

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

_____ бакалавр _____

на тему:

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ»**

Студентки 4 курсу групи 41

Спеціальності 053 «Психологія»

Бebешко Катерини Михайлівни

Науковий керівник: Мітіна Світлана Володимирівна

доцентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,

кандидат психологічних наук, доцент

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Бєбєшкє К.М. Соціально-психологічні чинники стресотійкості вимушених мігрантів

У роботі досліджується проблема соціально-психологічних чинників стресотійкості вимушених мігрантів та виявлення поведінкових паттернів у вигляді копінг-стратегій у процесі стресодолаання для подальшого розвитку стресотійкості серед вимушених мігрантів різних вікових та соціальних груп. В ході емпіричного дослідження визначено, що працевлаштована група осіб молодшого середнього віку краще толерує ситуацію невизначеності.

Ключові слова: стрессотійкість, стресс, копінг-стратегія, ресурси особистості, міграція, адаптація, стресодолаання, життєстійкість.

SUMMARY

Bebeshko K. Socio-psychological factors of resilience of forced migrants

The work investigates the problem of socio-psychological factors of stress resistance of forced migrants and identification of behavioral patterns in the form of coping strategies in the process of stress reduction for further development of stress resistance among forced migrants of wide age and social groups. During the empirical study, it was determined that the employed group of younger middle-aged people better tolerates the situation of uncertainty.

Key words: stress resistance, stress, coping-strategy, personal resources, migration, adaptation, stress reduction, resilience..

ЗМІСТ

ВСТУП.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1 Поняття, види стресу та прояв стресових станів	8
1.2 Аналіз поняття, структура та ресурси стресостійкості особистості... Error! Bookmark not defined.	
1.3 Копінг-поведінка як спосіб подолання стресової ситуації умовах вимушеної еміграції.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОДОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	26
2.1 Організація емпіричного дослідження та підбір методологічного інструментарію.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.3 Корекційно-розвивальна програма по підвищенню рівня стресостійкості серед вимушених мігрантів дорослого віку.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

В ході повномасштабної війни на території України свої домівки покинуло щонайменше 4 млн 240 тисяч людей. За два роки тривалості війни майже половина наших співгромадян повернулися назад додому. Але також половина залишилася влаштовувати нове життя за кордоном, переважно в зоні Європейського Союзу. Так ці люди змогли пристосуватися до нового укладу життя, та не зважаючи на великий тиск, ці люди змогли впоратися зі стресом новизни та набути толерантність до стресових ситуацій. Важливим є питання визначення чинників, що вплинули на формування толерантності, яка перейшла у стабільну здатність особистості, а саме стресостійкість.

Характерна поширена риса сучасного повсякденного життя - це стрес, який є своєрідною відплатою за досягнення наукового і технічного прогресу, для пошуку сенсу життя і виживання в надзвичайно складних ситуації. У ситуації нестабільності, бойових дій, невизначеності, бідності, непередбачуваності соціальних процесів, підвищується розумове навантаження на людину, і саме постійний стрес висуває нові вимоги до розуму і тіла людини.

Актуальність даної роботи полягає в дослідженні рівня стресостійкості частини дорослого населення України, яке вимушено мігрувало у більш безпечну середу мешкання, але яке зіткнулося з незвичними соціально-культурними обставинами закордоном.

Перехід до нового стилю спілкування, нова мова та незвичний стиль життя безпосередньо впливають на психічне самопочуття даної категорії населення та провокують розвиток негативних наслідків для психічного здоров'я, що може завадити подальшій вдалій соціалізації у іншій країні. Щоб зрозуміти, що може

допомогти підвищити рівень стресостійкості потрібно дослідити чинники виникнення стресостійкості в даній ситуації. Вподальшому це допоможе впровадити відповідні заходи які допоможуть підвищити рівень стресостійкості.

Серед найвпливовіших чинників стресостійкості перш за все ми вирішили сфокусувати нашу увагу саме на працевлаштуванні респондентів та їх віку. Так як, на нашу думку, саме соціальні та вікові відмінності, обсяг життєвого досвіду та самовизначенності впливають на моделі стилю життя і стресудолання; орієнтацію на перевірені стратегії боротьби зі стресом та їх успішне застосування у періоди найбільшого стресу та невизначеності. Подальшим важливим чинником виступає толерантність до невизначеності.

Проблема стресостійкості особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.), психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.). Природа, психологічні механізми, структурні компоненти та психосоціальні фактори стресостійкості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, С.Мітіна, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

Враховуючи актуальність даної проблеми була обрана тема нашого дослідження: «Соціально-психологічні чинники стресостійкості вимушених мігрантів».

В межах цієї роботи були визначені наступні мета, об'єкт, предмет та завдання, що обумовлені темою дослідження.

Мета: виявити соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції, а також розробити корекційно-розвивальну програму по підвищенню рівня стресостійкості серед вимушених мігрантів дорослого віку на основі отриманих даних.

Об'єкт: Стресостійкість особистості.

Предмет: Соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз поняття стресу, його структури та стресостійкості в межах наукових підходів і концепцій сучасних зарубіжних і відчизняних вчених.

2. Підбір і обґрунтування методологічного інструментарію дослідження.

3. Проведення емпіричного дослідження чинників стресостійкості у різних вікових групах.

4. Аналіз результатів дослідження та розробка розвивально-корекційної програми по підвищенню рівня стресостійкості серед вимушених мігрантів дорослого віку на основі отриманих даних.

Для вирішення окреслених завдань були застосовані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення);

2. Емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент, у тому числі методики:

– Тест "Аналіз стилю життя" (Бостонський тест на стресостійкість)

– Тест життєстійкості С. Мадді

– Ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph

– Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I;

Методи математичної статистики: у роботі були використані Коефіцієнт кореляції Пірсона, Критерій Краскела-Уолліса.

Вибірка та база дослідження: базою проведення дослідження було обрано волонтерський реабілітаційний центр для українців «SME SPOLU», м. Братислава. Вибірка складається з жінок мігранток з проміжними віковим діапазоном від 20 до 50 років, яка включає три вікові групи від 19 до 25 років – молодь, від 28 до 35 років – молодший середній вік та від 42 до 48 років – доросла група середнього віку.

Практична значимість роботи полягає у виявленні найефективніших копіінг-стратегій для кожної вікової групи і ефективного їх застосування у відповідних тренінгових заходах, задля стабільної і м'якої адаптації вимушених мігрантів у країнах, які їх прийняли. Подальша успішна адаптація допоможе знизити рівень психологічного стресу та пом'якшити кризу адаптації, і саме встановлені соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості, які розглядаються в даній роботі, вкажуть на подальший напрямок розвитку розвивально-корекційних заходів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел(44) та додатків. Загальний обсяг роботи 60 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Поняття стресу, його види та прояви стресових станів

У сучасній науці стрес є центральним поняттям в біології та насамперед широко використовується в психологічній, фізіологічній і соціальній сферах. Хоча концепція стресу виникла на основі «загального адаптаційного синдрому» Г. Сельє, у широкому понятті стрес можна вважати станом порушення гомеостазу організму, включаючи системний стрес, який призводить до руйнівних наслідків для організму в незалежності від його інтенсивності.

За останні десятиліття поняття стресу значно розвинулися і розширилися. Сучасна концепція стресу розроблена на основі інноваційних робіт Клода Бернара [26], Вальтера Б. Кеннона [16] та Ганса Сельє [39]; стрес також можна вважати серією компенсаторних реакцій надниркових залоз, коли гомеостаз знаходиться під загрозою [16, 39].

Наслідки стресу значно розширилися. Тепер він включає в себе не тільки негативні аспекти, такі як «синдром загальної адаптації (ГКС)», визначені Сельє, загрози здоров'ю та життю, але й позитивні аспекти, такі як адаптація до існуючого середовища та очікування майбутніх проблем. Тому навіть Сельє пропонує розділити стрес на «еустрес», що означає хороший стрес, і «дистрес», що означає поганий стрес [40].

Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропонував розглядати стрес, як міру зношеності організму. Тим не менш згідно думки самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, в тому випадку коли він «тонізує» роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил

(враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов [44].

Пан Сельє зазначав що існує перелік чинників які детермінують перехід поточного стресового стану у дістрес або еустрес. Так як в даній роботі ми сфокусуємо нашу увагу на загальних чинниках стресостійкості, доречно розглянути класичні соціально-психологічні чинники виникнення стресу, та їх класифікації на конструктивні та деструктивні для психіки людини. При значній силі негативного впливу на організм, початковий стрес переходить в його шкідливу форму – дістрес. Цьому може сприяти ряд найвпливовіших зовнішніх чинників (див.табл.1.1.).

Таблиця. 1. 1.

Чинники переходу первинного стресу в дістрес

Чинники переходу початкового стресу в дістрес		
Емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла	Переважаюча сила стресу адаптаційними можливостями організму	Велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу

Тим не менш згідно думки самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, в цьому випадку від «тонізує» роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов (див. табл.1.2).

Таблиця 1. 2.

Чинники переходу стресу в еустрес

Чинники переходу стресу в еустрес			
Узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища	Наявність достатніх ресурсів для подолання стресу	Позитивний емоційний фон	Досвід вирішення подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього

Модель Сельє є класичною, вона була запропонована вченим у середині 20-го сторіччя. Можна зазначити що несумлінно концепція Г. Сельє є основним та базованим описом впливу стресу на психіку.

У більш сучасному розумінні стрес є умовою, коли гомеостаз ставиться під сумнів. Поряд з поняттям гомеостазу, яке поширювалося на область фізіології, психології і навіть науки про навколишнє середовище, поняття стресу зазнало кардинальних змін. Тепер ясно, що стрес може відбуватися систематично, активуючи вісь НРА (системний стрес) або тільки в тій точці, де стрес приймає локальний характер. Оскільки будь-який стресор може відчуватися існуючим гомеостазом і потенційно викликати реакції на всіх системних рівнях: молекулярному, клітинному та організменому; емоційний стрес, окислювальний стрес, мітохондріальний стрес, метаболічний стрес тощо. Як вже було зазначено стрес функціонує через стресову систему і включає в себе три основних типи: дистрес, еустрес і сустрес. Хоча дистрес може порушити нормальні фізіологічні функції, еустрес відіграє вирішальну роль у адаптивному процесі оцінки та усунення стресорів, а також дозволяє людині підготуватися та пережити майбутні виклики [40].

Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес, відрізняється від фізіологічного, тим що його вплив не є безпосереднім, але опосередкованим через суб'єктивне сприйняття індивідом ситуації в якій він знаходиться. Фізіологічний стрес однаково впливає на всіх, але психологічний діє вибірково, і може впливати не на всіх хто під нього потрапляє, а саме психологічний може торкнутися одних, а інших ні.

Основною умовою виникнення психологічного стресу виступає сприйняття людиною ситуації у яку вона потрапляє як загрозу. Люди з тривожною акцентуацією характеру або схильні до тривожності, реагують на незвичні умови як на загрозливі, і вони є для них стресом. Тоді як емоційно стабільні люди не сприймають подібні ситуації як небезпечні, а навпаки можуть бачити в них джерело для здобуття нового досвіду. Тож виникнення психічного стресу визначається оцінкою та інтерпретацією людиною того, що відбувається і від цього залежить сила, тривалість впливу стресора та його наслідки.

Не дивлячись на доволі вагомий розподіл між цими двома видами стресу між психологічним і фізіологічним стресом є взаємозв'язок. Цей зв'язок є прямопропорційним, а саме психологічний стрес неодмінно викликає фізіологічний стрес у вигляді стрибків артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості і таке інше. В свою чергу фізіологічний стрес є джерелом емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [40].

Негативний стрес, який здійснює руйнівний вплив на людину та її життя називається дистресом: в цьому стані особистість часто відчуває роздратування, головний біль, втомленість, з'являються проблеми зі сном, апетитом, знижується працездатність. Людина впадає в апатію. Дистрес зменшує опірність до негативних чинників, послаблює захисні функції організму, викликає проблеми із здоров'ям. Проте не можна сказати, що він завжди здійснює тільки шкідливий вплив, бо іноді він надає сили для вирішення складної ситуації [40].

Стреси поділяють ще за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні. Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Тоді як хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, звалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

Найбільш негативний ефект викликають щоденні, можливо навіть незначні на наш погляд, але хронічні стресові події (стресори), так званий повсякденний стрес, до якого ми настільки звикли, що перестаємо помічати. Люди настільки звикають до «неприємних» подій, що перестають усвідомлювати вплив багатьох стресових факторів, але організм сприймає їх і автоматично продовжує на них реагувати. Негативні наслідки щоденного стресу накопичуються в організмі, викликають руйнівний вплив на психічне і соматичне здоров'я, а також порушують адаптацію людини. Постійний вплив стресових факторів стимулює розвиток і формування стресостійкості особистості. Боротьба зі стресом є однією з нагальних потреб суспільства і дає підстави вивчення закономірностей розвитку та формування стресостійкості сучасної особистості.

Для періоду психологічної кризи, тобто періоду стресів, фрустрацій, гострих конфліктних епізодів, розроблений клас непатологічних ситуаційних реакцій, що корелюють із типом особистості й з рівнем суїцидального ризику.

Ситуаційна реакція формується на ґрунті дисбалансу конструктивних і руйнівних тенденцій. Поведінка особистості визначається її позицією, яка виходить із власної концепції даної ситуації. Ситуаційна реакція – це оформлена структурована відповідь на ситуаційне навантаження з певним чином емоційно розмальованим станом і відповідною йому поведінкою. Природно, що одна ситуація не може з'явитися умовою, що визначає форму, динаміку реакцій.

Особистість людини визначає вид, тип, спрямованість і структуру реакції в період психологічної кризи. Дуже важлива значимість для особистості даної ситуації. Схильність до тшєї або іншої непатологічної ситуаційної реакції залежить від типу особистості, диференційованої залежно від стійкості адаптації. Було виділено 6 типів непатологічних ситуаційних реакцій:

1) Реакція негативного балансу. Для неї характерне раціональне підведення життєвих підсумків, песимістична оцінка минулого й майбутнього, тверде рішення не жити (кореляція з компенсаторноадаптованим типом особистості).

2) Реакція дезорганізації. В основі лежить тривожний компонент, виражені сомато-вегетативні прояви, частіше за типом кризів, порушення сну. Характеризується втратою точки «опори», реакція йде із сигналом небезпеки, високим суїцидальним ризиком. (Корелює з типом особистості соціальновідомчих).

3) Реакція емоційного дисбалансу. Тут превалює гама дистимних змін, скорочення кола контактів. Ризик суїциду середній. Корелює з дискордантно-адаптованим типом особистості.

4) Реакція демобілізації – це різкі зміни в сфері контактів, болісне переживання самотності, безнадійності, душевного дискомфорту, почуття відторгнення, суїцидальний ризик середній.

5) Реакція опозиції визначається вираженою екстрапунітивною позицією особистості, ступенем агресивності, що підвищується, різкістю негативних оцінок навколишніх і їх діяльності, що зростає. (Суїцидальний ризик середній).

6) Песимістичні реакції характеризуються виразною зміною світовідчуття з похмурих світоглядом, негативними судженнями й оцінками, з переструктуруванням системи цінностей. (Тип особистості компенсаторно-адаптований).

В осіб з вираженими акцентуаціями характеру, які є практично здоровішими, описані перехідні ситуаційні реакції, які ще не є

психопатологічними симптомами, а є особистісними реакціями акцентуйованих особистостей в екстремальних ситуаціях. Це наступні ситуаційні реакції:

- 1) реакція егоцентричного переключення;
- 2) реакція душевного болю (психалгія);
- 3) реакція переживань негативних інтерперсональних відносин.

Акцентуйовані реакції, котрі є як би передклінічною зоною при деяких психотравмуючих впливах можуть переходити в психогенні феномени. Внаслідок перенесення неординарної ситуації, яка носить патогенно-психогенний характер для конкретної людини (наприклад, ситуації, представляючи безпосередню загрозу для біологічно чи соціально повноцінної людини, причетність її самої або її рідних, близьких або друзів до катастрофічних ситуацій глобального або часного характеру, таких як стихійні лиха, війни або техногенні катастрофи та інш.).

За джерелом походження екстремальних ситуацій виділяють крім природних, техногенних і епідеміологічних також і соціальні; вчені виділяють й форми прояву соціальної напруженості, типів реагування на її виникнення серед форм це:

- 1) певні соціально-демографічні процеси (народжуваність, смертність, тривалість життя);
- 2) кримінальні наслідки певних дій;
- 3) психологічні настрої, а саме – тривога, масова невдоволеність або депресія, паніка, агресія чи марнотратство – «надія на диво»;
- 4) недовіра до влади та її представників;
- 5) поведінкові практики, що пов'язані з протестом, тобто протестний потенціал громадськості (Богучарова О.І.).

Для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу використовують найчастіше поняття «копінг».

1.2 Аналіз поняття стресостійкості та ресурси стресостійкості особистості

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Розглядаючи поняття психологічного стресу також необхідно розглянути таке явище як стресостійкість. Стресостійкість розглядалася науковцями як контрвідповідь організму на несприятливі умови навколишнього середовища. Також поняття стресостійкості є невідмінним від поняття стресу, як явище яке послідовно виникає у відповідь на руйнівний вплив стресу на психіку.

Життя в сучасному суспільстві набрало шаленого темпу, що починає загрожувати не тільки нервово-психічному, але і фізичному здоров'ю людей. Щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно певною мірою вдосконалити наші психічні процеси мислення. Всі ми бачимо світ по-різному і кожен з нас реагує на навколишню дійсність унікальним чином.

П. Зільберман вважав що психологічна стійкість у стресових ситуаціях характеризує відсутність її адекватного відображення, а це в свою чергу свідчить про недостатню гнучкість та пристосованість. Науковець запропонував визначити стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує успішне досягнення виконання певних завдань. Науковці визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов'язана з ресурсом особистості, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки [5].

Таким чином, стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини в екстремальних умовах зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватно функціонувати та зберігати контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що вчені висловлюють різні думки, щодо структури стресостійкості, але багато в чому вони схожі і перетинаються одна з одною. Н. Бурбан і І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності людини, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я.

Стресостійкість особистості В.М. Корольчук розглядає як структурно-функціональну динамічну інтегративну властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги особистості [3].

Якщо ми будемо ототожнювати поняття стресостійкості слід зазначити, що процес її розвитку є суто індивідуальним та залежить від відсутності негативних Я-образів та нищівної самокритики, здатності людини свідомо керувати власною поведінкою у кожній ситуації, вміння справлятися із горем та долати різні психологічні перешкоди, спрямованості до досягнення фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації та стану людини на теперішній час, але і від соціально набутих якостей, вмінь та навичок.

На думку А.М. Львовичіної, стресостійкість це здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач [6].

Треба зауважити, що результати дослідження Мітіної С.В. свідчать про те що ані вік, ані соціальний статус не мають значущого впливу на рівень стресостійкості особистості, проте толерантність до невизначеності та схильність людини до ризику дають можливість певною мірою контролювати ситуацію, що сприяє зниженню негативного впливу стресових чинників.

Стресостійкість особистості – це багатогранне та мультифакторне поняття, котре вміщує в себе сукупність всіх особистих якостей індивіда та детермінується оптимальним комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних властивостей особистості, які дають змогу людині зберігати контроль та працездатність в загрозованих умовах середовища чи ситуації невизначеності. Стресостійкість як здатність людини протистояти стресу містить в собі не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс, що утворює єдину систему взаємопов'язаних компонентів. Саме сукупність психологічних, фізіологічних властивостей і процесів організму людини, а також взаємодія інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, дозволяє максимально швидко й ефективно виробляти оптимальну стратегію поведінки, що забезпечує адаптацію до впливу стрес-факторів та успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці.

На стресостійкість людини і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації людиною, а також типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінг- стратегії та соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні особливості прояву стресостійкості. Важливим компонентом у розвитку стресостійкості

особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх.

Підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Психологічними ресурсами стресостійкості особистості може бути особистісний рівень готовності до ризику, толерантність до невизначеності, високий рівень розвитку самосвідомості, емоційна стійкість, комунікативна компетентність, здатність до вольової саморегуляції, що забезпечує адекватність реагування на стрес-фактори [6]. Наприклад, у нашому випадку таким стрес-фактором виступає вимушена міграція.

Г. Лабуві та М. Дево звернули увагу на той факт, що дорослі люди у зв'язку з набутим життєвим досвідом краще регулюють власні емоції, що допомагає їм бути стійкішими до стресових впливів. Це відбувається протягом дорослості, поки нервова система ще достатньо злагоджено функціонує, а завдяки когнітивним процесам людина спроможна адекватно аналізувати певні ситуації й робити відповідні висновки [7].

О.М. Полякова довела, що дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом. Вона пов'язувала цей факт із тим, що доросла людина за психологічними показниками є зрілою особистістю зі стійкою системою світогляду, сформованою ієрархією мотивів і цінностей. Дорослий здатен більшою мірою впливати на чинники зовнішнього середовища, які є основними стресорами [7, с. 78].

До певної міри були не згодні з такою позицією вченої Т.І. Шевченко, Н.В. Макарова й Т.Г. Бохан, які завдяки проведеному емпіричному дослідженню стресостійкості спеціалістів небезпечних професій виявили певну тенденцію – рівень стресостійкості суттєво знижується у працівників після 36 років [7].

Для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу використовують найчастіше поняття «копінг».

1.3 Копінг-поведінка як спосіб подолання стресової ситуації умовах вимушеної еміграції

У вітчизняній науковій літературі поняття «копінг» визначається як опанувальна поведінка або психологічне подолання. Копінг розглядається як індивідуальний спосіб подолання людиною стресової ситуації відповідно до оцінки її значущості для власного життя та наявних особистісно-середовищних ресурсів здійснення. В працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації багатьма іншими чинниками. Р. Лазарус і С. Фолкман визначили «психологічне подолання» як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу.

Вони описали також активну та пасивну форми копінг-поведінки. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання передбачає використання цілого арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані не стільки на зміну стресової ситуації, скільки на зниження емоційного напруження.

Як вже зазначалося раніше з точки зору Р. Лазаруса, копінг – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів оточення та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Він вказує, що саме людина дає оцінку ситуації, визначаючи величину потенційного стресора, зіставляючи запити оточення з оцінкою власних ресурсів, необхідних для того, щоб опанувати ці запити. Р. Лазарус стверджував, що копінг

не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому цей копінг реалізується.

Можна відокремити три рівні його функціонування:

- копінг-дії,
- копінг-стратегії,
- копінг-стилі.

Копінг-дії часто групуються в копінг-стилі (наприклад, групу стратегій, які є концептуально схожими за діями). Прикладом копінг-стилю є «звернення до інших» коли людина, долаючи стресову ситуацію вдається до розширення соціальної взаємодії з оточуючими. Іноді поняття копінг-дії і копінг-стратегії використовуються як взаємозамінні, тоді як копінг-стилі загалом належать до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес [13].

Як бачимо, періоди психологічної кризи, тобто стреси, надзвичайні ситуації та умови, фрустрації, конфлікти приводять до різних типів реагування особистості, які визначаються багатьма факторами, в першу чергу силою стресу, особистісними особливостями, її психологічної стійкістю.

Але в умовах невизначеності такої як вимушена міграція психологічна стійкість особистості може значно знижуватися.

Проблема вимушеної міграції є порівняно новою для сучасного українського суспільства. І особливості процесу вимушеної міграції та її наслідків для психіки (навідміну від трудової міграції, яка була достатньо поширена на протязі всього існування України як незалежної держави) ще не були широко розглянуті. Але саме вимушена міграція великої кількості людей, (за даними українського МЗС, станом на 21 червня 2023 року за кордоном перебувають 8 мільйонів 177 тисяч українців), внаслідок її складності, стала

справжнім викликом як для науковців, так і для представників влади та місцевих громад, як України так і країн-волонтерів які прийняли 20% наших співгромадян, що складає приблизно 5 мільйонів мігрантів в країнах Європи.

Особи які являються вимушеними мігрантами зазвичай демонструють низький рівень стесостійкості, та загальну психологічну перегруженість. З моменту переїзду до нової країни всі мігранти проходять момент входження в нове культурне, соціальне, політично-правове коло. І саме під час різкого занурення в зовсім іншу культуру людина незворотно зіштовхується з інформацією, яка суперечить наявним в неї установам, мовою якою людина не може спілкуватися, а також з новою грошовою та фінансовою системою країни.

Саме ці фактори можуть сприяти розвитку дискомфорту, когнітивного дисонансу, пошуку нових адаптаційних механізмів. Все це тільки підвищує загальний рівень стресу та примушує психіку не тільки активувати звичні копінг-стратегії для пониження стресового фону, але і знаходиться у постійному пошуку нових механізмів протидії стресу. Цілком закономірно, що таке надзвичайне навантаження сприяє ще більшому ресурсному виснаженню особистості.

В рамках чинників загального стресу можна розглянути процес акультурації особистості у новому середовищі. Л.Е. Орбан-Лембрик вказує на те, що у західних дослідженнях акультурації (М. Вілсон, А. Лессер, Р. Лінтон, Р. Лоун, М. Мід, Л. Спайер, Р. Редфілд, М. Херсковиц) склалися три основних теоретичних і емпіричних підходи в проведенні науково-дослідної роботи в цій галузі:

- з урахуванням стресу та його подолання (підхід, пов'язаний із психологічними моделями стресу, застосовується для вивчення переміщення в іншу культуру та адаптації до неї);

- з погляду культурного науління (головна увага приділяється соціальній психології міжкультурних контактів і процесам, які пов'язані із засвоєнням

культурно-специфічних навичок, необхідних для того, щоб вижити й досягти успіху в новому оточенні);

– з точки зору соціальної ідентифікації (основна увага зосереджується на сприйманні себе та оточення, охоплюючи оброблення інформації про власну та інші групи) [8, с. 409].

Якщо розглядати культурний шок, як чинник підвищеного стресу вимушених мігрантів, то його можна охарактеризувати як невизначенність норм та очікувань від нового соціально-культурного середовища. І стратегія стресодолавання у даній ситуації виступає ідентичною до процесу акультурації.

В стані культурного шоку людина може бути апатичною та тривожною, поки психіка не вибудує нові когнитивні конструкти для розуміння нового соціально-культурного середовища, а також сформує нові моделі поведінки.

К. Оберг вперше запропонував поняття «культурний шок». І саме цей американський антрополог відокремив 6 аспектів даного феномена:

- 1) напруження, до якого призводять зусилля, що потрібні для досягнення необхідної психологічної адаптації;
- 2) почуття втрати (друзів, статусу, професії, майна, батьківщини);
- 3) почуття відторженості (неприйняття представниками нової культури) або почуття відторгнення (неприйняття нової культури);
- 4) збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина в цінностях, почуттях і самоідентифікації;
- 5) почуття тривоги, навіть відрази і обурення в результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- 6) почуття неповноцінності внаслідок нездатності долати труднощі у новому середовищі [27].

Поняття культурного шоку природньо викликає негативне ставлення до себе, але треба зазначити що виділяють не тільки шкідливі наслідки цього стану, але й позитивні.

Позитивні наслідки культурного шоку можуть проявитися у особистостях, які змогли перенаправити первинний дискомфорт на прийняття нових моделей поведінки і цінностей. І на думку Дж. Беррі усі наслідки перебування у новому культурному середовищі (акультурація, культурний шок тощо) можна розглядати в структурі сукупності наслідків звичайного стресу. Тобто він ввів нове поняття «стрес акультурації». Стрес акультурації має структуру схожу з класичною структурою Г. Сельє. А саме черезмірний негативний міжкультурний досвід може привести до зниження адаптаційних навичок, швидкої стомлюваності, тривожності та апатії, у той час як позитивний досвід дає змогу безпечно та ефективно набути навички оцінки проблем і їх подолання.

Тому необхідно підкреслити важливість соціальної підтримки для мігранта, яка буде перешкоджати психічним розладам і забезпечувати комфорт особистості. Л.Е. Орбан-Лембрик вказував на зв'язок між соціальною підтримкою та стресодоланням. А саме під соціальною підтримкою мається на увазі залученість однієї людини або групи людей до переживань вимушеного мігранта.

Тобто для життя в іншій культурі найбільш придатною буде людина з таким набором якостей: професійна компетентність, висока самооцінка, комунікативність, екстраверсія, перевага в системі цінностей загальнолюдських цінностей, відкритість до різних поглядів, зацікавленість оточуючими людьми. Таким чином, найбільш вдалимими стратегіями стресодолання для вимушених мігрантів можна зазначити: активні соціальні контакти, емоційну стабільність і високу самооцінку, екстраверсію та широкий кругозір.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Стрес – це природній процес взаємодії нашої психіки з навколишнім світом. Ознайомившись з низкою класичних праць про природу стресу Г. Сельє, Р. Лазаруса та ін., можемо зробити висновок, що стрес як будь яке порушення гомеостазу на психічному і фізіологічному рівні є неминучим тож ми не можемо повністю уникнути його впливу на наш організм.

Тільки рівень та природа самого стреса як подразника визначає буде його вплив корисним та розвиваючим (еустресом), або руйнівним та зтяжним (дістресом). І наша психіка природою продукує ситуаційну реакцію на подразник, яка формується на ґрунті дисбалансу конструктивних і руйнівних тенденцій. Поведінка особистості визначається її позицією, яка виходить із власної концепції даної ситуації. Однією з форм поведінки людини у стресовому стані є стресостійкість. Це складне та багатогранне поняття, що включає всі особисті якості і визначається оптимальним комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних властивостей, які дозволяють людині зберігати контроль та працездатність в умовах загрозливого середовища або ситуації невизначеності.

Стресостійкість як здатність людини протистояти стресу включає не окремі властивості, характеристики або якості, а їх комплекс, який утворює єдину систему взаємопов'язаних компонентів. Саме сукупність психологічних, фізіологічних властивостей та процесів організму людини, а також взаємодію інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей дозволяє максимально швидко та ефективно розробляти оптимальну стратегію поведінки, що забезпечує адаптацію до стресових факторів та успішне досягнення мети в складних емоційних ситуаціях.

На стресостійкість людини та наслідки стресорів опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації людиною, а також типологічні,

особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінг-стратегії та соціальні фактори, які визначають індивідуальні особливості стресостійкості. Важливою складовою розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої проблеми та вирішувати їх. Підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають подолати негативні наслідки стресових ситуацій.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та власних досліджень щодо зазначеної проблеми ми можемо зробити наступні висновки: стресостійкість, багатьма вченими трактується, як системна динамічна властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти впливу різних стрес-факторів (фізичних, психологічних, соціальних), переносити значні інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження та справлятися із стресогенними ситуаціями, активно змінювати чи пристосовуватись до них без шкідливих наслідків для власного фізичного і психічного здоров'я, зберігати при цьому ефективність діяльності та соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОЇСТІ СЕРЕД ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Обґрунтування методик, опис вибірки та етапи дослідження

Метою емпіричного дослідження було визначення психологічних чинників стресостійкості особистості в ситуації вимушеної міграції.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів.

I. Перший етап емпіричного дослідження: формування вибірки для дослідження, яка складала 12 осіб жіночої статі за трьома віковими та двома соціальними групами.

II. Підбір діагностичного інструментарію для визначення стресостійкості респондентів та вспоміжний методичний інструментарій.

III. Третій етап – опитування, тестування з метою аналізу соціально-психологічних чинників стресостійкості в умовах вимушеної міграції.

IV. Четвертий етап емпіричного дослідження полягав у первинному аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження.

V. П'ятим етапом була розроблена перша версія психокорекційного заняття (тренінгу) підвищення рівня стресостійкості вимушених мігрантів. За умови подальшого розширення вибірки, та проведення другого етапу аналізу даних за допомогою математично-статистичних методів, планується подальша розробка та вдосконалення тренінгу.

Емпіричне дослідження має перевірити емпіричну гіпотезу у її практичній значимості. Нами була сформована відповідні гіпотези. Гіпотези були конкретизовані у наступних твердженнях:

- Існує пряма обернена кореляція між готовністю до ризику та інтолерантністю до невизначеності;
- Існує кореляція між стресостійкістю і готовністю до ризику;

- Існує кореляція між стресостійкістю і залученістю особистості до навколишніх подій;
- Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем контролю;
- Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем віри особистості;
- Існує кореляція між стресостійкістю та вираженням емоцій та почуттів;
- Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем соціальної підтримки, соціальної приналежності і спілкуванням;
- Існує кореляція між стресостійкістю та здатністю особистості до фантазування, творчості та приємними спогадами;
- Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем пізнання і когнитивними стратегіями;
- Існує кореляція між стресостійкістю та телесними ресурсами, тобто фізичною активністю особистості;

Також одним із завдань експерименту було практичне підтвердження або спростування початкового припущення.

- Існує зворотня кореляція між віком та адаптацією до умов невизначеності.

Для проведення емпіричного дослідження була задіяна вибірка, яка складалася з жінок вимушених мігранток, які вимушено мігрували у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення.

- Вимушені мігранти від 19 до 25 років (рання молодь);
- Вимушені мігранти від 28 до 35 років (молодший середній вік);
- Вимушені мігранти від 42 до 47 років (середній вік).

Також в рамках данної вибірки ми визначили такий соціальний критерій як «працевлаштування». Серед обраної вибірки в 12 осіб 4 з них не були офіційно

працевлаштовані та/або не мали зайнятість поза навчальної діяльності. Для проведення емпіричного дослідження також були зазначені дві групи :

- Вимушені мігранти з постійним працевлаштуванням (8 осіб).
- Вимушені мігранти без працевлаштування (5 особи).

Усі респонденти дали згоду на участь у процесі емпіричного дослідження та надали відповідні дані згідно з наданих їм методик дослідження.

Методиками дослідження, на основі яких проводилась психодіагностика є: Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), тест життєстійкості С. Мадді, ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph, шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I .

Психодіагностичні процедури проведені з використанням пакета методик (див. Табл. 2.1), підібраних відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань.

Таблиця 2.1

Методики дослідження

№	Назва методики	Автор	Спрямована на
1	Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)	Група дослідників медичного центру Університета Бостона	Визначення рівня стресостійкості особистості
2	Тест життєстійкості С. Мадді	Американський психолог Сальваторе Мадді. (Адаптація 2006р. Леонтьєв і Рассказов)	Визначення характеру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності
3	Ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph	Професор Мулі Лаад – директор Ізраїльського Центру попередження стресу	Виявлення індивідуального поєднання ресурсів стресодолаання у кризовій ситуації для окремої особистості

4	Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I	Д. МакЛейн (1993 р.) (Остання адаптація Є.Н. Осін 2004 р)	Виявлення схильності особистості до жорсткої регламентації життя та її невизначеностей, або відкритості до невизначеності
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Аналіз отриманих результатів проводили шляхом розрахунку балів та оцінки їх співвідношення із ключами до кожного тесту.

1. Тест "Аналіз стилю життя" (Бостонський тест на стресостійкість). Даний тест був розроблений дослідниками Медичинського центра Університету Бостона. Тест складається з 20 питань, які описують повсякденні життєві ситуації та буденність, наприклад «Ви спите 7-8 годин, що найменше чотири рази на тиждень», «У вас є один або два друга яким ви повністю вірите». Питання спрямовані на визначення рівня життєстійкості особистості.

Досліджуваним пропонується тест із 20 питаннями на кожне з яких вони повинні дати відповідь «Завжди», «Часто», «Іноді», «Майже ніколи», «Ніколи», відображаючи цим регулярність вчинення дій.

Методика надає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Складається з 20 стверджень на які є варіанти відповідей

«Завжди» - 1 бал;

«Часто» - 2 бали;

«Іноді» - 3 бали;

«Майже ніколи» - 4 бали;

«Ніколи» - 5 балів.

По кількості набраних балів визначають рівень прояву стресостійкості. Шкала має зворотній характер - чим менше набрано балів, за тестом, тим вище стресостійкість особистості.

Результат трактується наступним чином:

- менше 10 балів показує високу стійкість до стресів;

- від 11 до 30 балів - середня стресостійкість;
- від 30 до 50 балів - стресостійкість нижче середнього рівня;
- понад 50 балів - вкрай низький рівень стресостійкість.

2. Тест «тест життєстійкості С. Мадді» розроблений С. Мадді. Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 году Д. А. Леонтьєвим і Е. І. Рассказовим. Особистісна змінна hardiness (Д. А. Леонтьєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику російською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обгрунтовано нижче).

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: «Немає», «Скоріше ні ніж так», «Скоріше так ніж ні», «Так».

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали Тесту життєстійкості

	прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиці 2.3

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Значення за шкалами, що відповідають середнім значенням і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість. Визначається як «переконаність в тому, що залученість до подій дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Контроль. Переконання в тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, навіть як що цей вплив не абсолютний і успіх не

гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з високо розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику. Переконаність людини, що все, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок нового досвіду, при цьому не важливо позитивний він або негативний. Людина, яка дивиться на життя як на спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення тільки до простого комфорту і безпеки збіднює життя. В основі прийняття ризику покладена ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і їх використання.

3. Методика «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» це модель сутність якої полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях.

B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Зазначено, що у кожної особи є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації. Комбінація всіх шести параметрів і складає індивідуальний стиль боротьби зі стресом.

У цій методиці людям пропонуються уявити себе в кризовому стані, або стані сильного стресу, та пропонується обрати що би респондент зазвичай робив щоб допомогти собі впоратися з цим станом. Та визначити який з представлених методів боротьби зі стресом допомагає найкраще, а якій найгірше. Ця градація розподіляється шляхом вибору одного з тверджень:

«Я ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією», «я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією», «я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією», «я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією», «я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією», «я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією», «я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією». Після обробки даних, стратегії які отримали найбільшу кількість балів визнаються розвиненими та ефективними для окремо взятої особистості.

4. Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I призначена для виміру схильності особистості до жорсткої регламентації життя та повної популярності того, що відбувається, або відкритості та невизначеності.

Адаптація Є.Г. Луковицькій зберегла структуру оригінальної версії тесту, зберігши і найпростішу процедуру інтерпретації: за шкалою підраховується один загальний бал.

Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень від 1 до 7, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Пункти опитувальника 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22 відносяться до прямих: максимальна згода з ними відповідає максимальній вираженості толерантності до невизначеності.

Пункти 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20 відносяться до зворотних: вираженої толерантності до невизначеності відповідає максимальна міра незгоди з ними.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати нами було піддано якісній і кількісній обробці із застосуванням математичних методів. Для полегшення якісного аналізу та інтерпретації, отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і графічно на рисунках.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

У стресових умовах особистість схильна використовувати ефективні або неефективні види психологічного захисту. В загальному сенсі це залежить від багатьох факторів, як від загального рівня стресостійкості так і від інтернальних ресурсів.

Тому перш за все нами було досліджено рівень стресостійкості серед респондентів, і взято її як відправну точку у розумінні загального рівня стресу серед вимушених мігрантів різних вікових та соціальних груп. Для цього використовувалася методика «Бостонський тест на стресостійкість». Результати отримані за даною методикою відображені в таблиці 2.4 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.4

Результати методики «Бостонський тест на стресостійкість».

Ім'я	вік	кількість балів	рівень
Респондент 1	19	39	Низький
Респондент 2	20	49	Низький
Респондент 3	24	47	Низький
Респондент 4	25	50	Низький
Респондент 5	28	53	Середньонизький
Респондент 6	30	53	Середньонизький
Респондент 7	33	51	Середньонизький
Респондент 8	35	47	Низький
Респондент 9	42	37	Низький
Респондент 10	45	42	Низький
Респондент 11	47	42	Низький
Респондент 12	47	41	Низький

Також розподіл рівня стресостійкості серед респондентів можна побачити на рисунку 2.1



Рис. 2.1 Розподіл рівня стресостійкості серед респондентів (Бостонський тест на стресостійкість)»

Як можна побачити на рисунку 2.1 високий рівень стресостійкості, який дорівнює 10 балам по осі «Результати» не було визначено у жодного респондента. У 66,6% (8 осіб), був становлений середній рівень стресостійкості, який лежить у проміжку від 30 до 50 балів.

У більшості досліджуваних середній рівень стресостійкості виражається в здатності активно протистояти повсякденним труднощам. Це і розрив відносин, зміна роботи, період фінансової нестабільності, захворювання родичів. Цей рівень дозволяє успішно шукати вихід із важких життєвих ситуацій, справлятися з ними. Наприклад, при звільненні людина не впадає у відчай, а шукає нове місце роботи. І у 33,4% (4 осіб) з загальної групи було виявлено низький рівень стресостійкості. Людині, яка має цей рівень, складно пристосуватися до навколишньої дійсності. Навіть невеликі проблеми стають причиною паніки. Вона може легко захворіти від хвилювання, впасти в стан неврозу. Особи зі

надчутливістю емоційно реагують на будь-які зміни у своєму житті, навіть незначні.

В процесі опитування було виявлено що 33 % респондентів не мають постійного місця роботи або непрацевлаштовані. У той час як остатні 67% працюють на момент опитування, а також мають постійне або тимчасове працевлаштування у весь час їхнього перебування в міграції.

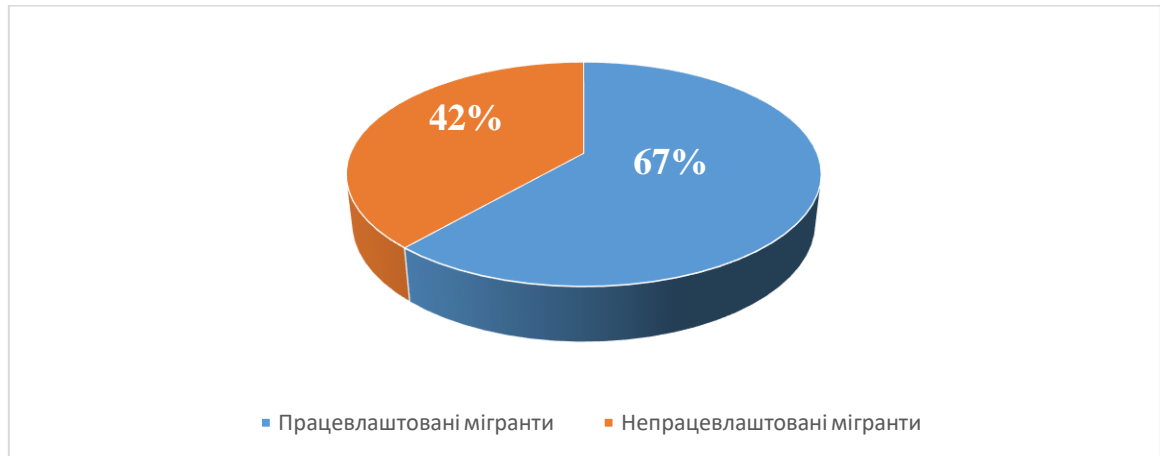


Рис. 2.2 Співвідношення працевлаштованих і непрацевлаштованих мігрантів (%)

Після статистичної перевірки за критерієм Уїтні ($U_{\text{емп.}} = 7.0$, $U_{0.01} = 3.0$, $U_{0.05} = 6.0$) не було визначено статистично значимих відмінностей між групами. Тобто була прийнята гіпотеза H_0 . Базуючись на даних результатах можна зазначити що працевлаштування особистості у стані вимушеної міграції не впливає на рівень стресостійкості.

Саме це дає нам змогу продовжити наше дослідження і знайти певні закономірності між віком наших респондентів і їх рівнем стресостійкості, їх здатністю толерувати невизначенність та здатністю до стресоподолання.

Розподіл рівня стресостійкості серед респондентів за віком відображено на рисунку 2.3

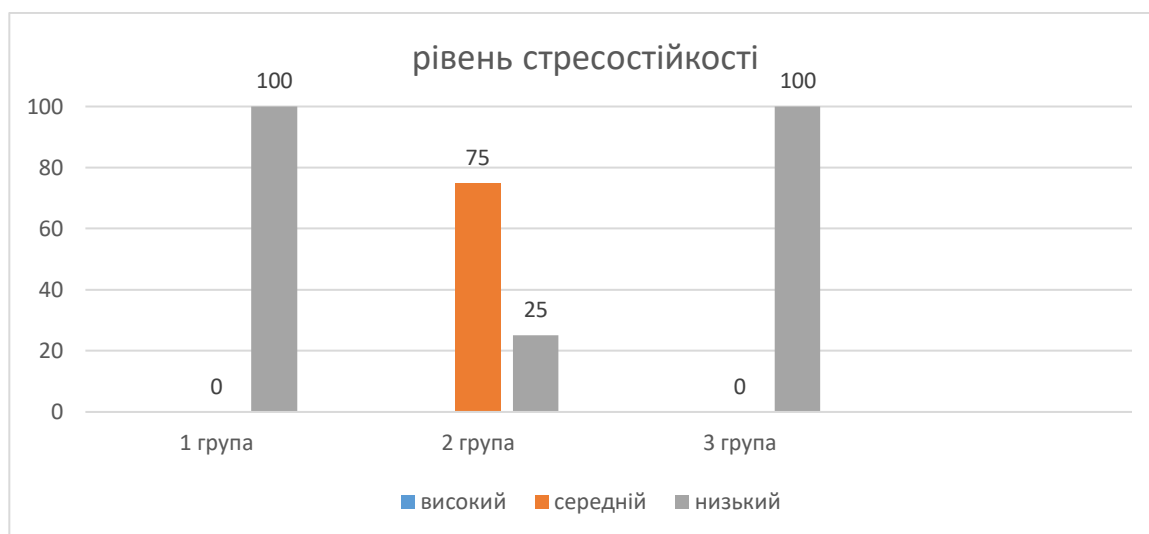


Рис. 2.3 Розподіл рівня стресостійкості серед респондентів за віком (в%)

Якщо ми подивимося на Рис.2.3 то зможемо побачити що 1 група з 4 осіб від 19 до 25 мала 100% показників низького рівня стресостійкості.

Розподіл відповідей серед респондентів віком 28-35 років 2 групи відбувся в співвідношенні 75% (3 особи) з середнім рівнем стресостійкості, та 25% (1 особа) з низьким рівнем.

Третя група також як і перша не мала значущих відмінностей в результатах, і всі 100% групи мали низький рівень стресостійкості.

Також звертаючись до даної гістограми можна зазначити що обидві групи 1 та 3 у віковому діапазоні 19-25, і 42-47 років відповідно показали найнижчі результати по рівню стресостійкості. В той час як 2 група працевлаштованих мігрантів віком в 28-35 років була більш стресостійкою, але не виходила на високі значення.

За шкалою толерантності до невизначеності ми додатково виміряли схильність респондентів до жорсткої регламентації життя та повної визначеності

подій, або відкритості до невизначеності. Отримані результати відображені в таблиці 2.5 та на рисунку 2.4

Таблиця 2.5

Результати методики «Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I»

Ім'я	вік	кількість балів	Рівень толерантності до невизначеності
Респондент 1	19	49	Низький
Респондент 2	20	49	Низький
Респондент 3	24	48	Низький
Респондент 4	25	50	Низький
Респондент 5	28	49	Низький
Респондент 6	30	50	Низький
Респондент 7	33	51	Низький
Респондент 8	35	49	Низький
Респондент 9	42	45	Низький
Респондент 10	45	42	Низький
Респондент 11	47	42	Низький
Респондент 12	47	41	Низький

При середніх показниках зазначених авторами методики (81-119 балів) всі респонденти всіх трьох груп проявили низький рівень толерантності до невизначеності. Респонденти з всієї виборки показали низькі результати в межах між 41-51 балами, це дає змогу зазначити що в незалежності від вікових та соціальних відмінностей вимушені мігранти перебуваючи у стані невизначеності не зможуть ефективно толерувати її. Тобто дана категорія

людей буде обирати регламентований та розмірений стиль життя не багатий на невизначені події.

Використовуючи Тест життєстійкості С. Мадді нам вдалося визначити характер здатності наших респондентів витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість яка допомагає не знижувати успішність діяльності. Саме за ці властивості відповідають три репрезентативні особливості які представлені у вигляді гістограм на рисунках 2.4 та 2.5

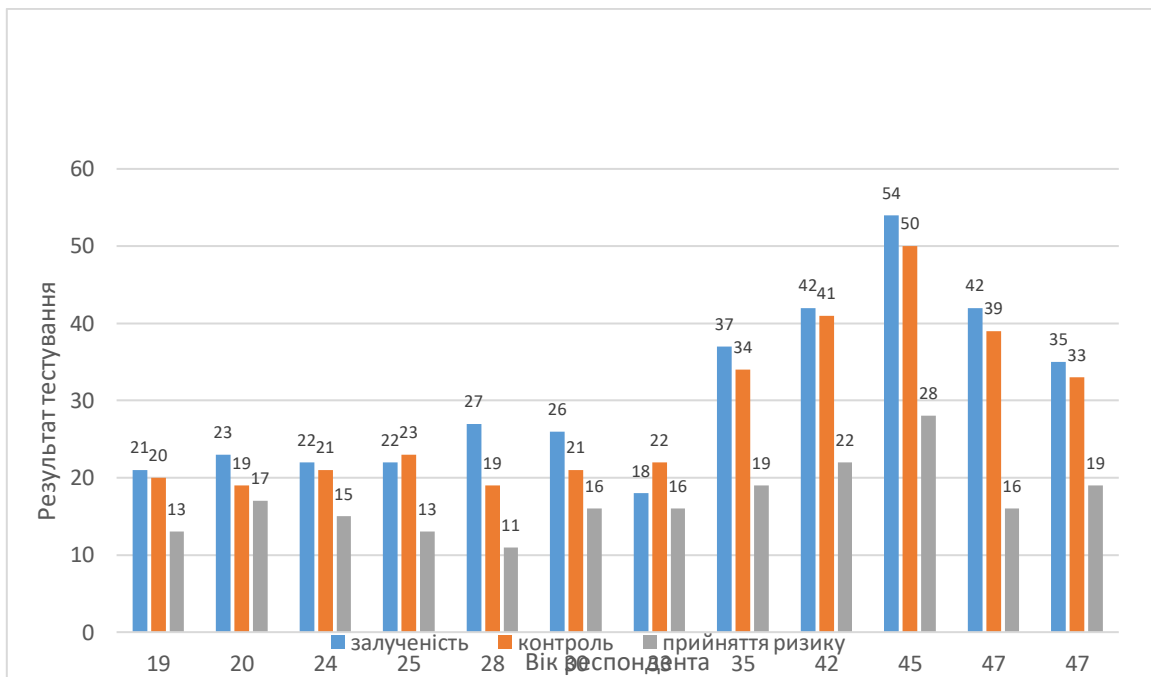


Рис. 2.4 Загальні показники по кожному респонденту за методикою «Тест життєстійкості Мадді»

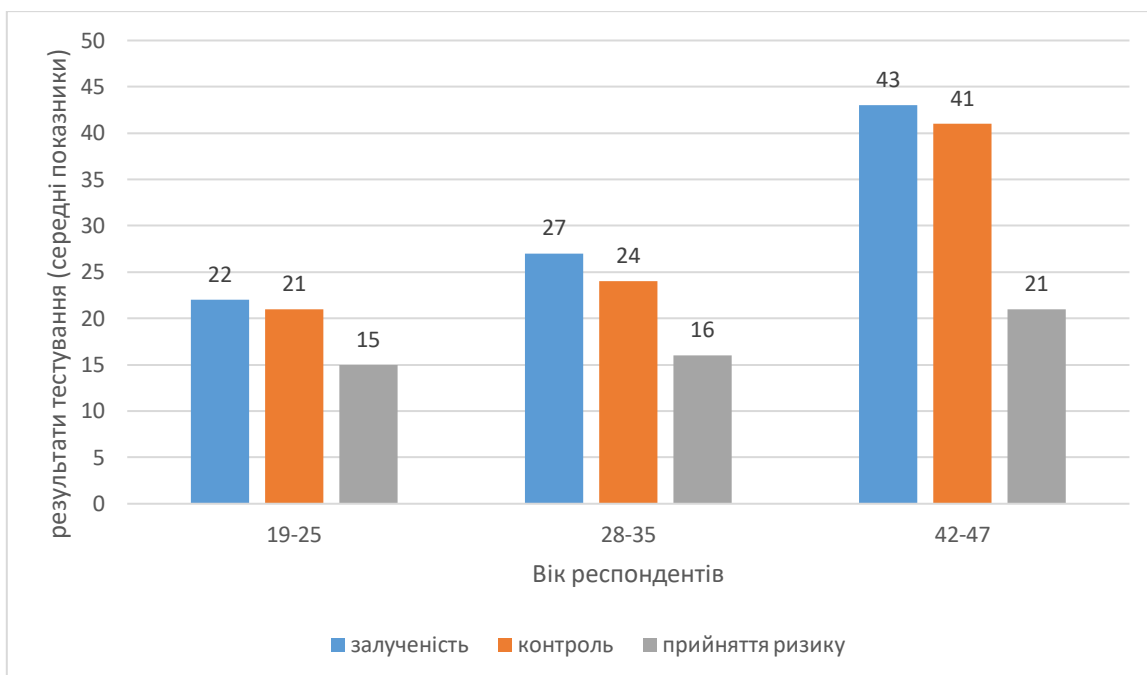


Рис. 2.5 Середні показники вікових груп за методикою «Тест життєстійкості Мадді» (в балах)

Загальним результатом для даної методики є сума трьох значень: залученості, контролю і прийняття ризику відповідно. Загальний показник для молодшої вікової групи складає 58 балів; середньої – 67 балів; старшої – 100.

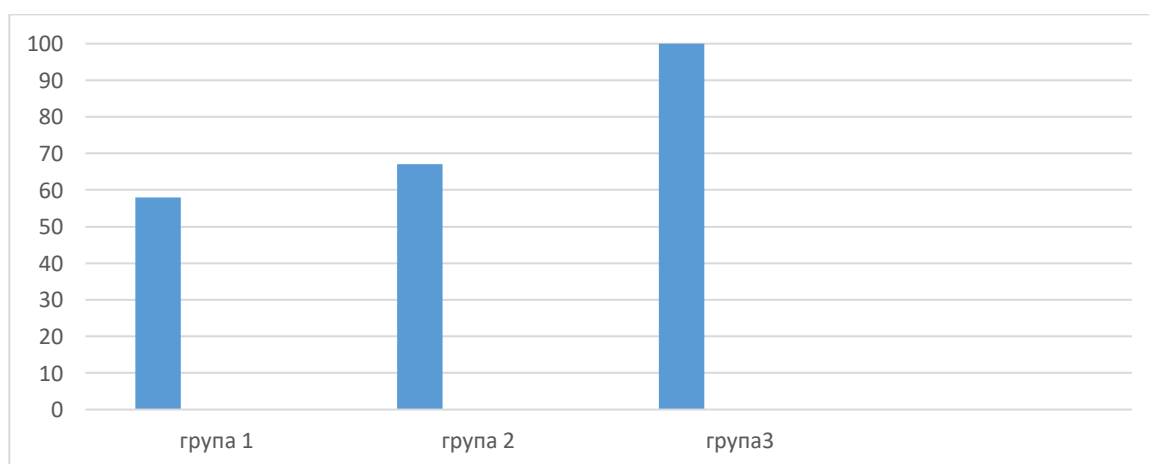


Рис. 2.6 Загальний результат за методикою «Тест життєстійкості Мадді» (в балах)

Що вже дає змогу зробити висновок в тому що молодша вікова група показала низький рівень життєстійкості в цілому. А результати по субшкалам не мають великого відсоткового розриву в значеннях, що дає нам змогу говорити о певній тенденції, яка виражається у відсутності впевненості у власних силах, сумнівах у позитивних результатах власної діяльності та небажанням ризикувати і навпаки залишатися в зоні безпеки.

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (*Commitment*) – визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» Саме респонденти старшої групи в середньому виступають як люди з розвиненим компонентом залученості. Тобто отримують задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, молодша та середня вікові групи показали результати нижчі за норму. Відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (*Control*) – є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (*Challenge*) – переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює

життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і їх успішне використання.

Навіть враховуючи стандартне відхилення в показниках по загальному результату та трьом складовими (Стандартне відхилення 18,53; 8,08; 8,43; 4,39) можна зробити висновок що старша вікова група готова ризикувати та розглядає стан невизначеності як спробу залучитися до нових ком'юніті і діяльностей з метою своєї подальшої реалізації.

Результати що отримані за методикою BASIC Ph відображено на рисунку 2.7. та на рис.2.8

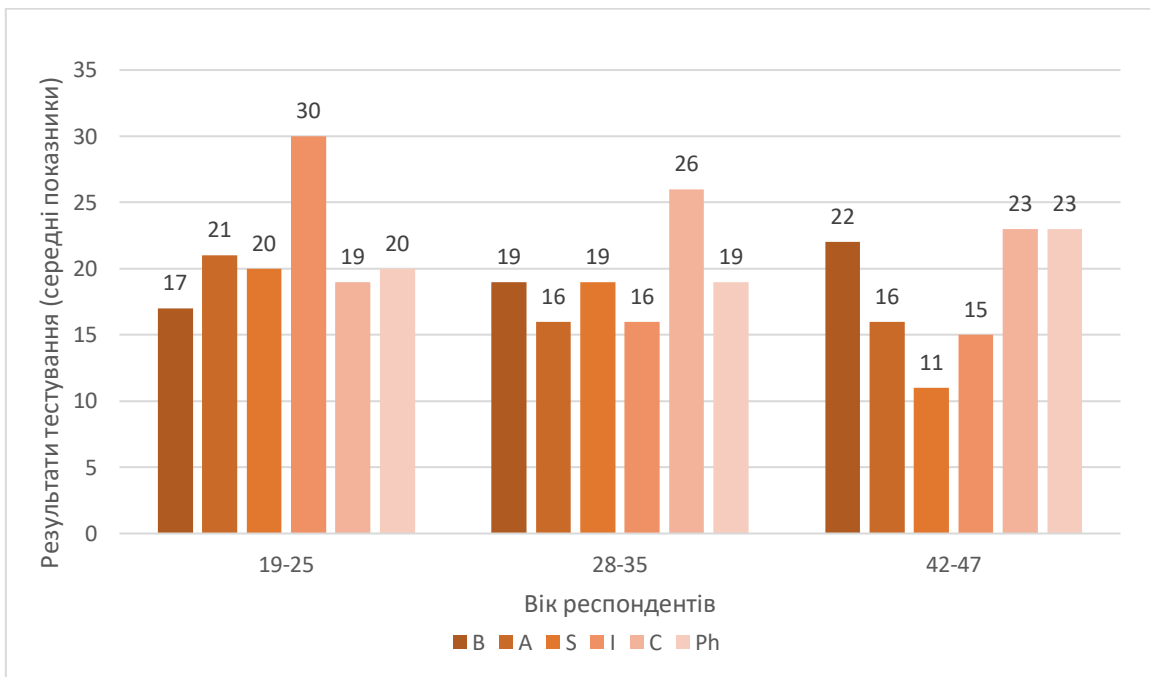


Рис. 2.7. Середні показники залученості ресурсної бази за Ресурсоорієнтованою моделлю стресодолання BASIC Ph



Рис. 2.8. Співвідношення відмінності вибіру ресурсу за Ресурсоорієнтованою моделлю стресодолання BASIC Ph

Отримані результати дають змогу наполягати на вікових особливостях подолання кризових ситуацій, від вжалоого використання яких респонденти мають змогу підвищити рівень стресостійкості (враховуються результати від 18 балів і вище; показники від 18 до 23 балів враховуються як середній прояв залученості стратегії, відповідно показники в 24-36 балів вважються високим рівнем прояву)

В (Belief & values) – Данна стратегія стресодолання проявилася в середній мірі у 50% респондентів 1 групи (2 особи);

Помірний прояв залучення визначен у групі 2, з якої 75% респондентів (3 особи) іноді застосовують віру як ресурс стресодолання.

У третій групі ресурсну стратегію використовували всі 4 респондента. Але 50% мали середні показники і 50% високий рівень використання фактора віри, як ефективного ресурса стресодолання.

A (Affect) – вираження емоцій та почуттів: Обсяг прояву стратегії для групи 1 складає 100% серед респондентів, однак міра прояву середня, і не перевищує значення в 24 бали

Для 2 групи респондентів рівень залучення стратегії також не виходить за рамки низьких показників, окрім 25% (1 особи) яка проявила середній рівень залучення стратегії А.

Відповідно для респондентів 3 групи показники лежать в межах середнього рівня для 50% (2 осіб) респондентів, та високого рівня залученості для другої половини вибірки в 50% (2 осіб).

S (Socialization) – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування: данну стратегію стресодолавання обрали 100% респондентів 1 групи (4 особи) на середньому рівні.

Для 2 групи половина респондентів 50 % (2 особи) використовувала стратегію стресодолавання на середньому рівні.

Серед респондентів 3 групи ресурсна стратегія у вигляді соціальних зв'язків не була використана на середньому або високому рівні.

I (Imagination) – 1 група респондентів серед молоді використовувала данну стратегію частіше за все у 100% випадках.

Чим старші були респонденти, тим більше знижувалася залученість ресурса уяви, 2 група не залучала даний ресурс так часто як попередня, тільки 25%(1 особа) показала середній рівень залученості, останні 75% - низький рівень залучення, тобто воно не виражено.

Для 3 групи даний ресурс не був популярним і всі респонденти дуже рідко залучали даний ресурс.

C (Cognition, thought) – 3 1 групи 75% (3 особи) респондентів проявили середній рівень залучення даної стратегії при стресодолаванні.

Респонденти 2 групи обирають ресурсом стресодолаття когнитивні конструкти частіше за всі останні вся (75% проявили високий і 25 середній рівень).

Респондентів 3 групи – 50% мали високий рівень залучення і 25% середній, а також і з респондентів не використовував ресурс когнитивних конструктів для стресодолаття.

Ph(Physical) – 1 група 50% середній рівень 25 високий, і з низьким 25%; 2 група 50% (2 особи) мали середній рівень залучення а друга половина 50%(2 особи) низький; 3 група з них 75%(3 особи) мали середній показник і 25% (1 особа) високий рівень.

На наступному етапі нашого дослідження було проведена математико-статистична обробка результатів за допомогою непараметричного критерія Краскела-Уоллеса, для порівняння вікових груп на наявність відмінностей для кожної з наявних методик по переліку змінних. Отримані результати подано в таблиці 2.6. та далі у тексті.

Таблиця 2.6

Результати математико-статистичної обробки (непараметричний критерій Краскела-Уоллеса)

№	Назва шкали	Немп	Співвідношення для критичного значення <u>Н0,05(5.692)</u>
1	В – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.	3.77	5.692 приймається гіпотеза Н0

2	A – Affect – вираження емоцій та почуттів.	5.77	Приймається гіпотеза H1
3	S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.	6.54	Приймається гіпотеза H1
4	I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.	8.08	Приймається гіпотеза H1
5	C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.	4.08	H0
6	Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.	2.15	H0

Як можна побачити в таблиці 2.6 такі ресурсні стратегії як B – Belief, C – Cognition, Ph – Physical використовуються в більшій або меншій мірі всіма віковими та соціальними групами, які ми розглядали в нашому дослідженні, відмінності в показниках не є статистично значущими, приймається статистична гіпотеза H₀.

Статистична гіпотеза H₁ вказує, що відмінності у виборі ресурсних стратегій будуть залежати від віку. Тобто у кожній віковій групі будуть свої окремі ресурсноорієнтовані копінг-стратегії при стресодоланні. А саме A (Affect), S (Socialization), I (Imagination). Тобто, якщо ми знову звернемося до таблиці Рис. 2.8. то зможемо констатувати що високу залученість стратегій **ASI** використовують респонденти 1 групи.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона нам вдалося встановити та прослідити взаємозв'язок стресостійкості з готовністю до ризику та інтолерантністю до невизначеності; а також іншими параметрами які були визначені в ході дослідження (див.табл.2.7)

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона)

Тип кореляції	Rxy при P 0.01	Інтерпритація Співвідношення для H0
Існує пряма кореляція між готовністю до ризику та інтолерантністю до невизначеності;	R -0.82	Приймається H1: кореляція між стресостійкістю і толерантністю до невизначеності пряма (при зниженні рівня стресостійкості зменшується толерантність до невизначеності) Статистична значимість існує але не має яркої вираженості.
Кореляція між стресостійкістю і залученістю особистості до навколишніх подій відсутня	R -0.56	Приймається гіпотеза H0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю і рівнем контролю	R -0.63	Приймається H1: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.
Існує кореляція між стресостійкістю та прийняттям ризику»	R -0.49	Приймається гіпотеза H0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем віри особистості»	R -0.15	Приймається гіпотеза H0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю та вираженням емоцій та почуттів»	R 0.14	Приймається гіпотеза H0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем соціальної підтримки,	R 0.61	Приймається H1:

соціальної приналежності і спілкуванням		Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Зв'язок прямий, середній, при збільшенні стресостійкості росте показник шкали S (Socialization)
Існує кореляція між стресостійкістю та здатності особистості до фантазування, творчості та приємними спогадами»	R 0.19	Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю та рівнем пізнання і когнитивними стратегіями	R 0.25	Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
Існує кореляція між стресостійкістю та телесними ресурсами , тобто фізичною активністю особистості	R -0.20	Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Таким чином, визначено прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та толерантністю до невизначеності (при зниженні рівня стресостійкості зменшується толерантність до невизначеності), між стресостійкістю та рівнем суб'єктивного контролю та рівнем соціальної підтримки, соціальної приналежності і спілкуванням. Тобто коли людина здатна контролювати преволуючі аспекти свого життя (включаючи в загальному сенсі здатність до самоконтролю) та має задовільний рівень спілкування і соціальної залученості.

2.3 Корекційно-розвивальна програма по підвищенню рівня стресостійкості серед вимушених мігрантів дорослого віку

Впровадження програм спрямованих на формування навичок свідомої регуляції емоційного стану і конструктивної взаємодії, застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, підвищення емпатійності та толерантності,

зростання вмотивованості до самореалізації буде сприяти розвитку стійкості до стресу. І.М. Ушакова, пропонує тренінгову програму психопрофілактики виникнення стресових розладів, яка спрямована на підвищення рівня стресостійкості особистості за рахунок формування навичок самопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях. Акцентується увага на формуванні особистісних ресурсів, які сприяють стресостійкості людини, а саме: формування смисложиттєвих орієнтацій, навичок соціальної взаємодії, опанування різними способами релаксації та зняття емоційного напруження; навчання моделям асертивної поведінки, адаптивним копінг-стратегіям, комунікативним умінням та навичкам.

Високий рівень стресу, як зауважує С.В. Козлов завжди супроводжується неефективними адаптаційними стратегіями. Тому тренінгові програми повинні бути спрямовані одночасно як на підвищення стійкості до стресів, так і підвищення адаптивного потенціалу особистості. Як вже зазначалося вище, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, тобто від психологічних особливостей самої людини та оцінки нею цієї ситуації, тобто важливим є саме суб'єктивне ставлення людини до ситуації. На підставі результатів дослідження Л.Б. Наугольник стверджує, що для того щоб підвищити рівень стресостійкості особистості, необхідно знизити рівень її індивідуального сприйняття подій як стресових, зменшити суб'єктивну оцінку стресу людиною.

Для того щоб зменшити суб'єктивну комплексну оцінку ознак стресу, потрібно підвищувати рівень самоставлення, самоповаги, покращувати самоприйняття та саморозуміння, розвивати емоційну стійкість, довірливість і впевненість в собі, практичність і дисциплінованість, підвищувати самоконтроль, навчати методам саморегуляції, підвищувати адекватність самооцінки. Враховуючи те, що важливим чинником стресостійкості є саме суб'єктивне ставлення людини до ситуації, з багатьох існуючих методів

управління і нейтралізації стресу потрібно вибирати ті, які відповідають, з одного боку, індивідуальним особливостям особистості, а з іншого – реальним умовам, що існують у даній ситуації і в даний час. Серед відомих антистресорних методів можна окреслити наступні: аутогенне тренування; різні методи релаксації; системи біологічного зворотного зв'язку; дихальна гімнастика; включення в життя людини позитивних емоцій; музика; фізичні вправи; психотерапія; фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон). Л.Б. Наугольник зазначає, що вибір якогось методу нейтралізації та управління стресом повинен визначатися тією системою організму, життєві показники якої найбільше відхиляються від нормальних значень характерних саме для даної людини.

Отже, збереження і підвищення рівня стресостійкості особистості залежить від поєднання регулярної самостійної роботи над собою та цілеспрямованого психологічного супроводу щодо розвитку всіх компонентів психофізіологічних особливостей та особистісних властивостей і формування адекватних копінг-стратегії, які сприятимуть подоланню людиною психотравмуючого впливу стрес-факторів в ситуації невизначеності.

Мета: програма спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити свої стресові фактори, навчитися виражати емоції здоровими способами, зміцнити соціальні зв'язки, набути навички стресодолаання через вираження емоцій та почуттів, покращення соціальних зв'язків та отримання соціальної підтримки, а також використання елементів арт-терапії.

Кількість учасників: 6-8 осіб

Вік: молодший середній, та середній

Курс: 6 занять, 1 раз на тиждень

Орієнтовний час: 180 хвилин

Тренінг: 1 Вступ. Поняття стресодолаання

Цілі: Ознайомлення з поняттям стресу та його впливом на організм.
Визначення особистих джерел стресу. Вступ до технік вираження емоцій.

Структура:

Вступ (15 хв)

1. Представлення тренера та учасників (10 хв):

Тренер коротко розповідає про себе, свій досвід і мету тренінгу.

Кожен учасник представляється, розповідає про свої очікування від курсу.

2. Огляд програми курсу (5 хв):

Тренер дає короткий огляд курсу, пояснює, чого очікувати на кожному занятті, і які цілі будуть досягнуті.

Лекція (20 хв)

1. Що таке стрес і як він впливає на нас (10 хв):

Визначення стресу.

Фізіологічні та психологічні реакції на стрес.

Короткострокові та довгострокові наслідки стресу на здоров'я.

2. Особисті тригери стресу (10 хв):

Види стресових факторів: фізичні, емоційні, соціальні.

Як визначити свої особисті джерела стресу.

Групове обговорення (20 хв)

Поділитися особистими історіями про стресові ситуації:

Учасники розповідають про свій досвід зі стресом.

Обговорення загальних тем та різних підходів до розв'язання стресових ситуацій.

Вправи з вираження емоцій (30 хв)

1. Написання листа самому собі про свої почуття (15 хв):

Учасники пишуть листа, в якому описують свої емоції та почуття, пов'язані зі стресом. Мета - навчитися відкрито виражати свої емоції та зрозуміти свої почуття.

2. Малювання стресу (елементи арт-терапії) (15 хв):

Учасники малюють свій стрес у будь-якій формі, яка їм здається доречною. Це може бути абстрактне зображення або конкретний образ, що асоціюється зі стресом.

Рефлексія (15 хв)

1. Обговорення переживань від вправи (10 хв):

Учасники діляться своїми враженнями від написання листа та малювання. Обговорення, як ці вправи допомогли їм зрозуміти та виразити свої емоції.

2. Домашнє завдання (5 хв):

Вести щоденник емоцій протягом тижня.

Щодня записувати свої почуття та емоції, ситуації, що викликали стрес, і свої реакції на них.

Заключні слова:

Тренер підбиває підсумки заняття, наголошуючи на важливості вираження емоцій та саморефлексії. Нагадавши про наступне заняття та його тематику, тренер прощається з учасниками до наступної зустрічі.

Тренінг 2: Вираження емоцій

Цілі: Глибше розуміння та практикування технік вираження емоцій. Вивчення способів безпечного вираження негативних почуттів.

Вступ (10 хв)

1. Огляд минулого заняття (5 хв):

Тренер коротко нагадує основні моменти минулого заняття.

Обговорення результатів домашнього завдання: ведення щоденника емоцій.

2. Обговорення щоденника емоцій (5 хв):

Учасники діляться своїми спостереженнями та почуттями, що виникли під час ведення щоденника.

Лекція (20 хв) 1. Важливість вираження емоцій для здоров'я (10 хв):

Як накопичення емоцій впливає на фізичне та психічне здоров'я.

Переваги відкритого вираження емоцій.

2. Методи вираження емоцій (10 хв):

Вербальні та невербальні способи вираження емоцій.

Способи безпечного вираження негативних почуттів, такі як писання, малювання, фізична активність.

Практика (40 хв). Техніки релаксації: дихальні вправи (15 хв):

Тренер пояснює та демонструє декілька дихальних технік (глибоке дихання, метод 4-7-8).

Учасники практикують ці техніки під керівництвом тренера.

2. Арт-терапія: малювання своїх емоцій (25 хв):

Учасники отримують матеріали для малювання (папір, фарби, олівці, маркери).

Вправа: малювання своїх поточних емоцій або емоцій, що викликають стрес.

Тренер пояснює, що це не про художні здібності, а про вільне вираження емоцій через творчість.

Групове обговорення (20 хв) Поділитися досвідом виконання технік:

Учасники діляться своїм досвідом від виконання дихальних вправ та арт-терапії.

Обговорення, як ці техніки вплинули на їхнє самопочуття та емоційний стан.

Рефлексія (10 хв). Учасники діляться своїми переживаннями та висновками від сьогоднішнього заняття.

2. Домашнє завдання (5 хв):

Продовжувати вести щоденник емоцій.

Додаткове завдання: малювати свої емоції щодня, звертаючи увагу на зміни у своїх почуттях.

Заключні слова:

Тренер підсумовує ключові моменти заняття, підкреслюючи важливість регулярної практики технік вираження емоцій.

Нагадування про наступне заняття та його тематику. Тренер прощається з учасниками до наступної зустрічі.

Заняття 3: Тренінг: Розвиток соціальних навичок та пониження соціальної тривожності

Цілі: Підвищення усвідомлення важливості соціальних зв'язків. Вивчення способів формування та підтримки соціальної мережі.

Структура:

Вступ (10 хв) 1. Огляд минулого заняття (5 хв):

Тренер коротко нагадує основні моменти минулого заняття.

Обговорення результатів домашнього завдання: ведення щоденника емоцій та малювання емоцій.

2. Обговорення домашнього завдання (5 хв):

Учасники діляться своїми спостереженнями та почуттями, що виникли під час виконання домашнього завдання.

Лекція (20 хв). Соціальні зв'язки та їх роль у стресодоланні (10 хв):

Важливість соціальних зв'язків для психічного та фізичного здоров'я.

Як позитивні взаємини можуть допомогти у зниженні рівня стресу.

2. Формування та підтримка соціальної мережі (10 хв):

Стратегії формування нових соціальних зв'язків.

Методи підтримки існуючих зв'язків.

Групове обговорення (20 хв). Поділитися досвідом отримання соціальної підтримки:

Учасники діляться своїми історіями та досвідом отримання соціальної підтримки.

Обговорення різних підходів до отримання та надання підтримки у соціальних мережах.

Практика (40 хв) Рольові ігри: розвиток навичок спілкування (20 хв):

Учасники діляться на пари або малі групи.

Виконання рольових ігор, спрямованих на розвиток навичок ефективного спілкування, таких як активне слухання, емпатія та вербальне вираження.

2. Арт-терапія: створення колажу "Моя підтримка" (20 хв):

Учасники отримують матеріали для створення колажу (журнали, ножиці, клей, папір).

Створення колажу, що відображає їхню соціальну мережу та підтримку, яку вони отримують або хочуть отримати. Обговорення колажів у групі.

Рефлексія (10 хв). Обговорення переживань від вправи (5 хв):

Учасники діляться своїми переживаннями та висновками від сьогоднішнього заняття.

Обговорення, як рольові ігри та арт-терапія допомогли їм краще зрозуміти свої соціальні навички та мережі підтримки.

2. Домашнє завдання (5 хв):

Побудова плану спілкування з друзями.

Визначити конкретні кроки для зміцнення існуючих зв'язків та формування нових.

Заключні слова:

Тренер підсумовує ключові моменти заняття, наголошуючи на важливості соціальних зв'язків для зниження стресу та соціальної тривожності.

Нагадування про наступне заняття та його тематику.

Тренер прощається з учасниками до наступної зустрічі.

Заняття 4: Цілі: Поглиблення навичок соціальної взаємодії. Практика ефективного спілкування.

Структура:

Вступ (10 хв). Огляд минулого заняття (5 хв):

Тренер коротко нагадує основні моменти минулого заняття.

Обговорення результатів домашнього завдання: побудова плану спілкування з друзями.

2. Обговорення плану спілкування (5 хв):

Учасники діляться своїми спостереженнями та досвідом від виконання плану спілкування.

Лекція (20 хв). Важливість ефективного спілкування (10 хв):

Вплив ефективного спілкування на якість взаємин та особисте благополуччя.

Основні принципи ефективного спілкування: відкритість, активне слухання, емпатія, ясність у вираженні думок і почуттів.

2. Методи ефективного спілкування (10 хв):

Техніки активного слухання: парафраз, рефлексія, невербальна комунікація.

Вербальні техніки: використання "Я-повідомлень", конструктивна критика, вміння ставити запитання.

Практика (50 хв). Рольові ігри: техніки активного слухання (25 хв):

Учасники діляться на пари або малі групи.

Виконання рольових ігор, спрямованих на розвиток навичок активного слухання та вербального вираження.

Кожна група отримує сценарії ситуацій, в яких потрібно застосувати техніки активного слухання.

2. Арт-терапія: малювання спілкування (25 хв):

Учасники отримують матеріали для малювання (папір, фарби, олівці, маркери).

Вправа: малювання образів, що символізують ефективне спілкування.

Обговорення малюнків у групі: як зображення відображають різні аспекти спілкування.

Групове обговорення (20 хв). Обмін досвідом та зворотній зв'язок:

Учасники діляться своїм досвідом від виконання рольових ігор та арт-терапії. Обговорення, як ці вправи допомогли краще зрозуміти та застосувати техніки ефективного спілкування.

Надання зворотного зв'язку один одному.

Рефлексія (10 хв). Обговорення переживань від вправи (5 хв):

Учасники діляться своїми переживаннями та висновками від сьогоднішнього заняття.

2. Домашнє завдання (5 хв):

Вести щоденник спілкування.

Щодня записувати свої взаємодії з людьми, звертаючи увагу на використання технік ефективного спілкування та їх вплив на якість взаємин.

Матеріали:

Папір та ручки для написання.

Малюнковий папір, фарби, олівці, маркери для арт-терапії.

Сценарії для рольових ігор.

Заключні слова:

Тренер підсумовує ключові моменти заняття, підкреслюючи важливість постійної практики ефективного спілкування.

Нагадування про наступне заняття та його тематику.

Тренер прощається з учасниками до наступної зустрічі.

Заняття 5: Використання арт-терапії у стресодоланні

Цілі: Глибше занурення в арт-терапію. Використання творчості для зняття стресу.

Структура:

1. Вступ (10 хв): Огляд минулого заняття, обговорення щоденника спілкування.

2. Лекція (20 хв): Арт-терапія як метод боротьби зі стресом.

3. Практика (60 хв): Творчі вправи: малювання, ліплення з глини.

Групова робота: створення спільного арт-об'єкту.

Групове обговорення (20 хв):

Поділитися досвідом від творчого процесу.

Рефлексія (10 хв):

Домашнє завдання: завершити арт-проект.

Заняття 6: Завершення курсу та план на майбутнє

Цілі: Розробка особистих стратегій стресодолаання на майбутнє.

Структура:

1. Вступ (10 хв): Огляд курсу, обговорення завершеного арт-проекту.

2. Групова робота (30 хв): Підведення підсумків: що було корисним.

3. Розробка плану (30 хв): Індивідуальний план стресодолаання.

4. Заключна арт-терапія (30 хв): Малювання плану на майбутнє.

5. Заключне обговорення (20 хв): Ділення враженнями та планами.

6. Рефлексія та завершення (10 хв):

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Для проведення емпіричного дослідження була задіяна вибірка, яка складалася з жінок, які вимушено мігрували у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення.

- Вимушені мігранти від 19 до 25 років (рання молодь)
- Вимушені мігранти від 28 до 35 років (доросла молодь)
- Вимушені мігранти від 42 до 47 років (середній вік)

Також в рамках данної вибірки ми визначили такий соціальний критерій як «працевлаштування». Серед обраної вибірки в 12 осіб 4 з них не були офіційно працевлаштовані та/або не мали зайнятість поза навчальної діяльності. Для проведення емпіричного дослідження також були зазначені дві групи:

- Вимушені мігранти з постійним працевлаштуванням (8 осіб).
- Вимушені мігранти без працевлаштування (5 особи).

В ході емпіричного дослідження нами не було виявлено зв'язку між працевлаштуванням мігрантів та їхнім рівнем стресостійкості. Ми припускаємо що для більш валідних результатів у майбутньому можна використати вибірку з більшою кількістю респондентів.

Була знайдена кореляція между стресостійкістю і толерантністю до невизначеності (при зниженні рівня стресостійкості зменшується толерантність до невизначеності). Таким чином, визначено прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та такими параметрами як рівнем контролю та рівнем соціальної підтримки, соціальної приналежності і спілкуванням. Тобто коли людина здатна контролювати преволуючі аспекти свого життя (включаючи в загальному сенсі здатність до самоконтролю) та має задовільний рівень спілкування і соціальної залученості.

Вікова категорія від 30 до 40 років краще адаптується до умов невизначеності та застосовує більш ефективні копінг-стратегії для нівелювання стресових реакцій на новизну та невизначеність. А саме залучає не тільки соціалізацію та контроль над власним життям (які є основними соціально-психологічними чинниками стресостійкості), а також теоритично встановлено що саме ця вікова категорія працюючих жінок найбільше за всіх залучає когнитивні конструкти при стресодоланні, що позитивно відображається на їх рівні стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Під час теоретичного аналізу ми розглянули зв'язок між впливом стресу та рівнем стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Основні висновки можна розділити на кілька ключових аспектів.

Стрес є природною реакцією організму на загрозу чи виклик, і в умовах невизначеності ця реакція може стати особливо вираженою. Невизначеність спричиняє почуття втрати контролю, що підсилює психологічний дискомфорт та знижує здатність особистості ефективно реагувати на стресові фактори. Дослідження показали, що в таких умовах люди частіше стикаються з тривожними розладами, депресією та іншими психологічними проблемами, які ще більше знижують їхню стійкість до стресу.

Індивідуальні психологічні особливості відіграють вирішальну роль у тому, як людина реагує на стрес та справляється з ним. До таких особливостей належать рівень самооцінки, емоційна стійкість, адаптивні копінг-стратегії та загальний психоемоційний стан. Люди з високою самооцінкою та розвиненими навичками саморегуляції виявляються більш стресостійкими, оскільки вони краще контролюють свої емоції та більш ефективно адаптуються до змінних умов.

Соціальна підтримка виявилася одним з ключових факторів, що підвищують стресостійкість. Підтримка від сім'ї, друзів та колег може значно зменшити негативні наслідки стресу, оскільки сприяє відчуттю безпеки та належності. Умови невизначеності особливо підкреслюють важливість соціальних зв'язків, адже вони допомагають компенсувати нестачу контролю та знижують рівень тривожності.

Свідома регуляція емоцій є важливим інструментом для підвищення стресостійкості. Навички свідомої регуляції, такі як медитація, дихальні

практики та когнітивно-поведінкові техніки, допомагають особистості знижувати рівень стресу та покращувати здатність до адаптації. Люди, які активно застосовують ці техніки, демонструють вищий рівень стресостійкості навіть у складних умовах невизначеності.

Зниження суб'єктивної оцінки стресу та його впливу на особистість може бути досягнуто шляхом підвищення рівня самоствалення, самоповаги та самоприйняття. Особи, які мають високу самооцінку та позитивне ставлення до себе, менш схильні сприймати ситуації як загрозливі. Вони краще адаптуються до змін та зберігають внутрішню рівновагу навіть під час стресових подій.

Для ефективного підвищення стресостійкості необхідний комплексний підхід, що включає розвиток особистісних ресурсів, формування адаптивних копінг-стратегій та навчання методам саморегуляції. Тренінгові програми, спрямовані на підвищення стресостійкості, повинні враховувати індивідуальні особливості особистості та пропонувати різноманітні методи боротьби зі стресом, такі як аутогенне тренування, релаксація, дихальні практики, фізичні вправи та психотерапевтичні техніки.

В ході емпіричного дослідження нами не було виявлено зв'язку між працевлаштуванням мігрантів та їхнім рівнем стресостійкості. Ми припускаємо що для більш валідних результатів у майбутньому можна використати вибірку з більшою кількістю респондентів.

Була знайдена кореляція між стресостійкістю і толерантністю до невизначеності (при пониженому рівні стресостійкості зменшується толерантність до невизначеності). Тобто статистична значимість існує але вона не виражена. Таким чином, визначено прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та такими параметрами як рівнем контролю та рівнем соціальної підтримки, соціальної приналежності і спілкуванням. Тобто коли людина здатна контролювати преволуючі аспекти свого життя (включаючи в

загальному сенсі здатність до самоконтролю) та має задовільний рівень спілкування і соціальної залученості.

Вікова категорія від 30 до 40 років краще адаптується до умов невизначеності, та застосовує більш ефективні копінг-стратегії для нівелювання стресових реакцій на новизну та невизначеність. А саме залучає не тільки соціалізацію та контроль над власним життям (які є основними соціально-психологічними чинниками стресостійкості), а також теоритично встановлено що саме ця вікова категорія працюючих жінок найбільше за всіх залучає когнитивні конструкти при стресодоланні, що позитивно відображається на їх рині стресостійкості.

З огляду на результати дослідження, ми рекомендуємо впроваджувати програми, які включають елементи свідомої регуляції емоцій, розвиток навичок ефективної соціальної взаємодії та підтримки, а також адаптивні копінг-стратегії. Такі програми повинні бути орієнтовані на підвищення рівня самоповаги, самоприйняття та емоційної стійкості учасників, що сприятиме загальному підвищенню їхньої стресостійкості в умовах невизначеності. Саме тому ми розробили комплекс занять розрахований на два місяці продуктивної взаємодії респондентів у комфортному соціальному середовищі, тому що соціально-психологічними чинниками стресостійкості вимушених мігрантів ми можемо назвати саме соціалізацію та залученість у соціум та контроль над емоціями і власним життям. Вони сприяють помірному і помітному звищенню рівня стресостійкості серед вимушених мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях Львівський національний університет імені Івана Франка, Соціогуманітарні проблеми людини 188 № 4, 2010
2. Дробот О.В. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи . Монографія за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. с.336
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстримальних умовах М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Кравцов, Д. Р. (2019). Аналіз теоретичних досліджень поняття " стресостійкість". Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Харків, 5 квіт. 2019 р.).—Харків, 2019.-С. 236-238.
5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2015. № 7(36). с.98-112.
6. Мітіна С.В. Соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості у ситуації невизначеності: колективна монографія Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 184-218.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: Кн. I: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Либідь, 2004. 576 с.
9. Соколов С. В. Природа биологических и социальных потребностей. Латвийский государственный университет им. П. Стучки.
10. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.

11. Чухраєва Г.В Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції УДК 159.9 : [351.741 : 343.102]
12. Яремійчук О. В. Критичне мислення в умовах постправди як ресурс збереження психологічного благополуччя особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Київ, 18 листопада 2020 р., Київ, 2020.
13. Basowits H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York; McGraw Hill, 1995. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1623241/?page=1>
14. Bruce P. Dohrenwend. Social status, stress, and psychological symptoms. *Journal Abnormal Social Psychology*, 1967, vol. 62, pp. 294-302. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>
15. Bruner, J., Goodman, C. Value and need as organizing factors in perception. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1947. № 42. P. 33-44. URL: <http://psychclassics.yorku.ca/Bruner/Value/>
16. Cannon WB. Stresses and strains of homeostasis. *Am J Med Sci*. 1935;189(1):13-14.
17. Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol*. 2009;5(7):374-381. doi: 10.1038/nrendo.2009.106.
18. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/326962829_Resilience_and_immunity
19. Dufresne, A., Turcotte, S. Cognitive style and its implications for navigation strategies . AIED'97. Kobe, Japan: IOS Press, 1997. P. 287-293. URL: <https://www.researchgate.net/publication/2313501>.
20. Endler, N.S., Parker, J.D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation N.S. Endler, J.D. Parker . *J. of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, № 5. P. 844 -854.

21. Fuller J. L., Thompson W.R. Behavior genetics. St. Louis, MO: C V. Mosby, 1960, p. 345-346 URL: <https://www.gwern.net>.
22. Goldstein DS, Kopin IJ. Evolution of concepts of stress. *Stress*. 2007;10(2):109–120. doi: 10.1080/10253890701288935.
23. H. W. Krohne. Stress and Coping Theories Johannes Gutenberg Universität Mainz Germany, 2002, p.34. URL: https://userpage.fuberlin.de/schueez/folien/Krohne_Stress.pdf
24. Han S., Ma Y. Cultural differences in human brain activity: a quantitative meta-analysis. *NeuroImage*. 2014. Vol. 99. p. 293–300.
25. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1988, vol. 44, pp. 513-524. URL: https://www.researchgate.net/publication/20507127_Conservation_of_Resources_A_New_Attempt_at_Conceptualizing_Stress
26. Holmes FL. Claude Bernard, the milieu interieur, and regulatory physiology. *Hist Philos Life Sci*. 1986;8(1):3–25.
27. John W. Berry Acculturation Published by Cambridge University Press (2019) ISBN 10: 1108731090 ISBN 13: 9781108731096
28. Jones DP. Redefining oxidative stress. *Antioxid Redox Signal*. 2006;8(9-10):1865–1879. doi: 10.1089/ars.2006.8.1865.
29. Kagan, J. Reflection impulsivity the generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of abnormal psychology*. 1966. Vol. 71. P. 1724. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download>
30. Kozhevnikov, M. Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133. № 3. P. 464-481. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.600.5434&rep=rep1&type=pdf>
31. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping. *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. N.Y. 1991. P. 189-206.

32. Mason JW. A historical view of the stress field. *J Human Stress*. 1975;1(2):22–36. doi: 10.1080/0097840X.1975.9940405. concl.
33. Mechanic D. *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. New York: Free Press, 1962. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/articleabstract/488381>
34. Moskvina V., & Kozhevnikov M. Determining cognitive style: Historical perspective and directions for future research. *Style differences in cognition, learning, and management: Theory, research, and practice*. New York: Taylor & Francis Group. 2011. P. 19-31.
35. Padesky Ch., Mooney K. A. Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2012. 19, (4). 283–290.
36. Razmpush M. The Effect of Acceptance and Commitment Training on Quality of Life and Resilience of Nurses. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*. 2019. 7(1). p. 62-51.
37. Riding R., & Cheema, I. (1991). Cognitive styles: An overview and integration. *Educational Psychology*. 11 (34), p. 193–215.
38. Saracho O. N. Research directions for cognitive style and education . *International Journal of Educational Research*. 1998. Vol. 29. P. 287290. URL: <https://www.sciencedirect.com>.
39. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936;138(3479):32–32. doi: 10.1038/138032a0.
40. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *J Human Stress*. 1975;1(2):37–44. doi: 10.1080/0097840X.1975.9940406.
41. Sies H. Oxidative stress: a concept in redox biology and medicine. *Redox Biol*. 2015;4:180–183. doi: 10.1016/j.redox.2015.01.002.
42. Siyu Lu, Fang Wei, Guolin Li , *Cell Stress*. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. 2021 Jun; 5(6): 76–85. 2021 Apr 26.

43. Walter P, Ron D. The unfolded protein response: From stress pathway to homeostatic regulation. *Science*. 2011;334
44. Witkin H. A., Goodenough, D. R., Oltman, P. Psychological differentiation: current status. *Journal of personality and social psychology*. 1979. Vol.37. № 7. P.1127-1145. [URL:https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.23338504.1977.tb01142.x](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.23338504.1977.tb01142.x)

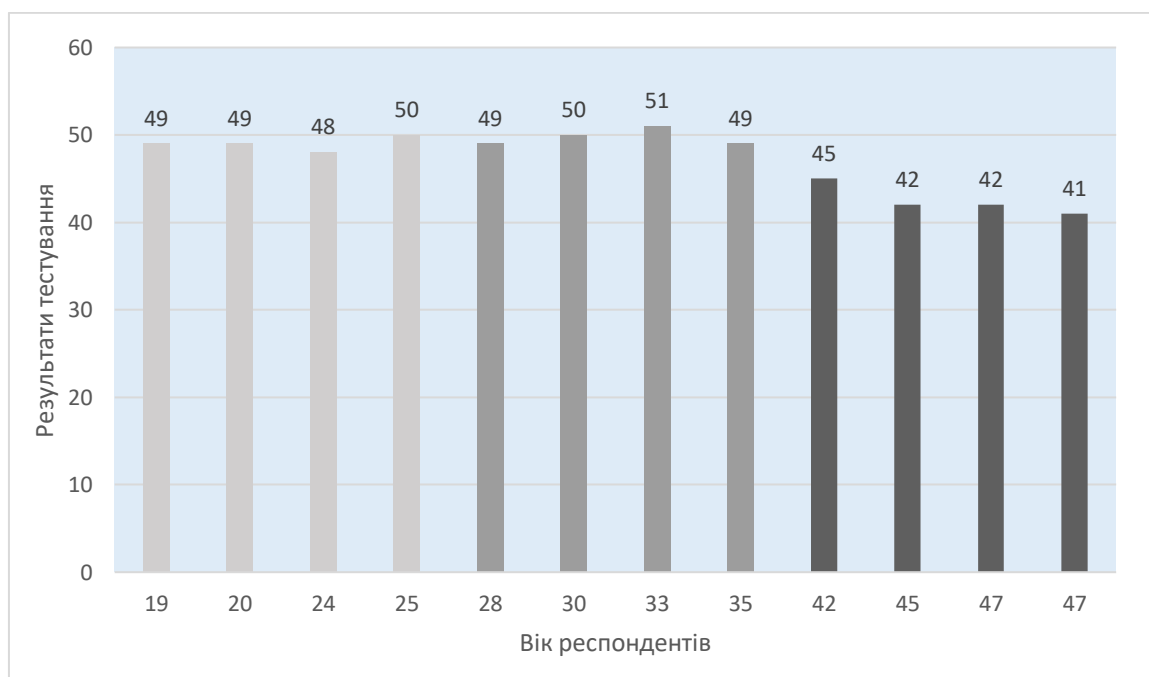


Рис. 2.3 Результати по методиці «Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I»