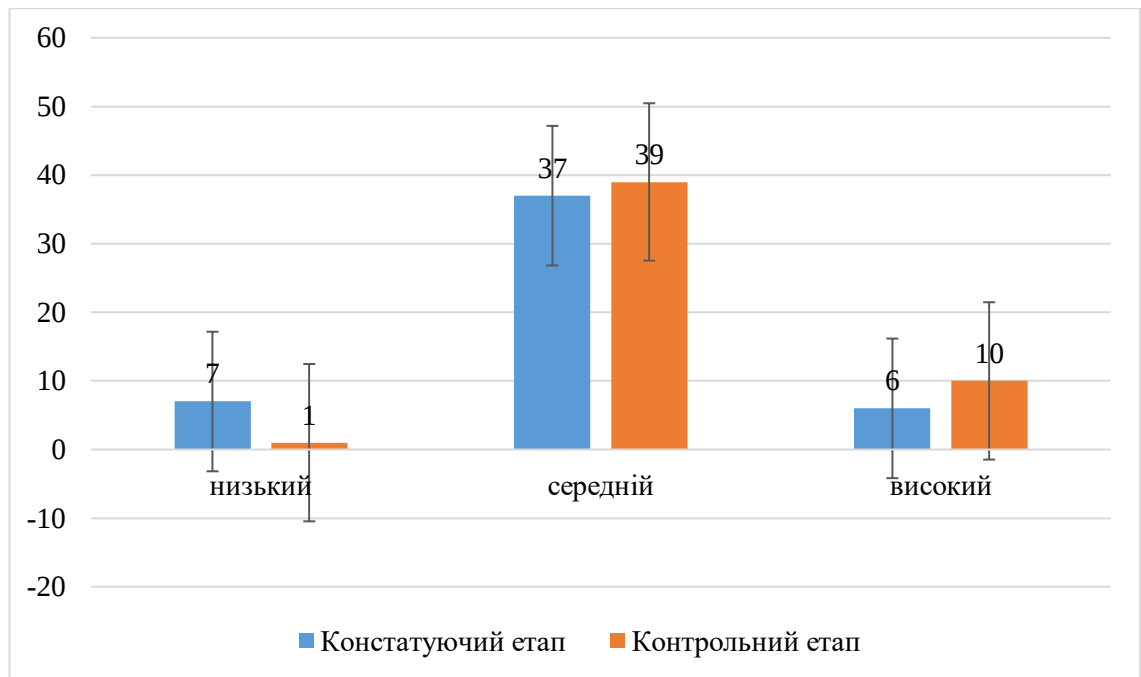
Наступним етапом дослідження стала контрольна психодіагностика вимушених переселенців за методикою «Самооцінка стресостійкості» (табл. 3.7):

Таблиця 3.7

Зміни самооцінки стресостійкості ВПО (n=50) (контрольний етап)

Рівень стресу	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	кількість, (осіб)	питома вага (%)	кількість, (осіб)	питома вага (%)
низький	7	14 %	1	2 %
середній	37	74 %	39	78 %
високий	6	12 %	10	20 %
Всього	50	100,00 %	50	100,00 %

У результаті проведеної діагностики самооцінки стресостійкості у більшості ВПО було виявлено значне зниження наявності симптомів стресу та діагностовано високий рівень самооцінки стресостійкості – у 10 осіб (20 %), середній рівень – 39 осіб (78 %). Високу схильність до стресів на контрольному етапі діагностовано лише в 1 особи у групі (2 %) (рис.3.5):



**Рисунок 3.5 Динаміка змін у самооцінці стресостійкості ВПО (n=50)
(контрольний етап)**

У таблиці 3.8 наведено результати математичної обробки даних щодо зміни рівня самооцінки стресостійкості:

Таблиця 3.8

**Описова статистика результатів зміни самооцінки стресостійкості
ВПО (n=50) (контрольний етап)**

вибірка	N	Мін	Мах	Середнє	Станд. відхил.
Констатувальний етап	50	26	53	39,84	9,10
Контрольний етап	50	18	48	30,63	7,52

У результаті математичної обробки отриманих результатів контрольної психодіагностики самооцінки стресостійкості було виявлено, що показник стресостійкості у вибірці значно підвищився і після участі у психотренінгу складає $30,63 \pm 7,52$ (рис. 3.6):

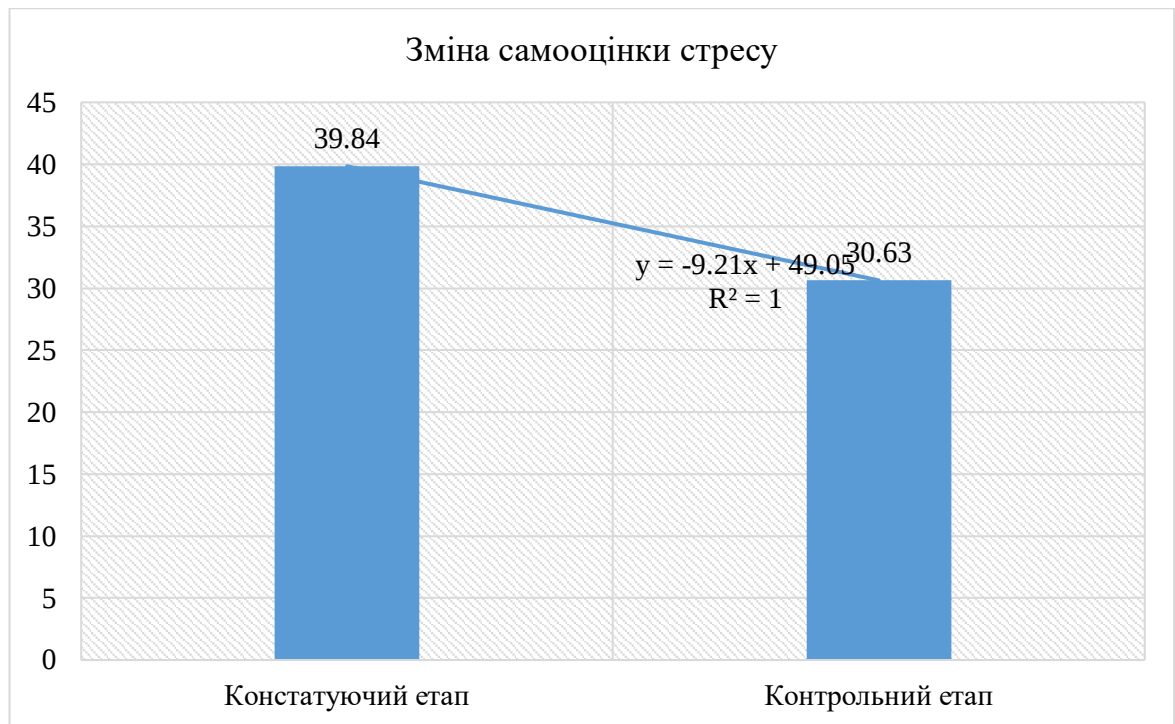


Рисунок 3.6 Динаміка зміни самооцінки стресостійкості ВПО (п=50) (контрольний етап)

Далі, відповідно до методики багаторівневий тест «Адаптивність», нами було повторно досліджено особистісний адаптивний потенціал вимушених переселенців як головний фактор розвитку стресостійкості, а також його складові: поведінкову регуляцію, комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП), моральну нормативність (МН) як складові адаптивності ВПО (табл. 3.9):

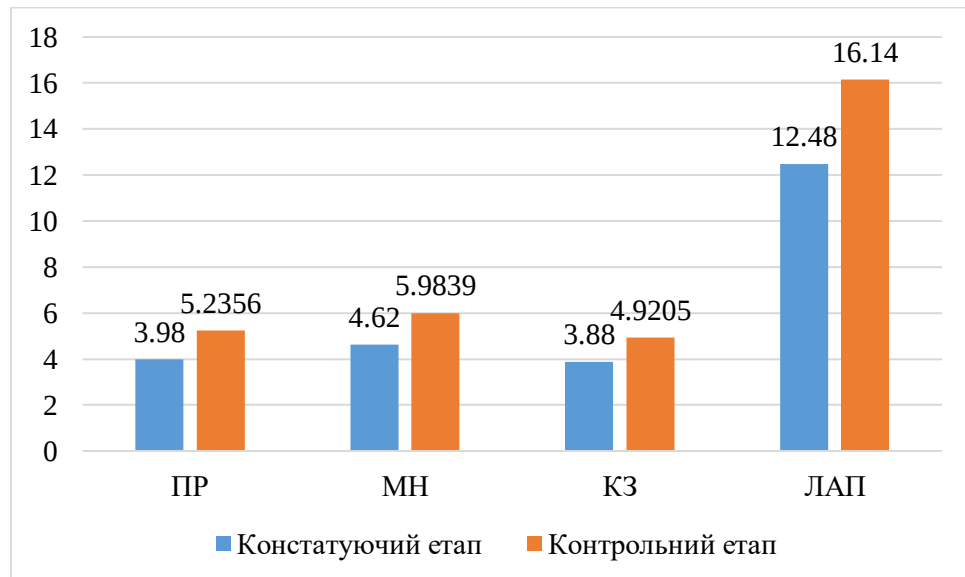
Таблиця 3.9

Зміни показників адаптивності у групі ВПО (п=50) (контрольний етап)

Показник		ПР	МН	КЗ	ЛАП
Констатувальний етап	Середнє	3,9800	4,6200	3,8800	12,4800
	N	50	50	50	50
	Станд. відхил.	1,50496	1,39810	1,50699	1,28174
Контрольний етап	Середнє	5,2356	5,9839	4,9205	16,14
	N	50	50	50	50
	Станд. відхил.	1,22243	1,28321	1,44022	1,27764

Середні показники по групі, отримані в результаті математичної обробки кількісного емпіричного матеріалу на контрольному етапі, засвідчують те, що більшість вимушено переміщених осіб мають позитивну динаміку в формуванні адаптивних здібностей за всіма шкалами тесту. Зросла поведінкова регуляція (ПР: 3,98→5,23), підвищився рівень комунікаційних (КЗ: 3,88→4,92) здібностей та моральної нормативності (МН: 4,7→5,98). =

Підсумковий показник «особистісний адаптивний потенціал (ЛАП)» значно підвищився і становить у середньому по вибірці ($16,14 \pm 1,27$), що натеper відносить дану групу до групи із задовільною адаптацією (рис.3.7):



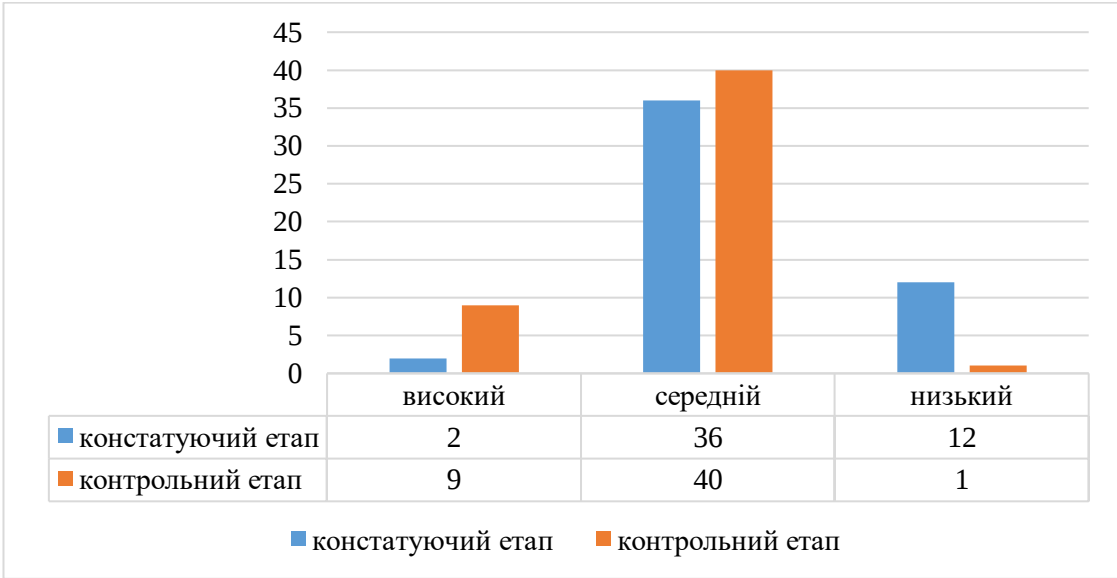
**Рисунок 3.7 Зміни адаптаційного потенціалу
ВПО (контрольний етап)**

При зростанні рівня поведінкової регуляції особистість стає більш організованою та самоконтрольованою. Вона вміє керувати своїми діями, уникати небажаних вчинків і дотримуватися правил та норм поведінки. Поведінкова регуляція допомагає особистості бути більш впевненою та вирішувати конфліктні ситуації з максимальною ефективністю.

Зростання моральної нормативності впливає на поведінку особистості через розвиток її моральних цінностей, етичних принципів та усвідомлення правильності вчинків. Особистість стає більш справедливою, чесною та

відповідальною. Вона дотримується моральних норм і зобов'язань, має високий рівень самосвідомості й не допускає морально неприпустимих дій.

Комунікативні здібності також змінюють поведінку особистості, роблячи її більш умілою у взаєминах з іншими людьми. Зростання комунікативних здібностей допомагає особистості встановлювати ефективний контакт з оточуючими, виражати свої думки та почуття, слухати й розуміти інших людей. Особистість стає більш емпатійною, толерантною та спроможною до конструктивного спілкування (рис. 3.8):



**Рисунок 3.8 Зміна розвитку адаптивних здібностей
вимушених переселенців (контрольний етап)**

У результаті проведеного аналізу отриманих результатів нами були встановлені позитивні зміни в рівні розвитку адаптивних здібностей вимушених переселенців. Усі ці зміни в поведінці особистості при зростанні рівня поведінкової регуляції, моральної нормативності та комунікативних здібностей сприяють покращенню взаємин з оточуючими людьми, зменшенню конфліктних ситуацій та підвищенню загального рівня самореалізації та задоволеності життям.

Розрахунок показника U-критерія Манна-Вітні при рівні значущості $p < 0,05$ також засвідчує наявність статистично значущих відмінностей між

показником формування адаптивності до та після проведення психотренінгу (табл. 3.10):

Таблиця 3.10

Порівняння параметрів адаптивності ВПО до та після психотренінгу

Фактор	Середній ранг		U-критерій	p
	До психокорекції	Після психокорекції		
Рівень адаптивності	28,5	40,2	648,5	0,001

Зростання середнього рангу показника адаптивності (ЛАП) та показник критерія (U-кр=648,5 при $p < 0,001$) засвідчує зростання рівня адаптивних можливостей переселенців.

У результаті проведених психотренінгових заходів з оптимізації стресостійкості у групі вимушених переселенців констатуємо істотне зростання рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей (зниження рівня тривожності, підвищення стійкості до стресу, посилення особистісного адаптивного потенціалу та ін.), а також зниження загального рівня стресу.

Після фахової психологічної допомоги всі учасники програми сформували конструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка тощо).

Нами були виявлені зміни у розвитку стресостійкості та підтверджена гіпотеза про те, що посилення адаптивності та саморегуляції можуть виступати як предиктори оптимізації стресостійкості й розширення адаптаційних можливостей людини. За допомогою психотренінгової роботи у ВПО була включена внутрішня установка на активне подолання стресових ситуацій та таким чином підвищено адаптаційний потенціал.

Отже, можна зробити висновок про те, що психотренінг є ефективним методом підвищення стресостійкості й розвитку стійкості особистості до стресу. Вони базуються на принципах психологічної підтримки, навчання стратегіям копіngu зі стресом і психологічного тренування.

Один із механізмів розвитку стресостійкості у психотренінгах – це навчання ефективним стратегіям копіngu зі стресом. Люди, котрі мають високу стресостійкість, зазвичай володіють навичками ефективного копіngu – такими як планування, проблемне мислення, пошук позитивних ресурсів та соціальна підтримка. Психотренінги допомагають навчитися цим стратегіям, що дає змогу краще упоратися зі стресовими ситуаціями і зменшити їх негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Ще одним механізмом розвитку стресостійкості є психологічне тренування. Психотренінги включають у себе різноманітні вправи та техніки, спрямовані на покращення емоційного стану, зосередженості та самоконтролю. Це можуть бути медитація, релаксація, дихальні вправи, візуалізація та інші методи. Ці тренування допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему та зберегти енергію для боротьби зі стресом.

Крім того, психотренінги сприяють розвитку позитивного мислення та оптимістичної життєвої позиції. Вони допомагають переглянути ситуації з іншого ракурсу, знайти позитивні аспекти у стресових ситуаціях та розвивати внутрішню міцність і впевненість у собі.

Отже, психотренінги впливають на підвищення стресостійкості через навчання ефективним стратегіям копіngu, психологічного тренування та розвитку позитивного мислення. Вони допомагають людям краще упоратися зі стресовими ситуаціями, зберегти енергію та зміцнити свою психологічну стійкість.

Висновки до розділу 3

З метою надання допомоги вимушеним переселенцям у подоланні стресових реакцій та розвитку їх стресостійкості й адаптивності нами була розроблена та реалізована у групі ВПО тренінгова програма «Стресостійкість та адаптивність».

Основою програми розвитку стресостійкості став комплекс психологічних методів, зазвичай використовуваних у психологічній корекції клієнтів зі зниженою стресостійкістю та адаптивністю.

У результаті проведеного аналізу отриманих результатів нами були встановлені позитивні зміни в загальному рівні розвитку стресостійкості та адаптивних здібностей вимушених переселенців. Усі ці зміни в поведінці особистості при зростанні рівня поведінкової регуляції, моральної нормативності та комунікативних здібностей сприяють покращенню взаємин з оточуючими людьми, зменшенню конфліктних ситуацій та підвищенню загального рівня самореалізації та задоволеності життям.

Нами були виявлені зміни у розвитку стресостійкості та, отже, підтверджена гіпотеза про те, що посилення адаптивності й саморегуляції можуть виступати як предиктори оптимізації стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей людини. За допомогою психотренінгової роботи у ВПО була включена внутрішня установка на активне подолання стресових ситуацій та таким чином підвищено їх адаптаційний потенціал.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що психотренінги є ефективним методом підвищення стресостійкості особистості. Вони базуються на принципах психологічної підтримки, навчання стратегіям копіngu зі стресом і психологічного тренування. Цей метод допомагає особистості краще керувати своїми емоціями та реакціями на стрес, шукати позитивні ресурси та підтримку, а також психологічно підготуватися до високоймовірних стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення емпіричного дослідження нами були вивчені особливості стресостійкості вимушено переміщених осіб. Результати проведеної психодіагностики на констатувальному етапі дослідження засвідчили, що в середньому в групі ВПО показники стресостійкості та самооцінки стресостійкості знаходяться на невисокому рівні.

Середні показники по підгрупах, отримані в результаті математичної обробки кількісних даних дали змогу констатувати, що вимушені переселенці мають знижений рівень формування адаптивних здібностей за всіма шкалами тесту. Підсумковий показник «особистісний адаптивний потенціал (ЛАП)» становить $12,48 \pm 1,28$, що відносить дану соціально-демографічну групу до групи із незадовільною адаптацією.

За результатами математичного аналізу також доведено більш низькі значення показників стресостійкості та адаптивного потенціалу жінок в умовах вимушеного переселення. Це засвідчує те, що кардинальна зміна соціального оточення, умов проживання та фінансового стану більшою мірою впливає на розвиток негативного психічного стану жінок, аніж чоловіків, та посилено сприяє розвитку стресових реакцій та погіршенню адаптивності.

В емпіричному дослідженні також була доведена гіпотеза через встановлення залежності між стресостійкістю вимушених переселенців та рівнем розвитку їх адаптаційних можливостей, а саме: чим вищим є розвиток адаптаційних можливостей, тим нижча схильність до стресу і вища стресостійкість, та навпаки.

На формувальному етапі дослідження стресостійкість була розвинена та покращена засобами психотренінгу через формування розуміння та свідомого використання вимушеними переселенцями психологічних факторів, які сприяють її формуванню. Це включає самоспостереження, самоконтроль, розвиток позитивного погляду на життя, оволодіння

навичками використання ефективних копінг-стратегій, розвиток гнучкості та самоефективності.

З метою надання допомоги вимушеним переселенцям у подоланні стресових реакцій та розвитку їх стресостійкості й адаптивності нами була розроблена спеціальна психотренінгова програма «Стресостійкість та адаптивність».

Після реалізації програми прогнозувалося підвищення рівня стресостійкості та адаптивності учасників, оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; розвитку вміння знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвиток навичок комунікації; досягнення емоційної стабільності.

В результаті проведених психологічних заходів з оптимізації стресостійкості у групі вимушених переселенців спостерігається істотне зростання рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей (зниження рівня тривожності, підвищення стійкості до стресу, посилення особистісного адаптивного потенціалу та ін.), а також зниження загального рівня стресу. Назагал після проведеного психотренінгу учасники програми сформували конструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка).

Нами були виявлені зміни у формуванні стресостійкості та підтверджена гіпотеза про те, що посилення адаптивності й саморегуляції особистості можуть виступати предикторами оптимізації її стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей. За допомогою психотренінгової роботи у ВПО була включена внутрішня установка на активне подолання стресових ситуацій і підвищено їх адаптаційний потенціал.

Отже, можна зробити висновок про те, що психотренінги є ефективними методами підвищення стресостійкості як розвитку загальної стійкості до стресу. Вони базуються на принципах психологічної підтримки, навчання стратегіям копіngu зі стресом, психологічного тренування та розвитку позитивного мислення. Вони допомагають людям краще упоратися

зі стресовими ситуаціями, зберегти енергію та зміцнити свою психологічну стійкість, що є особливим для внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк В.П. Вплив внутрішньопереміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 2016. С. 8-13.
2. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 2018. С. 51-58.
3. Баранова В.В., Король Н.І., Мелешко О.М. Стресостійкість як фактор професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 49 (1084). С. 35-40.
4. Бондаренко І. В. (2019). Стресостійкість як важлива складова психічного здоров'я людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 233, 16-23.
5. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища/ *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
6. Гавриш Н. В., Шевченко О. М. Фактори ризику та стратегії психологічної адаптації переселенців з Донбасу. *Психологія і суспільство*, 2, 2018. С. 55-68.
7. Гончаренко С.Ю. Стресостійкість особистості як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. - 2013. - Вип. 24 (1). С. 60-68.
8. Єфимчук І.В., Рогова Т.В. Стресостійкість як складова психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 2 (1). С. 117-121.

9. Зливков В. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП, 2022. 322с.
10. Іванова І.В. Стресостійкість особистості: психологічні аспекти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(2). С. 58-63.
11. Карамушка Л.М, Карамушка, Т.П. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни/ *Організаційна психологія*, 2 (26), 2022. С. 48-59.
12. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. Рекомендації/ Київ: *Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 2022. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
13. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 7(5), 2021. С.26–37.
14. Коваленко Л. В., Хміль В. С. Розвиток стресостійкості у студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка вищої та середньої школи*, 57, 2019. С.56-64.
15. Ковальова О.М., Мамайчук І.І. Стресостійкість особистості: психологічні аспекти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(2). С. 58-63.
16. Ковальчук О.О., Жмурко О. В. Психологічна допомога переселенцям з АТО: проблеми та перспективи. *Психологічний часопис*, 6 (1), 2020. С. 98-110.
17. Когут О.О. Концепція інтегративного розвитку стресостійкості особистості в системному дискурсі. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Том 6, 2, 2020. С.113–123.*
18. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 314 с.

19. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
20. Коломієць О.І., Гончаренко С.Ю. Стресостійкість особистості як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. Вип. 30 (1). С. 55-59.
21. Коломієць О.І., Гончаренко С.Ю. Стресостійкість як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 35 (1). С. 31-35.
22. Кузьменк, Т. В. Психологія стресу та стресостійкості. Київ: Видавництво Академія. 2017. 402с.
23. Лазаренко І. С. Психологія стресу. Київ: Видавництво Слово. 2016. 318с.
24. Лазос Г.П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. с.36-45. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 80с.
25. Литвиненко В.В., Хоменко І.В. Стресостійкість як психологічна категорія. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
26. Литвиненко В.В., Хоменко І.В. Стресостійкість як психологічна категорія. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
27. Міщенко О. В., Шевченко О. М. Психологічна допомога переселенцям у процесі адаптації до нових умов життя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 2019. С. 239, 54-61.
28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

29. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни / Л. Карамушка, Л. Креденцер, О., Терещенко, К. Івкін, В. Лагодзінська, В. Ковальчук. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (25), 2022. С. 62-74.

30. Педько К.В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 128, 2015. С. 201-204.

31. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

32. Путінцев А.В., Пашенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2018. (9) С.110-121.

33. Стрес і психологічна безпека особистості: навчальний посібник / за ред. О. В. Захарової, О. В. Захарова. Київ: Наукова думка, 2016. 400 с.

34. Стрес: підручник / за заг. ред. В. І. Королюка. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 376с.

35. Стресостійкість особистості: психолого-педагогічні аспекти: монографія / за ред. О.М. Ковальнової. Київ: Центр навчальної літератури, 2016. 238 с.

36. Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум*, 4 (59), 2016. С. 57-68.

37. Хачатурян Ю.Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів/ *Український психологічний журнал*, 1 (3), 2017. С.177-191.

38. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // *J. of Psychological stress*. 1967. N4. P. 123-140.

39. Bogic, M., Ajdukovic, D., Bremner, S., et al. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK/ *The British Journal of Psychiatry*, 2012. Mar;200 (3), 216-223.
40. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review/ *BMC International Health and Human Rights*, 2015. (15) P.29
41. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?/ *American Psychologist*, 2004. 59(1), P. 20-28.
42. Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. Optimism. /*Clinical Psychology Review*, 2016. 30(7), P. 879-889.
43. Cattell R. B. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16 PF) / R.B. Cattell, H.W. Eber, M.M. Tatsuoka. - Champaign, Illinois, 1970. 370 p.
44. Connor K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)/ *Depression and Anxiety*, 2003. 18(2), P. 76-82.
45. Deineko O. War in Ukraine: a sociological study. Oslo, Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University. 2002. [URL:https:// DOI: 10.1192/bjp.bp.110.084764](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.084764).
46. Dziuba,T., Karamushka, L., Halushko, I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations/ *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74,11, Part 1, 2779-2783. URL:<https://wiadlek.pl/11-2021/>.
47. Eysenk, H.J. Biological aspects of personality. London, 1965. 238 p.
48. Fazel M., & Betancourt, T.S. Preventive mental health interventions for refugee children and adolescents in high-income settings/ *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2018. 2(2), P. 121-132.
49. Friedman, M.I., Stricker E.M. The physiological psychology of hunger: a physiological perspective / *Psychological Review*. 1976. Vol. 83. P. 401-431.

50. Hnatyuk O. T. Internally displaced persons: a new challenge for Ukraine/ *Демографія та соціальна економіка*, 2014. 2(22), 187-197.
51. Kobasa, S. Commitment and coping in stress resistance among lawyers / *Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42. P. 707-717.
52. Kristal-Andersson, B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work. Lundt, University of Lundt/ *Personality and Social Psychology*., 2002. (11). P. 34-48.
53. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 300p.
54. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y., 1966. 466 p.
55. Lehtonen A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry / *Mental load and stress in activity European approaches*. Berlin, 1982. 68 p.
56. Masten A. S., Narayan, A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience/ *Annual Review of Psychology*, 2012. 63, P. 227-257.
57. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development/ *American Psychologist*, 2001. 56(3), P. 227-238.
58. Miller K.E., & Rasmussen, A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks/ *Social Science & Medicine*, 2017. 182, P. 1-8.
59. Miller, K.E. & Rasmussen, A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress/ *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2017. 26, P. 129-38.
60. Miller, K.E.& Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between

trauma-focused and psychosocial frameworks/ *Social Science and Medicine*, 2010. 70. P. 7-16.

61. Mollica, R.F., Poole, C., Son, L., et al. Effects of war trauma on Cambodian refugee adolescents' functional health and mental health status/ *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 1997. 36. P. 1098-106.

62. Montgomery E., et al. Longitudinal assessment of mental health problems among active and reserve component soldiers returning from the Iraq war/ *JAMA Psychiatry*, 2016. 73(2), P. 123-132.

63. Murthy R.S., Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings/ *World Psychiatry*, 2006. 5(1), P. 25-30.

64. Papadopoulos R. Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London: Karnac, 2002. 367p.

65. Pierce P.F. Physical and emotional health of Gulf War veteran women./ *Aviation, Space, and Environmental Medicine*. 1997. 68(4), P. 317-21.

66. Priebe S., Bogic M., Ajdukovic D., et al. Mental disorders following war in the Balkans: a study in 5 countries/ *Archives of General Psychiatry*, 2010. (67). P. 518-28.

67. Rasmussen A., et al. (2014). The impact of stressors on refugee mental health: A longitudinal study of risk and resilience/ *Social Science & Medicine*, 2014. (109). P.133-141.

68. Rizvi, N.H. A critique of the models to study stress / *J. of Social Science and Humn.* 1985. Vol. 1-2. P. 103-123.

69. Rosenstock J.M. Social learning theory and the healthbelief model / J.M. Rosenstock, VJ. Strecher, M.H. Becker // *Health Education Quarterly*. 1988. Vol. 15. P. 175-183.

70. Rotter JB. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / *JPsychol. Monogr.* 1966. Vol. 80. P. 128.

71. Selye, H. Stress without distress. New York: Signet. 1994. 186p.

72. Silove D., et al. The long-term mental health sequelae of peacekeeping: Prevalence and predictors of psychiatric disorder/ *Psychological Medicine*, 2017. 47(10), P. 1768-1782.
73. Steel Z., Chey T., Silove D., et al. Association of torture and other potentially traumatic events with Mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and Displacement/ *JAMA*, 2009. (302). P.537.
74. Taylor S. E., Stanton A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2007. (3). P. 377-401.
75. Taylor S.E., Stanton A.L. Coping resources, coping processes, and mental health./*Annual Review of Clinical Psychology*, 2007. (3). P. 377-401.
76. Thoits, P. Social support as coping assistance / *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 1986. Vol. 54. P. 416-423.
77. Thomaes, H. Theory of aging and cognitive theory of personality / *Human development*. 1970. Vol. 12. P. 1-16.
78. Wong, S.T., Yoo, G.J., & Stewart, A.L. (2007).An empirical evaluation of social support and psychological well-being in older Chinese and Korean immigrants/ *Ethnicity and Health*, 2007. (12), P. 43-67.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики (первинні дані)

№	стать	вік	стресостійкість
1	чол	28	220
2	чол	29	160
3	жін	30	300
4	чол	38	120
5	жін	35	285
6	жін	34	310
7	жін	29	210
8	жін	21	290
9	жін	27	330
10	чол	42	155
11	чол	32	190
12	жін	28	265
13	чол	34	240
14	жін	37	320
15	чол	27	270
16	жін	36	210
17	чол	40	120
18	чол	28	160
19	жін	29	170
20	жін	32	220
21	жін	26	300
22	жін	44	240
23	жін	36	295
24	жін	38	305
25	жін	35	265
26	жін	43	245
27	жін	40	180
28	жін	36	290
29	чол	30	230
30	жін	35	305
31	жін	36	320
32	чол	39	210
33	жін	42	260
34	чол	37	180
35	жін	33	190
36	жін	39	255
37	жін	28	270
38	жін	41	165
39	жін	28	240
40	жін	29	300
41	жін	31	260

42	жін	36	270
43	жін	38	280
44	жін	36	310
45	чол	28	170
46	жін	30	250
47	жін	38	285
48	чол	30	180
49	жін	41	280
50	чол	32	220

Результати діагностики за методикою «Самооцінка стресостійкості»

№	стать	вік	СС
1	чол	28	30
2	чол	29	22
3	жін	30	48
4	чол	38	20
5	жін	35	44
6	жін	34	50
7	жін	29	42
8	жін	21	45
9	жін	27	52
10	чол	42	44
11	чол	32	42
12	жін	28	44
13	чол	34	26
14	жін	37	48
15	чол	27	33
16	жін	36	53
17	чол	40	36
18	чол	28	22
19	жін	29	40
20	жін	32	48
21	жін	26	47
22	жін	44	46
23	жін	36	38
24	жін	38	42
25	жін	35	42
26	жін	43	44
27	жін	40	40
28	жін	36	22
29	чол	30	42
30	жін	35	44
31	жін	36	38
32	чол	39	34
33	жін	42	50
34	чол	37	44
35	жін	33	46
36	жін	39	52
37	жін	28	32
38	жін	41	28
39	жін	28	40
40	жін	29	38
41	жін	31	38

42	жін	36	50
43	жін	38	48
44	жін	36	50
45	чол	28	22
46	жін	30	42
47	жін	38	41
48	чол	30	42
49	жін	41	40
50	чол	32	21

Результати діагностики за методикою «Адаптивність»

№	стать	вік	НПУ	МН	КС	ЛАП
1	чол	28	7	7	6	20
2	чол	29	6	7	5	18
3	жін	30	6	6	6	18
4	чол	38	6	7	6	19
5	жін	35	5	4	4	13
6	жін	34	2	3	2	7
7	жін	29	7	8	6	21
8	жін	21	4	3	3	10
9	жін	27	3	5	3	11
10	чол	42	3	5	3	11
11	чол	32	3	5	2	10
12	жін	28	2	5	3	10
13	чол	34	4	4	3	11
14	жін	37	4	2	3	9
15	чол	27	6	7	7	20
16	жін	36	3	4	3	10
17	чол	40	4	4	3	11
18	чол	28	4	4	3	11
19	жін	29	3	4	4	11
20	жін	32	5	4	4	13
21	жін	26	3	4	3	10
22	жін	44	1	2	2	5
23	жін	36	5	7	7	19
24	жін	38	3	5	2	10
25	жін	35	6	5	6	17
26	жін	43	6	5	7	18
27	жін	40	4	5	4	13
28	жін	36	3	5	3	11
29	чол	30	2	3	3	8
30	жін	35	3	4	3	10
31	жін	36	3	5	3	11
32	чол	39	3	5	3	11
33	жін	42	4	5	4	13
34	чол	37	2	5	3	10
35	жін	33	4	4	3	11
36	жін	39	4	2	3	9
37	жін	28	5	4	4	13
38	жін	41	4	3	4	11
39	жін	28	7	5	7	19
40	жін	29	6	5	6	17
41	жін	31	3	5	3	11
42	жін	36	2	3	3	8

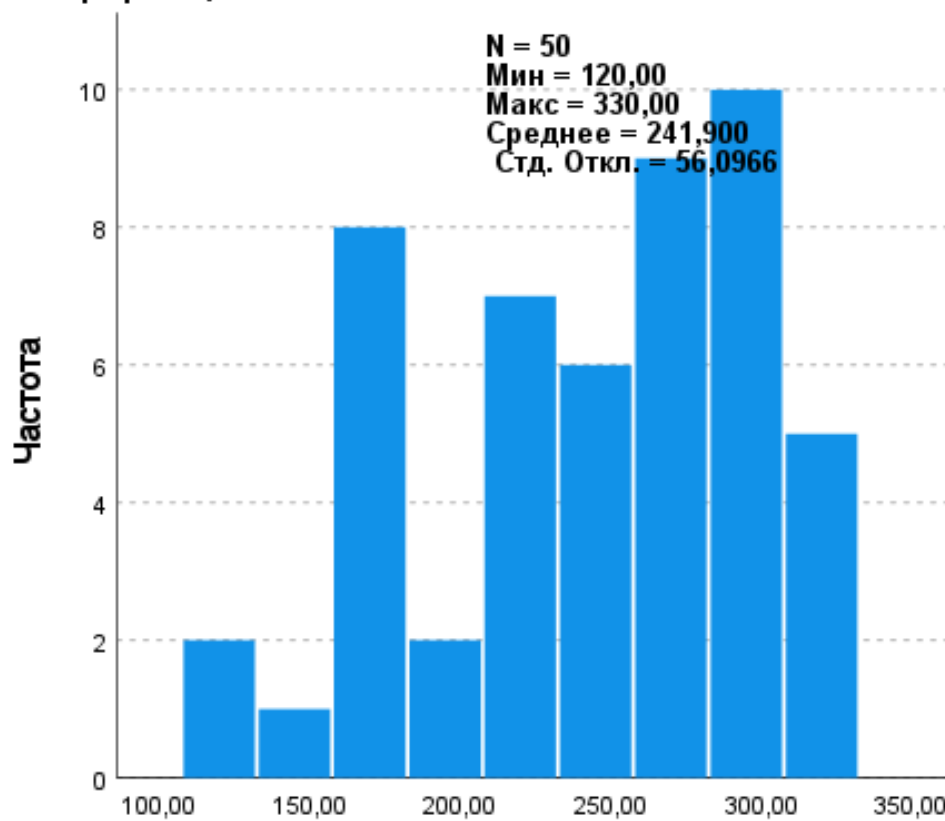
43	жін	38	3	4	3	10
44	жін	36	3	5	3	11
45	чол	28	3	5	3	11
46	жін	30	4	5	4	13
47	жін	38	2	5	3	10
48	чол	30	4	4	3	11
49	жін	41	4	2	3	9
50	чол	32	6	7	7	20

Результати статистичної обробки результатів дослідження

Дослідження стресостійкості

Описова статистика

			Статистика	Стандартная ошибка
стесостійкість	Среднее		241,9000	7,93325
	95% Доверительный интервал для среднего	Нижняя граница	225,9575	
		Верхняя граница	257,8425	
	Среднее по выборке, усеченной на 5%		243,7222	
	Медиана		252,5000	
	Дисперсия		3146,827	
	Стандартная отклонения		56,09658	
	Минимум		120,00	
	Максимум		330,00	
	Диапазон		210,00	
	Межквартильный диапазон		100,00	
	Асимметрия		-,432	,337
	Экссесс		-,827	,662
Самооцінка стресостійкості	Среднее		39,8400	1,28741
	95% Доверительный интервал для среднего	Нижняя граница	37,2528	
		Верхняя граница	42,4272	
	Среднее по выборке, усеченной на 5%		40,2000	
	Медиана		42,0000	
	Дисперсия		82,872	
	Стандартная отклонения		9,10340	
	Минимум		20,00	
	Максимум		53,00	
	Диапазон		33,00	
	Межквартильный диапазон		10,75	
	Асимметрия		-,841	,337
	Экссесс		-,165	,662

Информация по количественным полям VAR00003

Результати розрахунків показників адаптивності

Описова статистика

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднеквадратичное отклонение
ПР	50	1,00	7,00	3,9800	1,50496
МН	50	2,00	8,00	4,6200	1,39810
КЗ	50	2,00	7,00	3,8800	1,50699
ЛАП	50	5,00	21,00	12,4800	3,93954
N валидных (по списку)	50				

VAR00001			Статистика	Стандартная ошибка
ПР	ж	Среднее	3,8857	,24860
		95% Доверительный интервал		
		для среднего		
		Нижняя граница	3,3805	
		Верхняя граница	4,3909	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%	3,8492	
		Медиана	4,0000	
		Дисперсия	2,163	
		Стандартная отклонения	1,47072	
		Минимум	1,00	
		Максимум	7,00	
		Диапазон	6,00	
		Межквартильный диапазон	2,00	
		Асимметрия	,444	,398
		Эксцесс	-,277	,778
	ч	Среднее	4,2000	,41633
		95% Доверительный интервал		
		для среднего		
		Нижняя граница	3,3071	
		Верхняя граница	5,0929	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%	4,1667	
		Медиана	4,0000	
		Дисперсия	2,600	
		Стандартная отклонения	1,61245	
		Минимум	2,00	
		Максимум	7,00	
		Диапазон	5,00	
		Межквартильный диапазон	3,00	
		Асимметрия	,335	,580
		Эксцесс	-1,191	1,121
МН	ж	Среднее	4,3429	,22433
		95% Доверительный интервал		
		Нижняя граница	3,8870	

		для среднего	Верхняя граница	4,7988	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%		4,2937	
		Медиана		5,0000	
		Дисперсия		1,761	
		Стандартная отклонения		1,32716	
		Минимум		2,00	
		Максимум		8,00	
		Диапазон		6,00	
		Межквартильный диапазон		1,00	
		Асимметрия		,200	,398
		Эксцесс		,932	,778
	ч	Среднее		5,2667	,35813
		95% Доверительный интервал	Нижняя граница	4,4986	
		для среднего	Верхняя граница	6,0348	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%		5,2963	
		Медиана		5,0000	
		Дисперсия		1,924	
		Стандартная отклонения		1,38701	
		Минимум		3,00	
		Максимум		7,00	
		Диапазон		4,00	
		Межквартильный диапазон		3,00	
КЗ	ж	Асимметрия		,191	,580
		Эксцесс		-1,339	1,121
		Среднее		3,8286	,24421
		95% Доверительный интервал	Нижняя граница	3,3323	
		для среднего	Верхняя граница	4,3249	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%		3,7540	
		Медиана		3,0000	
		Дисперсия		2,087	
		Стандартная отклонения		1,44478	
		Минимум		2,00	
		Максимум		7,00	
	ч	Диапазон		5,00	
		Межквартильный диапазон		1,00	
		Асимметрия		1,124	,398
		Эксцесс		,211	,778
		Среднее		4,0000	,43644
		95% Доверительный интервал	Нижняя граница	3,0639	
		для среднего	Верхняя граница	4,9361	
		Среднее по выборке, усеченной на 5%		3,9444	
		Медиана		3,0000	

		Дисперсия	2,857	
		Стандартная отклонения	1,69031	
		Минимум	2,00	
		Максимум	7,00	
		Диапазон	5,00	
		Межквартильный диапазон	3,00	
		Асимметрия	,922	,580
		Эксцесс	-,808	1,121
ЛАП	ж	Среднее	12,0571	,62436
		95% Доверительный интервал	Нижняя граница	10,7883
		для среднего	Верхняя граница	13,3260
		Среднее по выборке, усеченной на 5%	11,9524	
		Медиана	11,0000	
		Дисперсия	13,644	
		Стандартная отклонения	3,69374	
		Минимум	5,00	
		Максимум	21,00	
		Диапазон	16,00	
		Межквартильный диапазон	3,00	
		Асимметрия	,828	,398
		Эксцесс	,214	,778
	ч	Среднее	13,4667	1,14587
		95% Доверительный интервал	Нижняя граница	11,0090
		для среднего	Верхняя граница	15,9243
		Среднее по выборке, усеченной на 5%	13,4074	
		Медиана	11,0000	
		Дисперсия	19,695	
		Стандартная отклонения	4,43793	
		Минимум	8,00	
		Максимум	20,00	
		Диапазон	12,00	
		Межквартильный диапазон	8,00	
		Асимметрия	,705	,580
		Эксцесс	-1,427	1,121