

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИМУШЕНИХ
МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого(бакалаврського)
рівня вищої освітиосвітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Манаєнкової Юлії

Михайлівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології

Пучина Ольга Віталіївна

Рецензент:

Кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
соціальної роботи та психології
НУ «Запорізька політехніка»

Застелло Анна Олександрівна

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 75 С

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ6

1.1. Визначення категорії стресостійкості в сучасній психології6

1.2. Сумарна дія на організм людини занепокоєння, тривоги і стресу9

1.3. Керування стресом та підвищення рівня стресостійкості13

Висновки до розділу 116

РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ18

2.1. Еміграція як чинник стресу18

2.2. Особливості переживань людини під час війни20

2.3. Проблема адаптації мігрантів до ментальності суспільства іншої країни24

Висновки до розділу 228

РОЗДІЛ III МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ30

3.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження30

3.2. Висновки та аналіз результатів емпіричного дослідження32

Висновки до розділу 341

ВИСНОВКИ44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ46

ДОДАТКИ52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що підлітки, жінки та літні люди все частіше стають жертвами сучасних військових конфліктів. У таких країнах, як Боснія, Руанда, Кувейт і Камбоджа, жертвами насильства стали цивільні особи, у тому числі діти. Воєнний конфлікт на сході України розпочався у 2014 році, що у лютому 2022 року переросло в повномасштабне вторгнення Росії на територію України.

Станом на лютий 2023 року в Україні зареєстровано 4,9 млн офіційно переміщених осіб. З 24 лютого 2022 року понад 14,5 млн українців виїхали, приблизно 11,7 млн знайшли притулок у країнах ЄС на тлі конфлікту, що триває з Росією. За даними Міністерства закордонних справ, нині за кордоном проживає майже 8 мільйонів громадян України, з них понад 5,84 млн – повнолітні. Ці показники зафіксовані станом на 1 лютого 2023 року. Також Міністерство зазначає, що понад 2 млн цивільних громадян були примусово вивезені з території України на територію Росії, серед яких близько 150 тисяч дітей.

За оцінками ВООЗ у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% тих, хто пережив травматичні події, розвивають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% розвивають поведінку, яка впливає на їх здатність ефективно функціонувати.

Питання стресостійкості вимушених мігрантів є важливим тому, що саме механізми стресостійкості дозволяють людині успішно адаптуватися до нових умов життя.

Вивченням проблеми стресостійкості займалися такі вітчизняні науковці як Г. М. Ришко, Х. Р. Стельмащук, В. М. Корольчук, Т.В. Циганчук, Н.К. Лебідь, Г.Б. Бердник, В. Ю. Щербатих, В. М. Панкратов та ін.

Міграція стала предметом досліджень таких вітчизняних дослідників як Д.О. Александров, О.Є. Блинова, О.Верхогляд, М.О. Нестереко О.В. Строяновська та ін.

Таким чином, ми відмічаємо високу значущість проблеми в нашому суспільстві і маємо всі підстави для проведення дослідження стресостійкості у вимушених мігрантів під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни.

Гіпотези дослідження:

1. Існують певні відмінності у показниках вираженості стресів, соціальної адаптації та показниках негативних психічних станів серед мігрантів з різними рівнями стресостійкості.
2. Існує певний зв'язок між рівнем стресостійкості мігрантів та рівнем соціальної адаптації, рівнем вираженості стресів та рівнем негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресії та ригідності).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості особистості;
2. Проаналізувати вплив вимушеної міграції на емоційний стан людини в період воєнного конфлікту;
3. Організувати та провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни;
4. Встановити подальші перспективи дослідження.

З метою дослідження особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни нами було використано наступні методи дослідження:

методи теоретичного аналізу: систематизація, класифікація та узагальнення;

емпіричні методи: опитування. Для виявлення особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни нами використано *психодіагностичні засоби:* Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, Тест «Яка ваша стійкість

щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим), Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математико-статистичних методів* (Н-критерій Крускала-Уолліса, коефіцієнт кореляції Ро-Спірмена).

Методологічну й теоретичну основу роботи складають теоретичні дані щодо поняття стресостійкості особистості (Г. Бердник, В. Корольчук, Н. Лебідь, Г. Ришко, Х. Стельмащук, Т. Циганчук тощо), поняття міграції (Я.О. Волоско, Н.О. Рингач, І.В. Хлібова, А.С. Філіпенко тощо) особливості переживань людини під час війни (А.Н. Агаєва, В.О. Климчук, О.М. Кокун, К. Макгонігал тощо).

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів дослідження в рамках професійної діяльності фахівців, що здійснюють психологічний супровід вимушених мігрантів.

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури. Список літератури включає 58 найменувань, робота містить 4 додатків, ілюстрована 4 таблицями та 7 рисунками.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Визначення категорії стресостійкості в сучасній психології

На сучасному етапі розвитку суспільства існує потреба у всебічному дослідженні психологічного феномену стресостійкості як характерної здатності особистості протистояти впливу стресових чинників і як засобу запобігання розвитку патологічних функціональних станів. Поміж тим, сьогодні у визначенні поняття «стресостійкість» все ще залишається певна неоднозначність.

Умовно виділяють два напрямки пояснення феномену стресостійкості особистості:

1. Як генетично обумовлена здатність організму протистояти впливу несприятливих факторів;
2. Як надбане у процесі розвитку уміння [20].

В загальному розумінні стресостійкість трактується як властивість особистості, що проявляється у здатності опиратися чинникам стресогенного характеру протягом періоду, необхідного для створення нових умов, за яких конкретний стресовий чинник більше не сприймається як загроза [23].

Стресостійкість особистості є основою для високоефективної діяльності, що націлена на збереження біологічного та психічного здоров'я суб'єктів. Стресостійкість також розуміється як здатність особистості бути емоційно стійкою, що проявляється в оптимальному рівні соціально-психологічної адаптації щодо впливу зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі життєдіяльності [16, С.135–137], досягати мети [7, С.49-57], характеризується сукупністю особистісних рис, які дозволяють людині витримувати значні когнітивні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені специфікою своєї діяльності [21]. Стресостійкість також вважається системою сформованих в онтогенезі якостей особистості, в яких виникають певні відхилення внаслідок реалізації різноманітних патологічних станів.

У своїх дослідження Сальваторе Мадді, професор Школи соціальної екології Каліфорнійського університету, ототожнює такі поняття, як

стресостійкість та психологічна еластичність. Маді стверджує, що процес їх розвитку суто індивідуальний і залежить від відсутності негативної самооцінки і деструктивної самокритики, здатності людини свідомо контролювати свою поведінку в кожній ситуації, вміння долати горе і різноманітні психологічні бар'єри, акцентуючи при цьому увагу на збереженні фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток стійкості, або психологічної гнучкості, залежить не тільки від зовнішніх обставин, але й від поточного стану людини, а також від набутих нею соціальних якостей, умінь і навичок [57, С.160-168].

Під стресостійкістю Г.М. Ришко вбачає психологічну властивість, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність в умовах стресу [35, С.25].

Цього ж підходу додержується Х.Р. Стельмащук, яка стверджує, що стійкість є неодмінною психологічною властивістю людини як індивіда, особистості та активного суб'єкта, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимальне ставлення до зовнішніх емоційних умов життєдіяльності [36, С. 191].

Сучасний український дослідник В.М. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну та комплексну характеристику особистості, яка є результатом трансакційного процесу, в якому індивід стикається зі стресовими факторами, включаючи процеси саморегуляції, когнітивні уявлення, ситуаційні характеристики та потреби індивідів [21, с.74]

За визначенням, запропонованим Т.В. Циганчук, «стресостійкість – це психологічна риса, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресових ситуацій, а з іншого – полягає в основі успішної діяльності, у функції самоконтролю, саморегуляції та емоційної стійкості, що проявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності» [48, С.43].

Н.К. Лебідь розглядає стійкість як складову властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, підтримки важливих стосунків,

успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження роботи та здоров'я [25, С.6].

Г.В. Мигаль та О.Ф. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність людини протистояти негативній дії стресорів, що визначається індивідуальним комплексом вроджених і набутих психолого-фізіологічних властивостей і процесів [29, С.249].

На думку Г.Б. Бердник, здатність людини протистояти стресу залежить від комплексу особистісних якостей, які дозволяють людині без особливо шкідливих наслідків витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності. Оточуючих і його здоров'я [4, С.19-20].

Індивідуальні характеристики стресостійкості визначаються як динамічні, залежні від зовнішніх і внутрішніх чинників, детерміновані рівнем і розвитком функціонування особистості в загальній системі та взаємодією чотирьох її структурних компонентів (індивідуального, соціального, типового і поведінкового) [5].

Надзвичайно важливим чинником для особистості є процес оцінки стресорів. Фактично оцінка суб'єктом стресової реакції (сформована на основі переконань, причинно-наслідкових атрибуцій тощо) визначає тип та інтенсивність стресової реакції. На цей процес впливають особистісні чинники, стилі подолання та їх способи, а також соціальна підтримка [9]. Тобто, особистісні якості та соціальні чинники можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх прояв, інтенсивність і тривалість.

Підсумовуючи вищезазначене, ми можемо говорити про те, що в системі сучасної психологічної науки не існує загальної концепції здатності індивіда протистояти стресу. Кожен дослідник має своє уявлення про стресостійкість, засноване на власних міркуваннях. У загальному вигляді під поняттям «стресостійкість» слід розуміти здатність людини протистояти негативній дії стресових факторів, яка визначається індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психофізіологічних особливостей. Стресостійкість визначається

зовнішніми та внутрішніми чинниками, які впливають на оцінку стресорів як загрози та адаптаційний потенціал людини. Зокрема, внутрішнє прагнення до самореалізації, задоволеності ходом діяльності та результатами сприяє накопиченню досвіду успішного та ефективного подолання стресових ситуацій, тому мотивація є однією з ключових психологічних умов розвитку стресового стану людини.

1.2. Сумарна дія на організм людини занепокоєння, тривоги і стресу

Занепокоєння, стрес та тривога впродовж еволюції супроводжували життя людини. Проте в останні десятиріччя, з розвитком суспільного життя та технічного прогресу, ці негативні чинники набувають все більшого впливу на життя людини. Перш ніж визначитися з їх впливом на життя та здоров'я людини, вбачаємо за необхідне ввести диференціювання цих понять.

Виникнення занепокоєння у людини як негативного впливу на емоційний стан, який у майбутньому може призвести до несприятливих наслідків для фізичного здоров'я, є одним із важливих питань у галузі психології. Багато аналітиків і психологів присвятили себе дослідженню цього стану людської психіки та його вирішенням.

Щодо самого поняття, то таке визначення поняттю занепокоєння дав Лен Макміллан у своїй праці «Наш емоційний світ»: «...занепокоєння – це гріх, хвороба, яку ми підхопили разом із гріхами наших предків. Турбота є частиною нашої грішної спадщини. Вона спотворює, калічить, морщить наше обличчя, опускає брови, створює мішки під очима. Тривога захоплює наш розум, і ми втрачаємо здатність мислити більш конструктивно. По суті, це скорочує наше життя. Занепокоєння - це найбільш непродуктивний спосіб життя. Завдяки йому обставини життя мають абсолютний вплив на нас. Людина стає заручником сьогодення, заручником минулого і навіть майбутнього...» [17, С.239-240].

К. Хорні стверджує, що структурою особистості керують не агресивні інстинкти чи сексуальні бажання, а несвідоме відчуття занепокоєння та тривоги, яке вона називає «корінною тривоگوю» і яке вона асоціює з самотністю та

безпорадністю, «що ніби змушує дитину входити у потенційно ворожий світ» [37, С.24].

Отже, занепокоєння виникає, коли розум людини зосереджується на негативних думках, непередбачуваних результатах або ситуаціях, які можуть розвиватися не таким чином, як цього хотілось би людині.

Занепокоєння — це повторювана, нав'язлива думка, пише Мелані Грінберг, клінічний психолог із Мілл-Веллі, штат Каліфорнія, авторка книги «Стресостійкий мозок» (2017). Занепокоєння вона визначає як когнітивний компонент тривоги [52, С.7].

Занепокоєння відіграє важливу роль у нашому житті, вказує Луана Маркес, доцент кафедри психіатрії Гарвардської медичної школи та президент Асоціації тривоги та депресії Америки. Коли людина розмірковує про непередбачувані або неприємні ситуації, такі як неспроможність сплатити орендну плату або провал іспиту, її мозок отримує стимуляцію. Хвилювання турбують її розум. Занепокоєння також може спонукати людину вирішувати проблеми або діяти, що є позитивним моментом [28].

Відчуття занепокоєння може підірвати здоров'я навіть найсильнішої людини. Це відчуття може прикути вас до інвалідного візка, знерухомити через ревматизм чи артрит.

Доктор Джозеф Ф. Монтегю, автор книги «Нерви та розлади шлунка», пише: «...ваша їжа не викликає виразки шлунка. Її викликає те, що вас їсть» [22, С. 88-91]. Дослідження 15 тисяч пацієнтів, які лікувалися від різних захворювань шлунка в клініці Майо, підтвердило цю позицію. Чотири з п'яти пацієнтів не мають фізичних причин для розвитку захворювання. Страх, тривога, ненависть і нездатність пристосуватися до реальності - є основними причинами проблем зі шлунком загалом і виразки зокрема.

Навіть наявність карієсу може викликати почуття занепокоєння. Лікар Вільям Макгонігл, виступаючи перед членами Американської асоціації стоматологів, сказав: «...неприємні емоції, які призводять до тривоги, страху, порушують баланс кальцію в організмі та призводять до карієсу» [55].

Окрім занепокоєння, негативний вплив на організм людини мають стреси. Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія напруги, запропонована Г. Сельє. В рамках цієї теорії механізм стресу виглядає наступним чином. Усі живі організми наділені вродженим механізмом підтримки внутрішньої рівноваги (гомеостаз). Сильні зовнішні подразники можуть порушувати баланс, а організм реагує на це захисно та адаптивно. Організм намагається адаптуватися до подразника за допомогою заважаючих реакцій [42].

Пізніше було введено поняття «психологічний стрес», який почали вважати не лише реакцією, але й процесом, за допомогою якого індивіди розглядають потреби середовища відповідно до власних ресурсів. Розв'язання ситуації, що виникла, визначає те, яким чином люди реагують на стресові ситуації [31]. Психологічний стрес має більшу кількість особливостей порівняно з біологічним стресом, описаним Г. Сельє. Таким чином, психологічний стрес може виникнути не тільки як відповідь на реальні подразники, а й як відповідь на такі події, які ще не відбулися (або ніколи не відбудуться), але виникнення яких суб'єкт побоюється [43, С.290-294]. На відміну від тварин, люди реагують не лише на реальну небезпеку, а й на погрози чи нагадування.

Іншою характеристикою психологічного стресу є важливість оцінки людиною того, наскільки вона залучена до ефективної протидії щодо проблемної ситуації [31]. Психологічний стрес може проявлятися у вигляді змін у різних функціональних системах організму, причому ступінь порушення може бути різним: починаючи від незначних змін настрою і закінчуючи серйозними захворюваннями, такими як виразка шлунка чи інфаркт міокарда. Існують різні способи класифікації стресових реакцій, Ю. В. Щербатих ділить їх на:

- поведінкові;
- інтелектуальні;
- емоційні;
- фізіологічні [3, С.63-64].

Стрес порушує діяльність і поведінку людини, що призводить до різноманітних психоемоційних розладів (тривоги, депресії, неврози, зниження настрою або, навпаки, гіперзбудження тощо).

Стрес може проявлятися підвищенням тиску і нездатністю розслабитися. Схильні до стресу люди часто почуваються втомленими та «не в ресурсі». Стрес послаблює захисні сили організму, провокує зміни в вегетативній нервовій системі та обміні речовин.

Якщо стрес і занепокоєння є поодинокими симптомами, то тривога є кульмінацією. Тривога має когнітивний компонент (занепокоєння) і фізіологічну реакцію (стрес), що означає, що наш розум і тіло одночасно відчують тривогу.

Феномен тривоги активно досліджується не тільки в психології, але й у суміжних науках: психіатрії, фізіології, філософії, соціології. Однак, пропри це, тривожність як психологічний феномен залишається неоднозначною і семантично невизначеною. Як правило, дослідники описують тривогу як складне індивідуальне явище з великою кількістю чинників, і кожен фахівець розглядає ці аспекти або компоненти в рамках власної теорії. Тобто одні автори трактують тривогу в рамках спостережуваних поведінкових ознак, інші - в термінах захисних механізмів, треті схильні пов'язувати її з минулими подіями, в той час, як четверті - визначають її як фізіологічну відповідь на подразники.

В рамках психоаналіза З. Фройдом одним із перших було здійснено спробу пояснити природу тривоги [45]. Його увага була зосереджена на виникненні травматичних ситуацій і трансформації сексуального бажання в тривожне очікування.

А. Адлер у своїй теорії індивідуальної особистості розглядав тривогу як симптом неврозу. А невроз тлумачився досить широко — як діагностично розпливчастий термін, що охоплює широкий спектр поведінкових розладів [1]. За Адлером невротик – це той, хто обрав неправильний спосіб життя через фізичний біль у дитинстві, надмірну опіку, відторгнення та зневагу. У цій ситуації діти надмірно тривожні, відчують невпевненість, тому виробляють стратегії психологічного захисту, щоб усунути комплекс неповноцінності. Так, А. Адлер

вважав ознакою невротичного розвитку переживання тривоги почуття незахищеності, підвищену чутливість до різного ступеня небезпеки [1].

На відміну від Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривога є необхідною частиною особистісної структури. У соціокультурних теоріях особистості етіологією тривоги є невпевненість у міжособистісних стосунках. За словами Хорні, все, що підриває почуття безпеки дитини у стосунках з батьками, створює фундаментальну тривогу [47].

Тому серед класиків психології тривога розглядається як прояв дискомфорту, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психологічна травма в дитинстві.

У сучасних дослідженнях феномену тривоги є багато принципових моментів, які потребують додаткового пояснення та переосмислення. Першочерговою серед них є проблема інтерпретації тривоги як психічного стану і як стійкої риси особистості. Тривога, у певному сенсі, це те, що відбувається, коли людина має справу з великим занепокоєнням і стресом, пише доктор Маркес [58].

Тривалий стан тривоги може спричинити розвиток у людини низки захворювань:

1. Розлади нервової системи: вегето-судинна дистонія.
2. Розлади судинно-серцевої системи: інфаркти та інсульти;
3. Розлади системи травлення: виразки, гастрит, діарея, здуття та блювота.
4. Проблеми зі шкірою: нейродерміти, випадіння волосся.
5. Розлади статевої системи: еректильна дисфункція у чоловіків, аноргазмія та вагінізм у жінок.
6. Розлади імунної системи: часті застуди, грип, хронічні інфекції тощо.

1.3. Керування стресом та підвищення рівня стресостійкості

Тривалий вплив стресу на організм людини послаблює її опірні можливості. Крайнім ступенем негативного стресового впливу – є розвиток синдрому емоційного вигорання. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони

здоров'я, під синдромом емоційного вигорання розуміється фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується зниженням продуктивності та постійною втомою, безсонням, підвищеною схильністю до фізичних захворювань та вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що призводить до фізичної хімічної залежності [51].

Вигорання може призвести до втрати енергії, ентузіазму та впевненості. Вигорання супроводжується відчуттям безсилля, людина не може ні адаптуватися, ні відновитися. Звичайно, це впливає на мотивацію та якість життя. Важливо враховувати, що вигорання - це не вина людини, не її лінь чи просто відсутність мотивації. Це реакція організму після досягнення «межі». У кожного свій ліміт, він може бути високим, але він все одно існує. Протягом цього часу мозок припиняє виробляти кортизол, тому він більше не може мобілізувати енергію, і в організмі починається порочне коло гормонального дисбалансу, що впливає на настрій, енергію, інтелект, а також на коронарну та імунну системи [50, С.293-296].

Для того, щоб запобігти розвитку негативних психологічних наслідків спровокованих стресовими впливами, людині необхідно вживати заходи запобігання розвитку стресу. По-перше, необхідно визначити (справжнє) джерело стресу і проаналізувати, як людина справляється з ним. Виявляючи джерела стресу, необхідно виявити (дійсні, не завжди очевидні) джерела стресу, проаналізувати думки, почуття, поведінку, звички, ставлення. Людині слід подумати про те, як вона пояснює собі стрес (як тимчасову, постійну, нормальну частину свого життя, як характеристику себе, як стрес, викликаний іншими), і визнати свою власну роль у його створенні та підтримці [15, С.362].

По-друге, необхідно здійснювати заходи спрямовані на зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Це, в свою чергу, сприятиме збереженню спокою та опануванню ситуацій пов'язаних зі стресом [14, С.42-51].

По-третє, існує декілька механізмів щодо зменшення рівня стресів:

1) уникнення стресорів – коли це можливо і необхідно (наприклад, уникати делікатних («гарячих») тем, виключення суперечок з людьми тощо;

2) зміна/зміщення стресора – визначення ряду заходів спрямованих на зміну ситуації, щоб проблема не повторювалася в майбутньому.

Ряд стресів пов'язаних із щоденним життям можна пом'якшити за допомогою тайм-менеджменту, більш чіткого визначення цілей і пріоритетів. Вирішальним може стати «коло підтримки» серед близьких. У деяких стресових ситуаціях близькі люди можуть запропонувати допомогу та пораду [15, С.362].

Зміна ставлення до стресових чинників може включати такі стратегії:

- 1) адаптація до факторів стресу;
- 2) прийняття ситуацій, які неможливо змінити.

Через тривожні думки, які виникають у стресових ситуаціях, часто викликаних попереднім неприємним досвідом, людина в цій ситуації може стати заручником власних очікувань [11].

Тривожні очікування призводять до тривожних реакцій і неконструктивної (деадаптивної) поведінки, під час якої негативне ставлення тільки посилюється (зосередженість на своїх неприємних відчуттях, сприйняття ситуації як неконтрольованої загрози, відчуття себе жертвою ситуації або недооцінка себе), що призводить до переконання, що людина не контролює власну поведінку та емоції. Крім того, людина може не помічати, що під час стресових ситуацій автоматично виникають негативні думки, і не усвідомлювати, куди це веде. Тому важливо виробити звичку до самостереження та самоаналізу [11].

Розвиток стійкості як невід'ємної частини управління стресом означає прийняття на себе відповідальності за власне життя: думки, емоції, а також свідоме ставлення до свого оточення, життя. Такий спосіб життя має великий вплив на здатність людини протистояти стресу.

Відчуття контролю над своїм життям пов'язане з керуванням своїм часом. Це включає збалансування часу, так званий принцип «work life balance».

Для подолання стресу та зниження його впливу на організм людини психологи радять використовувати техніки релаксації, дихальні вправи та ароматерапію. Ще одним важливим чинником для боротьби зі стресом є

правильне та збалансоване харчування, уникнення вживання алкогольних напоїв, тютюну та наркотичних речовин.

Таким чином, до основних методів управління стресом належать: аналіз джерела стресу та реакцій на нього; фокусування на позитиві, уникнення непотрібного стресу, передбачення кризових ситуацій, розгляд можливості адаптації, прийняття того, що неможливо змінити, управління часом, work life balance, підтримка здорового способу життя.

Висновки до розділу 1

В рамках першого розділу даної роботи було розглянуто визначення поняття стресостійкості в системі науково-психологічних знань, досліджено вплив занепокоєння, тривоги і стресу на організм людини, а також встановлено алгоритми, що допомагають керувати стресом та сприяють підвищенню стресостійкості. Виходячи з цього ми можемо зробити наступні висновки:

1. На сучасному етапі розвитку суспільства існує потреба у всебічному дослідженні психологічного феномену стресостійкості як характерної здатності особистості протистояти впливу стресових чинників. Умовно виділяють два напрямки пояснення феномену стресостійкості особистості: як генетично обумовлена здатність організму протистояти впливу несприятливих факторів та як надбане у процесі розвитку уміння. У загальному вигляді під поняттям «стресостійкість» слід розуміти здатність людини протистояти негативній дії стресових факторів, яка визначається індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психофізіологічних особливостей. Розвиток стійкості, або психологічної гнучкості, залежить не тільки від зовнішніх обставин, але й від поточного стану людини.

2. Занепокоєння, стрес та тривога є супутниками людини впродовж життя, які можуть як допомогти їй, так і завдати шкоди організму. Важливо правильно розуміти кожне з цих понять та їх вплив на організм людини. Так занепокоєння розуміється як нав'язливі думки. Стрес – як захисна реакція організму людини. А тривога – як негативний емоційний стан, що є відповіддю психіки на стан

невизначеності. Кожен з цих проявів несе негативний вплив на всі системи організму людини.

3. Тривалий вплив стресу на організм людини послаблює її опірні можливості. Крайнім ступенем негативного стресового впливу є розвиток синдрому емоційного вигорання. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, під синдромом емоційного вигорання розуміється фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Вигорання може призвести до втрати енергії, ентузіазму та впевненості. З метою профілактики стресів та підвищення стресостійкості спеціалісти рекомендують свідому зміну до стресогенних чинників, а також виконання заходів спрямованих на підвищення фізичного та ментального здоров'я людини.

РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Еміграція як чинник стресу

Дослідження проблем еміграції відрізняються неоднорідністю і розкривають лише деякі аспекти явища. Науковці стверджують, що сучасне суспільство має загалом негативне ставлення до мігрантів. Це пов'язано з демографічною кризою, феноменом «соціального сирітства», негативними образами знедолених працівників, що змушені були покинути рідні країни.

Дехто стверджує, що цей образ є поширеним, змушуючи емігрантів розривати соціальні зв'язки та з часом втрачати національну ідентичність. Як зазначено в наукових джерелах, еміграція, особливо українців, є давно сформованим специфічним поведінковим стереотипом і формує певну готовність суб'єктів до переселення. Для того, щоб внести ясність у систему категорійних понять, нам необхідно ввести диференціювання термінів «емігрант», «міграція», «імміграція», «еміграція», «рееміграція».

Таким чином, «емігрант» – «особа, яка переїжджає до іншої країни з різних причин (економічних, політичних, релігійних)» [46, С.20–24].

Слово «міграція» визначається як «переселення, складне соціальне явище, яке різниться за масштабами та різноманітністю», а також як «переміщення здорового населення, спричинене чинниками економічного характеру» [10, С.21-26].

Імміграція – «в'їзд до країни на постійний або тимчасовий термін, як правило, з іншої країни для довготермінового проживання» [49, С.45-50].

Еміграція – це «залишення країни, громадянином якої є особа назавжди або тимчасово, за умови постійного проживання в іншій країні» [49, С.45-50].

Реімміграція – «повернення емігрантів на батьківщину, на постійне місце проживання» [44].

Таким чином, викладені вище терміни характеризують зміни в життєдіяльності особи або популяції.

Серед причин, що впливають на процеси переміщення населення можна виділити наступні:

- переїзд на постійне місце проживання;
- робота за контрактом;
- нелегальна імміграція.

Цих людей об'єднує багато факторів, серед яких: економічна та політична нестабільність, бажання змін, особисті причини тощо.

Виїжджаючи на короткий проміжок часу або на умовах постійного проживання, люди прагнуть якісних змін. У результаті суб'єкти інколи не усвідомлюють, наскільки важким може бути процес адаптування до нових умов, особливо якщо людина не дбає про своє психічне здоров'я.

Сьогодні Україна посідає дев'яте місце у світі за кількістю переміщених осіб. Масштабна вимушена еміграція останніх років неминуче вплине на здоров'я окремих соціальних груп і всього населення [34, С.111–126]. Основною причиною вимушеного переселення є «надзвичайний стрес» — коли здатність людини до адаптації розтягнута до межі, коли вона стикається з проблемами у надзвичайно складних життєвих обставинах. Водночас саме загострене відчуття небезпеки, загрози життю людини зумовлює виражене бажання подолати труднощі, що виникли. Вимушене переселення призводить до різкого зниження соціально-економічного статусу, труднощів адаптації, серйозних проблем у відносинах з місцевим населенням, що є передвісником розладу психічного здоров'я переміщених осіб [13, С.78]. Процес адаптації людей, що змушені були покинути країну супроводжується хронічним перенапруженням індивідуальних ресурсів, зривом захисно-приспосувальних механізмів, формуванням емоційних станів близьких до нервово-психічних розладів. Порушення психічного здоров'я в контексті численних психологічних і соціальних проблем призводять до зсуву особистісних реакцій і дезадаптивності. На основі системного підходу українські науковці узагальнили основні проблеми біженців у зонах збройних конфліктів у східному регіоні [30, С.9–18]. До них відносяться:

- відсутність тимчасового та постійного житла;

- незахищеність роботи;
- відсутність фінансової допомоги для найбільш незахищених верств населення;
- відсутність соціального захисту.

Ці проблемні моменти є об'єктивними чинниками вторинної травми вимушених переселенців, ускладнюючи процес переживання травматичних ситуацій та умов.

Люди, що змушені були покинути власну країну характеризуються високим рівнем розчарування, а також великою розбіжністю між очікуваннями та реальністю. Взаємодія людини із соціальним середовищем виявляє приховані тенденції розвитку психічних розладів [30, С.9-18]. Перешкоди, які виникають у житті людей, що проявляються у соціальному дисонансі, безстроковій втраті звичного соціального статусу та впевненості у завтрашньому дні, пов'язані зі зміною місця проживання, відображаються на самооцінці переселенців, стосунках у родині. Основні проблеми, з якими стикаються переміщені особи, зосереджені на рівні зайнятості (психологічні фактори – безробіття, матеріальна нестабільність), взаємодії з соціальним середовищем (ізоляція, конфліктність, рівень особистих реакцій), проблеми самотності, втрати особистої ідентичності.

Усе вищезазначене впливає на загальне самопочуття емігрантів, їх фізичне та психічне здоров'я, стає передумовою для розвитку психологічних та психосоматичних захворювань, залежно від психоемоційного стресу, який людина зазнає, різної тривалості, важко. шлях адаптації на новому місці проживання [12, С.62-65].

2.2. Особливості переживань людини під час війни

Серед великої частини людей, що переживають воєнний стан спостерігається відсутність задоволення базових потреб. Частина населення позбавлена навіть забезпечення первинних потреб – сну, їжі, гігієни, сексу. Проте, іноді війна створює умови для задоволення більш складних потреб, таких як потреби в спільноті, приналежності, поваги, відданості та самоподолання.

Психологічний простір, який відтворює психосоціальні виміри створення життя, змінюється, поляризується відповідно до оцінок, інтересів і переконань щодо закритого середовища війни. Вироблені раніше критерії поділу середовища на чужих-своїх більше не діють. Границі особистості стають більш жорсткими та вибірковими, через що люди схильні надмірно захищати власні межі, ігноруючи потреби інших. Психологічний час представлення рівня цінності та сенсу, створеного життям, також коригується, прискорюється або сповільнюється. Одних уже не цікавлять довоєнні події, а інші повністю занурюються в мирне минуле, намагаючись захиститися від травматичних реалій сьогодення. Майбутнє і його перспективи або відсуваються, у далеку повоєнну добу, або майже зливаються з сьогоденням.

На індивідуально-психологічному рівні життєтворення відбувається ряд змін. Таким чином, ставлення до часу і простору в житті визначає ставлення до себе. Здатність усвідомлювати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім визначає ступінь саморозуміння і вибір стратегії самозахисту. Повний і збалансований досвід також залежить від змін у психологічному просторі з його оновленими центрами, новими друзями та ворогами. Проте, варто зазначити, що війна несе в собі не тільки негативні зміни, а й позитивні, випробовуючи на зрілість, мужність, відповідальність і витривалість.

Для багатьох цей важкий час стає тренувальним майданчиком для перегляду базових життєвих норм, вироблення стратегій сприйняття себе та інших, розширення стійкості та реалізації внутрішнього потенціалу. Багато військовослужбовців розвивають нові навички, компетенції, досвід та професіоналізм, переоцінюють цінності, формують нові пріоритети, набувають досвіду та підвищують соціальний статус [33, С.50]. Не лише для бійців ЗСУ, а й для волонтерів, лікарів, журналістів, гуманітарників та інших громадян України війна стала можливістю переосмислити життя, надати йому нового сенсу та набути нових якостей.

Життєві випробування не завжди призводять до травм – іноді вони можуть стати каталізаторами позитивних змін, сприяти зміцненню стосунків, зміни

статусу в житті та виявлення особистих сильних сторін. Так на прикладі дослідження людей, що вижили у катастрофі восьмипалубного автомобільно-пасажирського порома «MS Herald of Free Enterprise» (6 березня 1987р.), яке було проведене через три роки, було встановлено, що 46% мали гірший погляд на життя, а 43% – кращий [54].

Термін «посттравматичний ріст», було введено у науковий обіг Р. Тедескі та Л. Калхуном. Даним терміном визначаються позитивні зміни, які відчуває людина в результаті подолання наслідків травматичної події [56, С.1121]. Згідно з оглядом 39 емпіричних досліджень, проаналізованих британськими авторами П. Лінлі та С. Джозефом, феномен посттравматичного росту було виявлено у 30–70% постраждалих від різних типів травм [56, С.1121].

Ряд досліджень вказують на те, що життєві кризи, як певна екзистенціальна крайність, є рушійною силою побудови особистісних світів. Кризові випробування стимулюють якнайбільше усвідомлення фундаментальних цінностей, розуміння власної ролі в усьому, що відбувається. Криза штовхає людину до автономії від оточення. Успішно пройшовши кризове випробування, людина вчиться більш самостійно і відповідально приймати важливі життєві рішення, прагнучи залишатися вірною власним життєвим принципам.

Посттравматичний ріст відбувається насамперед у таких сферах:

- 1) у стосунках із оточенням;
- 2) у саморозумінні, де саме «Я» стає одночасно чутливим і могутнім;
- 3) у власній філософії життя, яка передбачає вміння бути вдячним за кожен день свого життя [18, С.46-52].

До зазначених параметрів зростання також можна додати параметри самоефективності, самоактуалізації.

Після тривалої травми люди більше не хочуть просто мати роботу та заробляти гроші. Їм важливо розкривати і розвивати свої здібності і займатися улюбленою справою, що є природною схильністю. Результати психологічних досліджень свідчать про те, що немає чіткого зв'язку між посттравматичним зростанням і статтю, віком, освітою та матеріальним становищем. Позитивні

асоціації можна простежити до здатності оцінювати загрозу, зосереджуватися на проблемах, активно переосмислювати проблеми та переосмислювати травматичні спогади [56, С.1121]. Оптимізм людини та її релігійні переконання безперечно сприяють особистісному зростанню [53, С.811].

Посттравматичний ріст частково залежить від рівня посттравматичного стресу. Незначні травми не призводять до зростання, тому що людина справляється з ними звичайними способами подолання. Важка травма, яка викликає ПТСР, порушує механізми подолання та зростання. Але помірний стрес не порушує здатність людини обробляти інформацію, пов'язану з травмою, когнітивно та емоційно [18, С.46-52].

Важливо розуміти, що не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що не кожен вид стресу викликає посттравматичний стресовий розлад, і що енергію стресу можна ефективно скеровувати та використовувати [26]. Нові установки, які використовують реакцію на стрес як ресурс, можуть створити імунітет до травми та сприяти посттравматичному зростанню. Також важливі стратегії переосмислення просторового характеру живого світу шляхом переформатування симпатій і антипатій, пошуку нових способів взаємодії та більш ефективних форм взаємодії з навколишнім середовищем. На важливості стратегії переосмислення особливо наголошували комбатанти. Під час бойових дій, за їх словами, вони особливо гостро усвідомлювали, наскільки дорогі для них люди, які залишилися вдома в очікуванні їх повернення, наскільки вони залежні від своїх вірних товаришів. Наступною стратегією самозбереження є реструктуризація тимчасового характеру життєвого світу шляхом відновлення здатності творити сенс [38, С.115-119].

Війна вимагає від кожного детального, аргументованого, свідомого вирішення поставленого завдання, осмисленого, тоді як у мирний час це відбувається стисло, менш усвідомлено, непомітно. Працюючи з психотерапевтом, учасники бойових дій говорять про неочікуваність і важливість зміни ціннісної семантики, коли старі пріоритети, бажання та мрії зазнають фундаментальних зрушень [30, С.9-18]. Вони пам'ятають, що в найстрашніші

моменти протистояння з ворогами вони раптом усвідомлювали, наскільки гарний схід сонця, яка смачна кава, як просто хочеться жити, любити, робити те, що любиш, ростити дітей, а не звертати увагу на статус, багатство, професійний престиж або кар'єрні сходи.

Серед важливих стратегій самозбереження слід назвати підвищену увагу до себе, зміну ставлення до того, що відбувається у житті. Навіть ті, хто ніколи раніше не замислювався про свою роль у створенні життя, тепер навчилися крок за кроком сприймати, розпізнавати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, якомога правдивіше, брати на себе відповідальність за кожен вчинок, кожне життєве рішення.

2.3. Проблема адаптації мігрантів до ментальності суспільства іншої країни

Внаслідок відвертої військової агресії Росії понад 14 мільйонів українців були змушені виїхати в інші країни. Попри перебування за кордоном у повній фізичній безпеці, українці стикаються з іншою небезпекою – погіршенням психологічного стану, труднощами емоційного переживання, втратою сенсу життя, що може призвести до виникнення міжособистісних конфліктів та унеможливити адаптацію особистості до нового середовища. У ході взаємодії з вимушеними переселенцями з України на базі Центру гуманітарної допомоги українським біженцям у Чеській Республіці дослідницями О.В. Строяновською та О.В. Сагайдак було визначено, що чим більше люди розуміють особливості зазнаних втрат та шляхи полегшення свого становища, тим швидше вони зможуть подолати конфлікт в собі, почати реалізовувати свій потенціал, позитивно впливати на близьких людей і допомагати своїй країні всіма можливими способами [38, С.115-119].

Бути змушеним переїхати за кордон — це зовсім не про те, що там можна очікувати безтурботного життя. Так, люди в безпеці, їм не доводиться думати про укриття та ворожий вогонь. Однак у них є інші проблеми, над якими потрібно

працювати: мова та економіка, придушені психологічні стани, можливий сором, відчуття себе чужинцем тощо.

Враховуючи ситуацію в Україні, зруйновані будинки та повністю зруйновану інфраструктуру, багатьом, хто встиг виїхати, не буде куди повернутися. Тому їм, можливо, доведеться почати нове життя в іншій країні. Звісно, процес адаптації у кожного буде різним: хтось адаптується до нової реальності швидше, а комусь потрібно більше часу та витримки.

Для літніх людей, які звикли жити в звичних комфортних умовах, адаптуватися буде найтяжче. Особливо, якщо вони не мали попереднього досвіду тривалого перебування за кордоном. Категорією переселенців, що може відчувати адаптаційні складнощі, можуть стати жінки з маленькими дітьми, для яких окремим викликом стає мовний бар'єр у спілкуванні з однолітками. Сам по собі процес адаптації дитини зазвичай не викликає труднощів, через соціальну гнучкість дитина легко знаходить спільну мову з оточуючими. Найкомфортніша вікова група 4-6 років, коли маленькі діти можуть відразу опанувати всі мовні функції, органічно влитися в новий культурний осередок і знайти друзів. Звичайно, середовище, в яке люди змушені були перебраться, може по-різному впливати на процес адаптації [6, С.12-16].

Моральні та етичні складнощі, що переживають біженці, впливають на їхній психологічний стан і готовність почати нове життя в іншій країні. Найпоширеніші проблеми ми визначаємо наступним чином:

1. Переїзд – це завжди виклик. Багато внутрішніх процесів були унеможливлені через незнання іноземних мов. Це стосується не тільки культурного контексту країни, але й повсякденних справ.

2. Самотність - є найбільшою проблемою адаптації, на яку вказують біженці. Далеко від дому люди сповнені ностальгії [8].

В рамках проекту «Евакуація. CITY» психотерапевтка, консультантка проекту «IPSO Care» О. Верховод ділиться найпоширенішими психологічними труднощами, з якими доводиться стикаються українці в новій постевакуаційній реальності:

1. «Не можу розвиватися за кордоном, бо думаю, що війна от-от закінчиться, і я повернуся. Але війна триває. І я стою на місці. Якесь замкнуте коло. Як бути?» [8];

2. «Чужа мова, культура, ментальність. Не зрозуміло, як інтегруватися в цей новий соціум. Та й чи потрібно, адже я все-одно хочу додому?» [8];

3. «Загалом, мені подобається за кордоном, бачу тут для себе можливості й перспективи. І ніби вже адаптувалася. Але відчуваю себе ніби зрадницею. Адже всі говорять, що хочуть додому й треба хотіти повернутися. А мені нікуди й немає до кого. Але почуття провини не дає спокою» [8];

4. «Важко спілкуватися з європейцями про війну. Вони ніби й хочуть нас зрозуміти, поспівчувати. Але не можуть. Бо їм не знайомий цей досвід. Вони не бачили війни. Вони не відчували її» [8].

На шляху адаптації особистості до умов проживання у новій країні можуть виникнути такі психологічні труднощі як: культурний шок; порівняння; відчуття залежності та невпевненості в майбутньому; скорбота за родиною, друзями та знайомими, що характеризує нашу культуру, суспільство та середовище [8].

Культурний шок – це почуття, яке є результатом плутанини щодо того, як впоратися з новою реальністю, в якій опинилася людина. Дискомфорт, природно, виникає через те, що людиною спостерігаються розбіжності і їх причини та логіку не завжди є зрозумілими для біженців [19, С.34].

Залежність і невпевненість у майбутньому. У багатьох країнах українцям, які тікають від війни, зараз допомагають в адаптації. В країнах, що приймають біженців з України розроблено національні програми соціально-економічної підтримки [24, С.6-25].

За відсутності належної соціальної підтримки вимушені переселенці стикаються з такими небезпеками [2]:

- психологічний стрес через зміну місця проживання та повсякденного середовища
- труднощі через безробіття;
- відсутність соціального забезпечення та соціального захисту;

- ризик потрапляння до категорії соціально неблагополучних верств населення (бідні, маргіналізовані групи, злочинці, споживачі наркотиків тощо);
- ризик стати жертвою обману або шахрайства або стати об'єктом дискримінації;
- розвиток захворювань, пов'язаних із соціальною неблагополуччям (ВІЛ, алкоголізм, наркоманія тощо);
- відсутність або обмежений доступ до медичної допомоги;
- ускладнення хронічних захворювань.

Негативні психологічні наслідки можуть мати місце, якщо емігранти не адаптуються до нового середовища та умов життя, а саме:

- порушення психічного стану;
- панічні атаки;
- проблеми зі сном і здоров'ям після травмуючих подій;
- загострення залежностей (алкогольної, наркотичної тощо);
- порушення комунікації із членами родини та друзями;
- підвищення відчуття самотності в чужій країні;
- страх розповсюдження воєнного стану на нові території;
- неконтрольована агресія;
- апатія та соматичні розлади.

До основних внутрішніх чинників, що впливають на адаптацію мігрантів до нового місця проживання та соціокультурного середовища, належать [32, С.200-202]:

- мотивація або її відсутність для переїзду;
- страх умов проживання, що спонукає людину до переселення;
- індивідуальний рівень адаптивного потенціалу;
- ставлення до ситуацій невизначеності;
- тип локусу контролю.

Серед зовнішніх чинників можна виділити [32, С.200-202]:

- рівень схожості чи відмінності нових умов проживання у порівнянні зі звичайним середовищем;

- культурно-соціальні відмінності країни, що приймає біженців;
- наявність та рівень підтримки місцевих та їх загальне ставлення до біженців;
- наявність вакансій для працевлаштування.

Таким чином, серед найголовніших проблем українських біженців можна виділити: переїзд, ступінь володіння мовою, наявність житла, суб'єктивне відчуття самотності, пристосування до нових соціально-культурних умов. Під час пристосування можуть виникнути такі психологічні труднощі як: культурний шок, порівняння, відчуття залежності та невпевненості в майбутньому, скорбота за родиною, друзями та знайомими. До основних факторів, що впливають на адаптацію мігрантів до нового місця проживання та соціально-культурного середовища, належать внутрішні індивідуально-психологічні особливості та зовнішні чинники.

Висновки до розділу 2

В другому розділі нашої роботи, шляхом теоретичних досліджень, ми розглянули феномен еміграції як чинник стресу особистості, особливості переживань людини під час війни та проблеми адаптації мігрантів до ментальності суспільства іншої країни. Ґрунтовний аналіз дає нам змогу зробити наступні висновки:

1. Сьогодні Україна посідає дев'яте місце у світі за кількістю переміщених осіб. Масштабна вимушена еміграція останніх років неминуче вплине на здоров'я окремих соціальних груп і всього населення. Вимушене переселення призводить до різкого зниження соціально-економічного статусу, труднощів адаптації, серйозних проблем у відносинах з місцевим населенням. В рамках дослідження ми ввели диференціацію понять «емігрант», «міграція», «імміграція», «еміграція», «рееміграція». Встановлено, що люди, які були змушені покинути власну країну характеризуються високим рівнем розчарування, а також великою розбіжністю між очікуваннями та реальністю. Порушення психічного здоров'я в контексті численних психологічних і соціальних проблем призводять до зсуву особистісних

реакцій і дезадаптивності. Взаємодія людини із соціальним середовищем виявляє приховані тенденції розвитку психічних розладів. Усе вищезазначене впливає на загальне самопочуття емігрантів, їх фізичне та психічне здоров'я стає передумовою для розвитку психологічних та психосоматичних захворювань.

2. Війна створює умови для задоволення складніших потреб, таких як потреби в спільноті, приналежності, поваги, відданості та самоподолання. Здатність усвідомлювати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім визначає ступінь саморозуміння і вибір стратегії самозахисту. В умовах війни цивільні громадяни, військовослужбовці, волонтери, журналісти та лікарі змушені розвивати нові навички та компетенції, набувати досвіду та підвищувати професіоналізм. В цей період відбувається переоцінка цінності та формування нових пріоритетів. Психологічний простір, який відтворює психосоціальні виміри створення життя, змінюється, поляризується відповідно до оцінок, інтересів і переконань щодо закритого середовища війни.

3. Через активні воєнні дії на території України понад 14 млн. людей були вимушені покинути країну. Попри перебування за кордоном у повній фізичній безпеці, українці стикаються з іншою небезпекою – погіршенням психологічного стану, труднощами емоційного переживання, втратою сенсу життя. Процеси адаптації українців за кордоном пов'язані із рядом внутрішньоособистісних та зовнішніх чинників. Серед найпоширеніших проблем, з якими стикаються наші громадяни в інших країнах є: ситуація переїзду, відчуття самотності, мовні бар'єри та пошуки робочих місць.

РОЗДІЛ III МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Методика організації та проведення емпіричного дослідження

Зважаючи на воєнний стан в Україні через вторгнення на її територію військ РФ, мільйони людей були змушені покинути власні домівки та країну загалом, для збереження своїх життів. Вимушена міграція пов'язана із значними стресами та негативними емоційними станами, що викликані новими умовами життя та пережитими раніше психологічними травмами. В даному розділі відображено результати емпіричного дослідження, що націлене на вивчення особливостей стресостійкості вимушених мігрантів.

Мета емпіричного дослідження: емпірично дослідити особливості стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни.

Гіпотези дослідження:

1. Існують певні відмінності у показниках вираженості стресів, соціальної адаптації та показниках негативних психічних станів серед мігрантів з різними рівнями стресостійкості.
2. Існує певний зв'язок між рівнем стресостійкості мігрантів та рівнем соціальної адаптації, рівнем вираженості стресів та рівнем негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресії та ригідності).

Завдання дослідження:

- 1) здійснити добір психодіагностичних методик з метою перевірки гіпотез;
- 2) провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни;
- 3) провести якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 4) здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження;
- 5) визначити подальші перспективи розробки заявленої теми.

З метою вимірювання досліджуваних параметрів нами було використано наступні психодіагностичні методики:

1) тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Даний тест використано з метою виявлення актуального рівня стресу мігрантів. Тест вміщує в себе 48 ознак стресу, що відповідають чотирьом групам: інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному, тобто по 12 ознак для кожної групи. Досліджуваному пропонується при виявленні в себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - поставити собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали. Висновок щодо рівня стресу робиться на основі додавання балів за всіма ознаками.

2) методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Дана методика дозволяє визначити самооцінку актуального рівня стресу протягом останнього року. Стимульний матеріал являє собою перелік з 43 травмуючих подій, що є ранжованими за балами та визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваному пропонується виділити з переліку ті події, що відбувалися з ним протягом останнього року. На основі додавання балів за всіма пунктами робиться висновок щодо актуального рівня стресу для індивіда.

3) тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим). Даний тест націлено на виявлення того, як особистість переживає вплив стресу на собі. Тест містить в собі 62 запитання та передбачає відповіді «Так» або «Ні». Відповіді «Так» на будь-яке з 62 питань оцінюються в 1 бал. На основі додавання балів за кожним питанням робиться висновок щодо ставлення досліджуваного до стресу або рівня його стресостійкості.

4) методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Дана методика націлена на виявлення психічних станів особистості: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика складається з 40 тверджень, що описують різні психічні стани особистості. Кожне твердження передбачає один з трьох варіантів відповідей: «Підходить», «Не дуже підходить», «Не підходить». За результатами опитування підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань: 1) 1-10-те питання - *тривожність*; 2) 11-20-те питання - *фрустрація*

(психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації); 3) 21-30-те питання - *агресивність*; 4) 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Відповідно до цілей та завдань нашої роботи нами було сформовано вибірку, яка складалася з 43 жінок віком від 20 до 35 років. Всі вони є громадянками України, які були змушені покинути країну після 24 лютого 2022 року і наразі проживають у місті Росдорф, Німеччина.

Таким чином, ми можемо перейти до висновків та аналізу результатів емпіричного дослідження.

3.2. Висновки та аналіз результатів емпіричного дослідження

В даному підрозділі надано аналіз та інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Для перевірки першої гіпотези про те, що існують певні відмінності у показниках вираженості стресів, соціальної адаптації та показниках негативних психічних станів серед мігрантів з різними рівнями стресостійкості, нами було використано тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим) та тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Розглянемо результати дослідження за тестом «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим) На рис. 3.2.1. представлено розподіл вибірки за рівнями за рівнями стресостійкості.

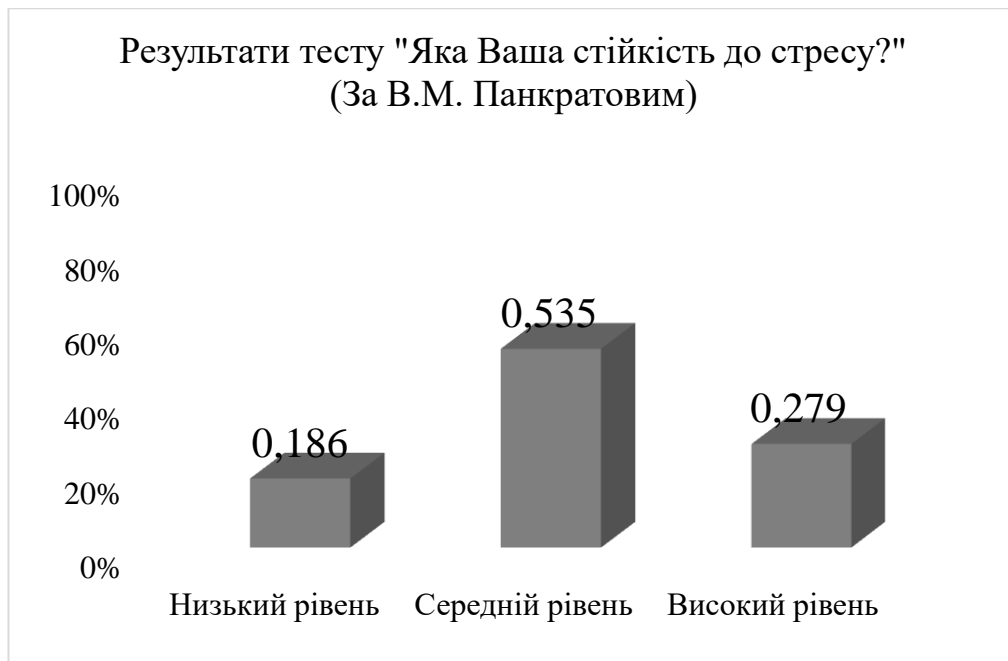


Рис. 3.2.1. Розподіл вибірки за рівнями вираженості стресостійкості

Згідно з результатами дослідження встановлено, що 19% вибірки демонструють низький рівень стресостійкості. Такі люди схильні важко переживати стресові ситуації. Довго пам'ятають про ситуації поразки чи неуспіху.

54% вибірки демонструють середній рівень стресостійкості. Такі люди добре переносять стрес, проте схильні переживати власний неуспіх як трагедію. Ситуації невдач змушують їх ретельно аналізувати кожен попередній крок, що міг призвести до невдачі.

28% вибірки демонструють високий рівень стресостійкості. Такі люди добре почувають себе в нових та екстремальних ситуаціях. Схильні швидко приймати рішення, попри погані настрої чи попередні ситуації неуспіху.

Розглянемо результати дослідження за другою психодіагностичною методикою у розрізі відсоткового розподілу вибірки за рівнями вираженості стресу (рис. 3.2.2.).

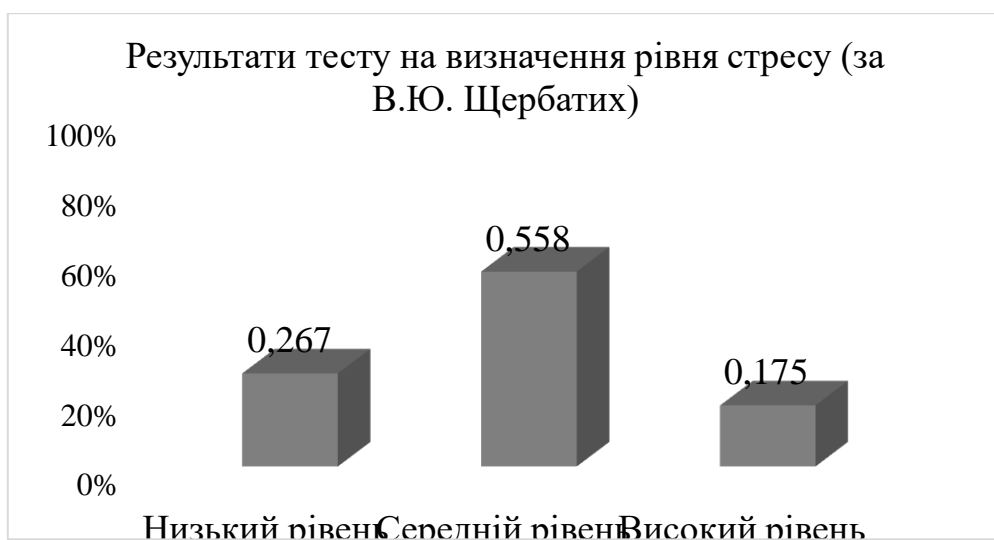


Рис. 3.2.2. Розподіл вибірки за рівнями вираженості стресу

Відповідно до отриманих результатів, 27% вибірки демонструють низький рівень стресу. Це вказує на те, що стрес має ситуативний характер у житті людей та може бути компенсованим шляхом відпочинку.

56% демонструють середній рівень вираженості стресу. Для людей з таким рівнем стресу властива напруженість емоційних та фізіологічних систем, як реакція на стресогенні чинники.

18% досліджуваних демонструють високий рівень стресу. Це може вказувати на крайнє виснаження організму в наслідок впливу зовнішніх чи внутрішніх чинників.

З метою встановлення відмінностей у вираженості стресу серед людей з різними рівнями стресостійкості нами було використано Н-критерій Крускала-Уолліса (табл. 3.2.1)

Таблиця 3.2.1

Середні ранги показників стресу для груп досліджуваних з різними рівнями стресостійкості та статистика Н-критерія Крускала-Уолліса

Рівні стресостійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Н-критерій Крускала-Уолліса
Кількість	N=8	N=23	N=12	
Рівень стресу	Середні ранги			33,825**
	39,5	23,85	6,79	

** - статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,01$

Нами було встановлено статистично значущі відмінності у показниках рівня стресу серед осіб з різними рівнями стресостійкості ($N=33,825$; $p \leq 0,01$). Таким чином, вищий рівень стресу характерний для досліджуваних з низьким рівнем стресостійкості.

На другому кроці перевірки першої гіпотези дослідження, нами було використано тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим), результати якого представлено вище, та методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Розглянемо результати за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге (рис. 3.2.3.).

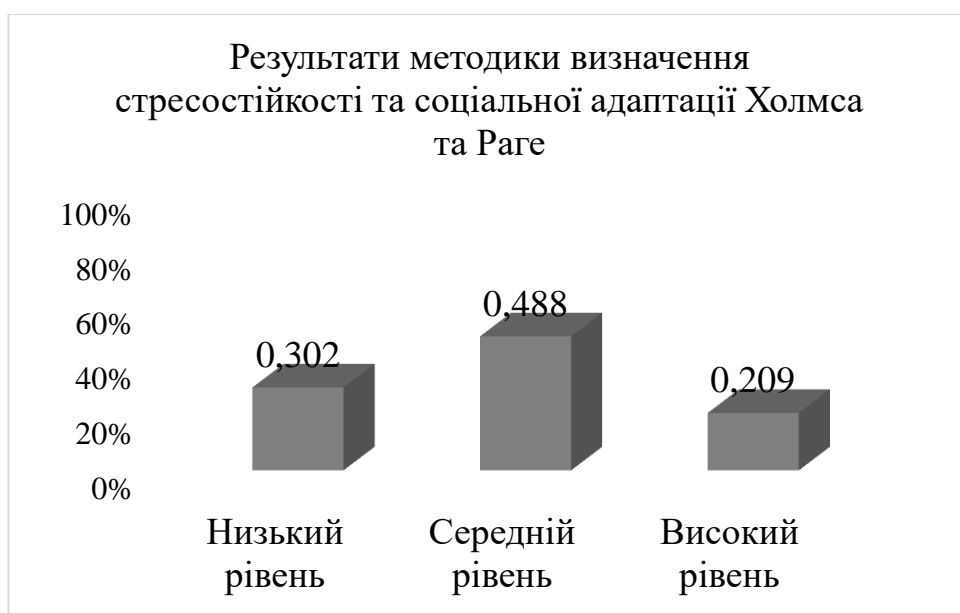


Рис. 3.2.3. Розподіл вибірки за рівнями стресостійкості та соціальної адаптації

Виходячи з результатів дослідження, що відображено на рис. 3.2.3. ми можемо говорити про те, що для 30% досліджуваних характерний низький рівень стресостійкості і, як наслідок, низький рівень соціальної адаптації. Для даної категорії вибірки властивий високий ступінь стресового навантаження. Тому для протидії стресам використовується велика кількість особистісних ресурсів.

49% вибірки демонструють середній рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Це вказує на середній рівень стресового навантаження, що переживається людиною. Стресостійкість таких осіб знижується пропорційно впливу стресогенних чинників.

21% вибірки демонструють високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Для таких людей властивий мінімальний ступінь стресового навантаження.

З метою встановлення відмінностей у показниках соціальної адаптації серед людей з різними рівнями стресостійкості нами було використано Н-критерій Крускала-Уолліса (табл. 3.2.2)

Таблиця 3.2.2

Середні ранги показників соціальної адаптації для груп досліджуваних з різними рівнями стресостійкості та статистика Н-критерія Крускала-Уолліса

Рівні стресостійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Н-критерій Крускала-Уолліса
Кількість	N=8	N=23	N=12	
Рівень стресу	Середні ранги			29,32**
	37	24,57	7,08	

** - статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,01$

Встановлено статистично значущі відмінності у показниках соціальної адаптації серед осіб з різними рівнями стресостійкості ($H=29,32$; $p \leq 0,01$). Варто зазначити, що показники соціальної адаптації є зворотними, тобто, чим вищими вони є, тим нижче рівень соціальної адаптації. Тому, звертаючись до середніх рангів ми маємо брати це до уваги. Таким чином, менше число за середніми рангами відповідає вищій соціальній адаптації. Відповідно, вищий показник соціальної адаптації характерний для осіб з високим рівнем стресостійкості.

На третьому кроці перевірки першої гіпотези дослідження, нами було використано тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим) (результати представлено на рис 3.2.1.) та методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Розглянемо результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Першим показником даної методики є показник тривожності (рис.3.2.4.).



Рис. 4.2.3. Розподіл вибірки за рівнем вираженості тривожності

Встановлено, що для 28% вибірки не характерний рівень тривожності. 44% – демонструють середній рівень тривожності, що відповідає нормальному рівню. 28% вибірки демонструють високий рівень, що вказує на високу тривожність особистості.

Розглянемо розподіл вибірки за показником «Фрустрація» (рис. 3.2.5.).

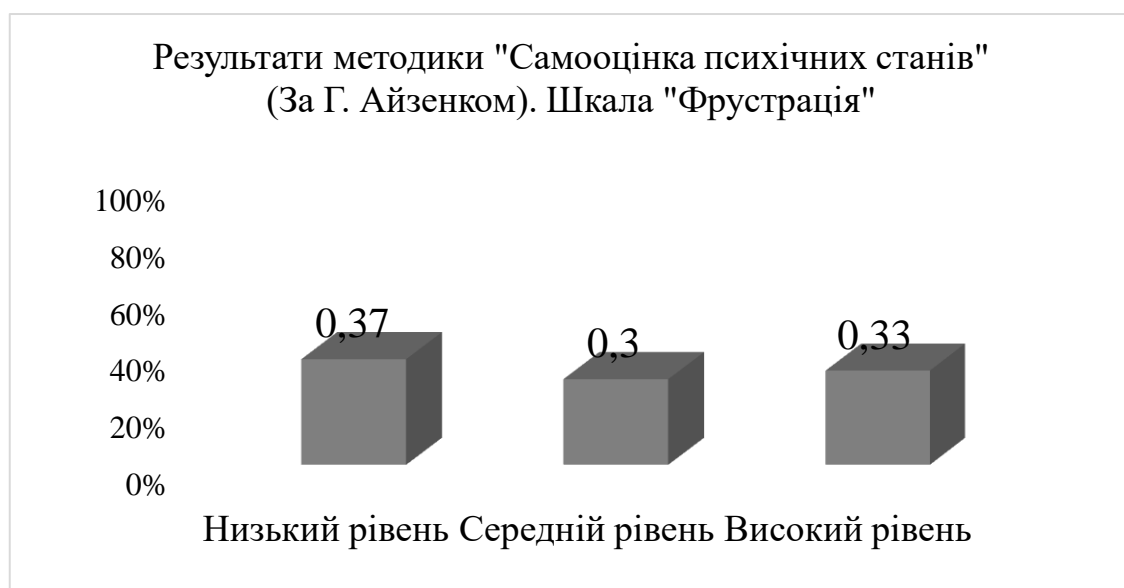


Рис. 5.2.3. Розподіл вибірки за рівнем вираженості фрустрації

Встановлено, що 37% демонструють низький рівень фрустрації. Це свідчить про високу самооцінку, стійкість до ситуацій неуспіху. 30% досліджуваних демонструють середній рівень фрустрації. Це може вказувати на переживання відчуття розчарування або невдоволеності певними обставинами, що не відповідають рівню очікувань. 33% досліджуваних демонструють високий рівень фрустрації. Високий рівень фрустрації може свідчити про високий рівень роздратування та невдоволеності. Такі люди можуть бути невдоволені рядом соціальних ситуацій: роботою, стосунками, умовами життя.

Наступним показником даної методики є «Агресія» (рис. 3.2.6.).

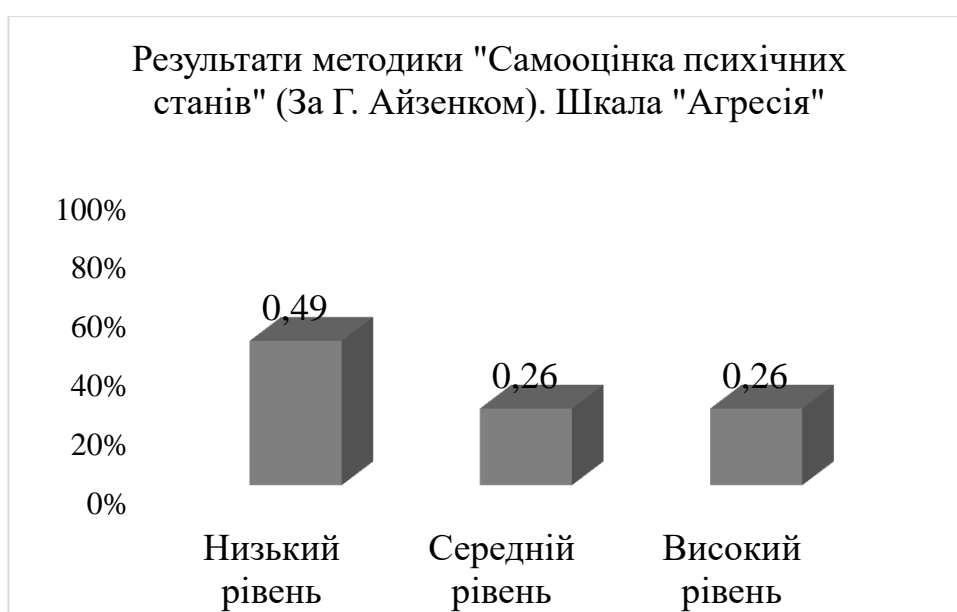


Рис. 3.2.6. Розподіл вибірки за рівнем вираженості агресивності

Встановлено, що для 49% вибірки властивий низький рівень вираженості агресивності. Такі люди відрізняються врівноваженістю та спокійністю. 26% вибірки демонструють середній рівень агресивності. Це вказує на те, що люди з таким рівнем агресії час від часу можуть проявляти ознаки агресивності у відповідь на певні ситуації. Проте, агресія не є стійкою рисою особистості.

26% демонструють високий рівень агресивності. Високий рівень агресивності особистості вказує на те, що вона схильна проявляти ознаки агресії у багатьох соціальних ситуаціях, що може виражатися в вербальній або фізичній агресії, роздратуванні.

Останнім показником методики є показник «Ригідність» (рис. 3.2.7.).

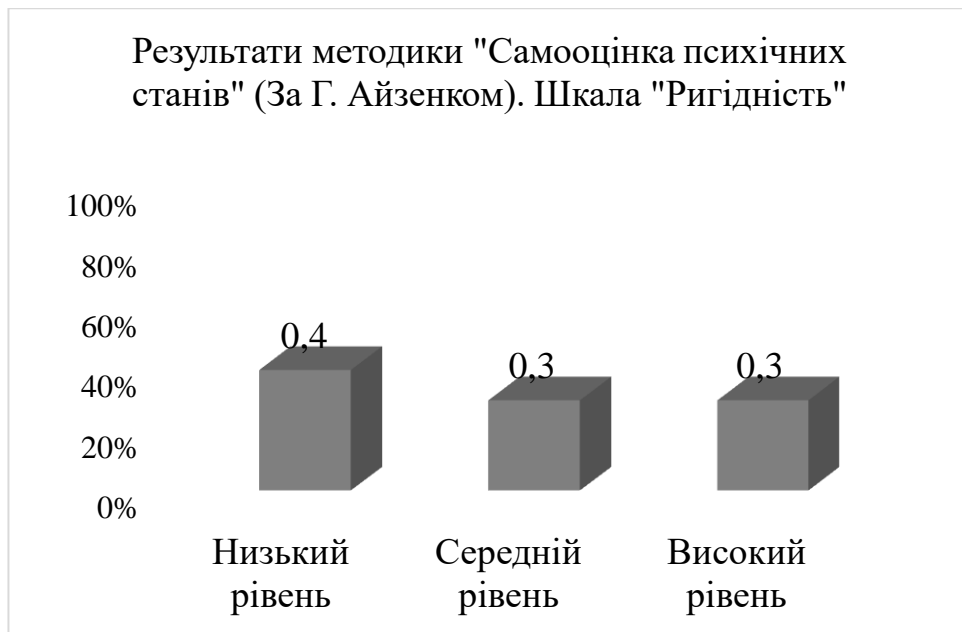


Рис. 3.2.7. Розподіл вибірки за рівнем вираженості ригідності

Встановлено, що 40% вибірки демонструють низький рівень ригідності. Це свідчить про те, що люди даної категорії є гнучкими та відкритими новому досвіду. такі люди відрізняються високою адаптивністю до нових обставин життя.

30% вибірки демонструють середній рівень ригідності. Це може вказувати на те, що попри достатній рівень адаптивних здібностей, людина надає перевагу сталому образу життя. Тобто, володіючи високим адаптивним потенціалом, людина може відчувати певний емоційний дискомфорт у нових ситуаціях.

30% вибірки демонструють високий рівень ригідності. Такі люди схильні завжди й в усьому слідувати власним переконанням, тому що вважають, що їх думка є єдиною правильною. Їм важко змінювати свою точку зору та адаптуватися до змін та відрізняються високим рівнем консерватизму.

У таблиці 3.2.3 представлено результати статистичних розрахунків з використанням Н-критерію Крускала-Уолліса для встановлення відмінностей у рівнях вираженості негативних психічних станів серед осіб з різними рівнями стресостійкості.

Середні ранги показників психічних станів для груп досліджуваних з різними рівнями стресостійкості та статистика Н-критерія Крускала-

Уолліса

Рівні стресостійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Н-критерій
Кількість	N=8	N=23	N=12	Крускала-Уолліса
	Середні ранги			
Тривожність	37,06	24,24	7,67	28,006**
Фрустрація	36,75	23,98	8,38	25,841**
Агресивність	36,88	21,93	12,21	18,582**
Ригідність	37,81	23,57	8,46	27,114**

** - статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,01$

Нами було встановлено статистичні відмінності між показниками тривожності ($N=28,006$; $p \leq 0,01$), фрустрації ($25,841$; $p \leq 0,01$), агресивності ($18,582$; $p \leq 0,01$) та ригідності ($27,114$; $p \leq 0,01$) для осіб з різними рівнями стресостійкості. Встановлено, що показники негативних психічних станів вищі серед осіб з низьким рівнем стресостійкості.

Спираючись на результати статистичних розрахунків, ми можемо вважати підтверженою першу гіпотезу нашого дослідження.

З метою перевірки другої гіпотези про те, що існує певний зв'язок між рівнем стресостійкості мігрантів та рівнем соціальної адаптації, рівнем вираженості стресів та рівнем негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресії та ригідності), нами було проведено кореляційний аналіз в використанням коефіцієнта кореляції Ро-Спірмена (табл. 3.2.4).

Коефіцієнти кореляції Ро-Спірмена для показників стресостійкості, стресу, соціальної адаптації, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Показники	Стрес	Соціальна адаптація	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Стресостійкість	-0,799**	-0,851**	-0,785**	-0,734**	-0,587**	-0,759**

** - статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,01$

Нами було встановлено значущі від'ємні зв'язки між показником стресостійкості та показником стресу (-0,799; $p \leq 0,01$), показником соціальної адаптації (-0,851; $p \leq 0,01$), показниками психічних станів: тривожність (-0,785; $p \leq 0,01$), фрустрація (-0,734; $p \leq 0,01$), агресивність (-0,587; $p \leq 0,01$) та ригідність (-0,759; $p \leq 0,01$).

Отримані кореляційні зв'язки вказують на те, що з ростом показника стресостійкості знижуються показники стресу та негативних психічних станів. також слід звернути увагу, що показник соціальної адаптації є зворотнім, тобто чим він вищий, тим нижча соціальна адаптація, тому від'ємний зв'язок в цьому випадку слід трактувати так: чим вищий є показник стресостійкості, тим вищим є показник соціальної адаптації.

Результати кореляційного аналізу дозволяють нам вважати підтвердженою другу гіпотезу нашого дослідження.

Висновки до розділу 3

В першому підрозділі третього розділу було здійснено опис вибірки та набір психодіагностичних методик, що містить: тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим), методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Вибірку дослідження

склали 43 жінки, що наразі перебувають у вимушеній міграції в Німеччині у зв'язку з воєнними діями на території України.

У другому підрозділі третього розділу було надано аналіз та інтерпретацію емпіричного дослідження особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни. Спираючись на це ми можемо зробити наступні висновки:

1. За результатами тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) було встановлено, що 27% вибірки переживають низький рівень стресу, 56% середній та 18% – високий.

2. За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге встановлено, що 30% демонструють низький рівень опірності стресам та низький рівень соціальної адаптації, 49% – середній та 21% – високий рівень. Важливо зазначити, що показники даної методики є зворотними, тобто, чим більшу кількість балів набрав досліджуваний, тим меншою є його здатність опірності стресу та рівень соціальної адаптації.

3. За результатами тесту «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за В. М. Панкратовим) було встановлено, що 19% вибірки демонструє низький рівень стресостійкості, 54% – середній та 28% – високий рівень.

4. За результатами методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) було встановлено, що для 28% властивий високий рівень тривожності, для 33% – високий рівень фрустрації, для 26% – високий рівень агресивності та для 30% – високий рівень ригідності.

5. Спираючись на статистичні розрахунки з використанням Н-критерію Манна-Уїтні нами було встановлено значущі відмінності (на рівні 1%) між показниками стресу, соціальної адаптації та показниками негативних психічних станів серед осіб з різними рівнями стресостійкості.

6. За результатами кореляційного аналізу нами встановлено від'ємні статистично значущі зв'язки (на рівні 1%) між показниками стресостійкості та показників рівня стресу та негативних психічних станів. Також було встановлено значущий зв'язок між показником стресостійкості та показником соціальної

адаптації. Зважаючи на зворотну значущість показників соціальної адаптації, кореляційні зв'язки вказують на додатні зв'язки.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми особливостей стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни дозволяють нам зробити наступні висновки:

1. Стресостійкість вважається рисою особистості, яка належить до здатності витримувати стресори до моменту, коли конкретний стресор більше не становить небезпеки і не виникнуть нові умови. Ця властивість дозволяє людям протистояти та долати фактори, що викликають стрес. Стресостійкість особистості є основою для високоефективної діяльності, що націлена на збереження біологічного та психічного здоров'я суб'єктів. Стресостійкість також розуміється як здатність особистості бути емоційно стійкою, що проявляється в оптимальному рівні соціально-психологічної адаптації стосовно впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, характеризується сукупністю особистісних рис, які дозволяють людині витримувати значні когнітивні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності.

Стресостійкість також розуміється як здатність особистості бути емоційно стійкою, що проявляється в оптимальному рівні соціально-психологічної адаптації стосовно впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності. Надзвичайно важливим фактором для особистості є процес оцінки стресорів. Фактично оцінка суб'єктом стресової реакції (сформована на основі переконань, причинно-наслідкових атрибуцій тощо) визначає тип та інтенсивність стресової реакції. На цей процес впливають особистісні чинники, стилі подолання та їх способи, а також соціальна підтримка.

2. Сьогодні Україна посідає дев'яте місце у світі за кількістю переміщених осіб. Масштабна вимушена еміграція останніх років неминуче вплине на здоров'я окремих соціальних груп і всього населення. Основною причиною вимушеного переселення є «надзвичайний стрес» — коли здатність людини до адаптації розтягнута до межі, коли вона стикається з

проблемами у надзвичайно складних життєвих обставинах. Водночас саме загострене відчуття небезпеки, загрози життю людини зумовлює виражене бажання подолати труднощі, що виникли. Вимушене переселення призводить до різкого зниження соціально-економічного статусу, труднощів адаптації, серйозних проблем у відносинах з місцевим населенням, що є передвісником розладу психічного здоров'я переміщених осіб. Процес адаптації людей, що змушені були покинути країну супроводжується хронічним перенапруженням індивідуальних ресурсів, зривом захисно-приспосувальних механізмів, формуванням емоційних станів близьких до нервово-психічних розладів. Порушення психічного здоров'я в контексті численних психологічних і соціальних проблем призводять до зсуву особистісних реакцій і дезадаптивності.

3. Емпірично доведено наявність статистично значущих відмінностей між показниками стресу, соціальної адаптації та негативних психічних станів серед осіб з різними рівнями стресостійкості. Дані показники нижчі, серед осіб з високим рівнем стресостійкості.

4. За результатами кореляційного аналізу нами було встановлено значущі кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості та показниками стресу, соціальної адаптації та показниками психічних станів. При зростанні показника стресостійкості знижуються показники стресу та показники негативних психічних станів та зростають показники соціальної адаптації.

5. Результати нашого дослідження не можна вважати вичерпними для всіх аспектів проблеми стресостійкості вимушених мігрантів. Перспективу дослідження ми вбачаємо в пошуку індивідуально-психологічних та соціальних чинників, що обумовлюють рівень стресостійкості вимушених мігрантів. Також, однією з перспектив дослідження є розробка корекційно-розвиваючої програми націленої на розвиток та вдосконалення рівня стресостійкості вимушених мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини. Київ:Академічний Проект.2018. 256с.
2. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах: методичні рекомендації. URL:<http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/roboata-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>:
3. Бабухівська Ю. Чорна І.М. Поняття “стрес” та його особливості. *Магістерський науковий вісник*. № 29. 2018. С.63-64.
4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. №2. С. 19–28.
5. Білова М. Є. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса. 2007. 20 с.
6. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. 2010. № 3. С. 12-16.
7. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49-57.
8. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / Евакуація. City. URL: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>
9. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. 20 с.

10. Волоско Я. О. Міжнародна трудова міграція: наслідки для економіки. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2015. № 8. С. 21–26.

11. Галинець К. В. Психологічні основи профілактики професійного стресу: дипломна робота ОС "Бакалавр" напр. підгот. 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ. 2020. 59 с.

12. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.

13. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С.78.

14. Діхтяренко К. В. Профілактика стресу в успішній особистості (підлітки, студенти та курсанти) засобами бойового хортингу. Інструментарій виховання в сучасних закладах освіти: реалізація творчих і соціально значущих програм, проєктів : зб. матер. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С.42-51.

15. Жуковіна О. В., Грецька Г. А. Профілактика та подолання стресів на робочому місці. *Соціальна фармація: стан, проблеми та перспективи*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції, м. Харків, 23-24 квітня 2020 р. Харків, 2020. С. 362.

16. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2008. № 3. С. 135–137.

17. Іванова Т. В. Занепокоєння - психологічний аналіз. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали всеукр.наук.конф. викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. с. Суми, 23-24 квітня 2015 р. Суми, 2015. С.239-240.

18. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
19. Коновалова А. О. Сутність поняття «культурний шок» та культурна адаптація людини. *Мови та літератури у полікультурному суспільстві*. 2019. С.34.
20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості дис. ... д-ра психологічних наук 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 с.
21. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: Фірма «Інкос». 2002. 272 с.
22. Кравченко Т. Ю., Зубаренко О. В., Лотиш Н. Г. *Психосоматичні розлади у дітей з синдромом подразненого кишечника*: матеріали інтернац. Наук. конф. м. Рига 29-30 липня, 2022. Рига.2022 С. 88-91
23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
24. Креденцер О. В. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»." *Організаційна психологія. Економічна психологія*.2022. №27. С. 6-25.
25. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчаль-ний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. С. 6.
26. Макгонігал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. Видавництво «Наш Формат», 2017. 264 с.
27. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Page URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>
28. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком) URL: https://studwood.net/1776541/psihologiya/metodika_samootsinka_psihichnih_staniv_gayzenkom
29. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Открытые*

информационные и компьютерные интегрированные технологии. 2008. № 39. С. 248–252.

30. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження. *Психічне здоров'я*. 2015. № 2 (47). С. 9–18.

31. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу*. Львів, 2015. 324с.

32. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021. № 1. С. 200-202.

URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>

33. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / упоряд.: О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. С. 50.

34. Рингач Н. О. Міграція та громадське здоров'я: міжнародне бачення і Українські реалії у контексті національної безпеки. *Науковий часопис Академії національної безпеки*. 2018. № 3–4. С. 111–126.

35. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.

36. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.

37. Столяренко О. Б. *Психологія особистості: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2012. С.24.

38. Строяновська О. В., Сагайдак С. П. Особливості переживання подій війни в Україні та способи подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців. *Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року*. С.115-119.

39. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
40. Тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за в.М.Панкратовим) URL: <https://studfile.net/preview/9937553/page:8/>
42. Тимочків П. М. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). *Газета "Новини медицини та фармації"*. 2007. № 16. URL: http://www.mif-ua.com/archive/article_print/3180
43. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. № 39. С. 290-294.
44. Філіпенко А. С. Міжнародні економічні відносини: теорія: підручник / А. С. Філіпенко. Київ: Либідь, 2008. 408 с.
45. Фройд З. Історії хвороб. Дора. Шребер. Чоловік-щур. Київ: Komubook. 2019. 344с.
46. Хлібова І. В. Фінансово-економічні характеристики і тенденції міждержавної трудової міграції. *Економічна наука*. 2017. № 56. С. 20–24.
47. Хорні К. Невроз і особистісний ріст. Боротьба за самореалізацію. 2020. 400с.
48. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2011. С.43.
49. Шелюк В. Соціальна міграція: Етапи, функції, типи. *Перспективи*. 2001. №3. С. 45 – 50.
50. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. №10. С.293-296.
51. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

52. Greenberg M. The stress-proof brain. Oakland: New Harbinger. 2021.224p.
53. Helgeson V. S. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. № 74 (5). P. 797–816.
54. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
55. Kisely S. The oral health of people with anxiety and depressive disorders - a systematic review and meta-analysis. Epub 2016 Apr 21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27130961/>
56. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. № 17. P. 1121.
57. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.
58. Marques L.,Hoge EA. The role of anxiety sensitivity in sleep disturbance in panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2011.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі бали досліджуваних за тестом на визначення рівня стресу (за В. Ю.

Щербатих)

№	Бали
1	6
2	11
3	19
4	24
5	24
6	24
7	19
8	18
9	27
10	21
11	34
12	24
13	17
14	23
15	15
16	16
17	26
18	19
19	9
20	17
21	13
22	29
23	33
24	0

25	24
26	24
27	10
28	1
29	18
30	11
31	11
32	14
33	20
34	26
35	21
36	0
37	20
38	8
39	39
40	39
41	24
42	16
43	5

Додаток Б

Сирі бали досліджуваних за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

№	Бали
1	157
2	174
3	287
4	202
5	263
6	231
7	236
8	265
9	362
10	257
11	380
12	414
13	209
14	207
15	439
16	220
17	353
18	207
19	171
20	256
21	210
22	367
23	348
24	171
25	214

26	212
27	163
28	157
29	273
30	189
31	198
32	295
33	236
34	375
35	343
36	195
37	247
38	175
39	460
40	377
41	268
42	379
43	151

Додаток В

Сирі бали досліджуваних за тестом «Яка ваша стійкість щодо стресу?» (за
В. М. Панкратовим)

№	Бали
1	58
2	62
3	44
4	49
5	45
6	43
7	52
8	41
9	37
10	52
11	18
12	41
13	48
14	50
15	46
16	57
17	14
18	52
19	57
20	42
21	44
22	20
23	36
24	62
25	50

26	46
27	59
28	61
29	50
30	61
31	58
32	44
33	40
34	18
35	44
36	60
37	40
38	61
39	13
40	31
41	45
42	40
43	60

Додаток Г

Сирі бали досліджуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	7	5	7	0
2	0	6	6	7
3	9	14	11	8
4	9	11	0	3
5	8	5	3	6
6	9	18	11	12
7	14	16	9	19
8	11	14	1	11
9	16	17	19	20
10	10	9	10	9
11	20	18	16	16
12	18	15	16	16
13	10	11	13	8
14	15	16	12	18
15	20	18	18	15
16	12	0	3	7
17	19	17	18	17
18	11	8	11	9
19	4	7	4	3
20	8	11	9	14
21	10	1	5	2
22	20	15	16	18
23	16	20	17	16
24	0	3	5	2
25	14	13	13	13

26	12	14	8	10
27	1	0	7	7
28	0	7	2	3
29	9	2	3	5
30	3	5	6	0
31	0	0	5	5
32	8	12	4	10
33	10	9	0	10
34	19	15	17	20
35	17	15	19	16
36	6	1	1	3
37	14	8	10	13
38	2	7	2	7
39	19	19	20	20
40	17	20	16	18
41	12	8	4	13
42	20	20	20	17
43	2	7	2	0