

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Тренінг особистісного зростання як засіб розвитку
стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон,
в умовах невизначеності»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс242м

Спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Шинглер Вікторія Вікторівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент

Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя

Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Шинглер В.В.

Тренінг особистісного зростання як засіб розвитку стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон, в умовах невизначеності

АНОТАЦІЯ

У роботі описано психологічні особливості розвитку стресостійкості у жінок, вимушено переселених в інші країни в умовах неоднозначності. Доведено, що стресостійкість має вирішальне значення для збереження психічного здоров'я та вирішення нових життєвих ситуацій. Зазначено, що на розвиток стресостійкості впливають як зовнішні фактори (соціальні зміни, віддаленість від типового середовища, травматичний досвід), так і внутрішні фактори (самооцінка, гнучкість мислення, емоційна регуляція).

Описано сучасні підходи до розуміння поняття «стресостійкість», специфіку її прояву в умовах невизначеності, особливості психоемоційного стану жінок-мігранток. Представлено результати емпіричного дослідження, в контексті якого було використано кілька психодіагностичних інструментів (опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі та Л.Калхуна, шкала сприйнятого стресу Ш.Коена, Т.Камарк, Р.Мермелштейна, шкала задоволеності життям Е.Дінера, Р. А.Еммонса, Р. Дж.Ларсена, Ш.Гріффіна, шкала інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмс і Р.Раге). Порівняльний аналіз показав, що жінки, які перебувають за кордоном, мають вищий ступінь посттравматичного зростання, але також мають вищий ступінь стресу та двозначності.

Створено та апробовано тренінгову програму психологічної допомоги жінкам-вимушеним мігранткам, метою якої є розвиток стресостійкості, підвищення адаптаційних ресурсів, формування внутрішніх опор. Подано практичні пропозиції щодо використання методів тренінгу у роботі з жінками

в умовах кризових життєвих змін.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, жінки, вимушено переміщені за кордон, умови невизначеності, посттравматичне зростання, психологічна підтримка, адаптація.

Shyngler V.V.

Personal Growth Training as a Means of Developing Stress Resilience in Women Who Have Been Forcibly Displaced Abroad under Conditions of Uncertainty

ABSTRACT

The study explores the psychological characteristics of developing stress resilience in women who have been forcibly displaced to other countries under conditions of ambiguity. It is shown that stress resilience plays a crucial role in maintaining mental health and coping with new life situations. It is noted that the development of stress resilience is influenced by both external factors (social changes, detachment from familiar environments, traumatic experiences) and internal factors (self-esteem, cognitive flexibility, emotional regulation).

Modern approaches to understanding the concept of "stress resilience" are outlined, along with the specifics of its manifestation in uncertain conditions and the psychological state of migrant women. The results of an empirical study are presented, which employed several psychodiagnostic tools (Posttraumatic Growth Inventory by R. Tedeschi and L. Calhoun; Perceived Stress Scale by S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein; Satisfaction with Life Scale by E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin; Intolerance of Uncertainty Scale by N. Carleton; and the Social Readjustment Rating Scale by T. Holmes and R. Rahe).

Comparative analysis showed that women abroad demonstrate a higher level of posttraumatic growth, while also experiencing higher levels of stress and uncertainty. A psychological support training program was developed and tested, aimed at enhancing stress resilience, increasing adaptive resources, and strengthening internal support systems. Practical recommendations for applying training methods in work with women facing crisis life changes are provided.

Keywords: stress, stress resilience, women, forcibly displaced abroad, uncertainty, posttraumatic growth, psychological support, adaptation.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Тренінг особистісного зростання як засіб розвитку стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон, в умовах невизначеності»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Шинглер Вікторії Вікторівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Об'єкт - стресостійкість у жінок, які перебувають у ситуації вимушеної міграції.

Предмет - тренінг особистісного зростання як засіб розвитку стресостійкості жінок-вимушених мігранток в умовах невизначеності.

Мета дослідження полягає у вивченні практичної користі тренінгової програми особистісного зростання, яка сприятиме розвитку стресостійкості жінок, вимушених мігранток.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблему розвитку стресостійкості та визначити особливості проявів стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.
2. Визначити переваги тренінгу особистісного зростання як засобу розвитку стресостійкості.
3. Дослідити особливості стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.
4. Розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.

Методи дослідження: У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження застосовано такі методи:

- теоретичні (аналіз, систематизація, синтез, порівняння),
- емпіричні (спостереження, інтерв'ю, анкетування, психодіагностичні методики),

- інтерпретаційні методи (кількісна і якісна обробка результатів дослідження).

Для вирішення поставлених завдань щодо дослідження розвитку стресостійкості жінок-мігранток, застосовані наступні психодіагностичних методики:

- 1) Шкала сприйнятого стресу Ш.Коена, Т.Камарк, Р.Мермелштейна;
- 2) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге.;
- 3) Опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі та Л.Калхуна;
- 4) Шкала інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона;
- 5) Шкала задоволеності життям Е.Дінера, Р. А.Еммонса, Р. Дж.Ларсена, Ш.Гріффіна.

Теоретичне значення - полягає в розширенні знань про те, як підвищити стресостійкість жінок, які були змушені виїхати за кордон; можливості задокументувати психологічні компоненти адаптації та емоційний стан цих жінок; описати вплив тренінгу особистісного зростання на їх здатність успішно долати стрес; закласти теоретичні основи створення тренінгових методик роботи з людьми в кризовій ситуації. Результати дослідження розширять знання про стрес і механізми його подолання з гендерної точки зору, а також створять основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які сприятимуть особистому розвитку та емоційній стабільності у складних ситуаціях.

Практичне значення - полягає в результатах дослідження, які можуть бути використані психологами та соціальними працівниками для надання допомоги жінкам під час криз; методику тренінгу можна адаптувати для використання з іншими групами населення; розроблені рекомендації використати в роботі психолога міжнародних організацій.

Загальний зміст. Сучасний світ стикається з численними соціальними кризами, серед яких вимушена міграція є однією з найактуальніших проблем. Для жінок, які змушені були залишити рідні домівки через війну, економічні труднощі чи інші обставини, адаптація в нових соціокультурних умовах супроводжується значним емоційним навантаженням. Серед найбільш поширених психологічних труднощів, які виникають у таких ситуаціях, є високий рівень стресу, тривожності та невпевненості у собі.

Розвиток стресостійкості як здатності ефективно адаптуватися до складних умов набуває важливого значення для підтримки емоційного благополуччя жінок-мігранток. Враховуючи зростаючий попит на психологічну підтримку в кризових умовах, тренінги особистісного зростання можуть стати ефективним інструментом для подолання емоційних та соціальних бар'єрів. Вони допомагають зміцнити внутрішні ресурси, підвищити рівень впевненості та адаптивності.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення ефективних програм психологічної допомоги, які враховують індивідуальні особливості жінок, їхній культурний та соціальний контекст, а також специфіку кризових умов.

У психології питання стресостійкості постійно викликає інтерес вчених і вважається важливою частиною наукових знань. У традиційній зарубіжній психології окремі її компоненти зафіксовані в працях Г. Сельє, В. Кеннона, Ч. Спілбергера, Р. Розенфельда, З. Фрейда, Р. Скота, К. Роджерса та ін. У вітчизняній психології здатність протистояти стресу, як властивість особистості, що впливає на ступінь толерантності до неоднозначності, досліджували О. Когут, Т. Титаренко, В. Крайнюк; структурно-динамічні властивості системи та індивідуальні властивості стресостійкості задокументовано в працях Г. Дубчака, Ю.А. Тептюк, В. Крайнюк, Р.Шевченко, Н. Бурбан, М. Кудінова та ін.; у контексті емоційного інтелекту та емоційної стійкості досліджували Є. Носенко, В. Корольчук, О. Чебикін,

О. Тимченко та ін.; у зв'язку з копінгом, ресурсами (Р. Лазарус, М. Фолкман, Л. Степаненко, Т. Ткачук та ін.).

Питанням психологічних проблем та адаптації іммігрантів займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Серед них О. Блінов, І. Леонов, М. Слюсаревський, Н. Шульгу, Я. Ст. Юрківа, С. Арройо, Д. Беррі, І. Коен, М. Тодаро, О. Марциняк-Дорош та ін. Їхні дослідження стосуються різноманітних аспектів міграції, включаючи соціальну та психологічну адаптацію.

Ми визнаємо, що стресостійкість людини – це комплексне явище, яке передусім включає емоційні, поведінкові, когнітивні, фізіологічні та комунікативні здібності людини для вирішення стресових ситуацій. У результаті людина повинна зібрати всі ці ресурси, щоб підвищити свою здатність протистояти стресу

Здатність протистояти стресу залежить від психологічних особливостей людини, зокрема: самосвідомість, фізичне здоров'я, мотивація, тривога, агресивність, позитивне мислення, емоційний інтелект, контроль власний дій, здібності до планування та структурування, методи копіngu. Окрім індивідуальних особливостей, на стресостійкість впливає ступінь підтримки соціуму та накопичений досвід.

Невизначеність підвищує рівень тривоги, відчуття відсутності контролю та хронічний стрес. Постійне бажання змін і нездатність передбачити події призводить до емоційної втоми і зниження ступеня психологічного комфорту. Серед основних впливів на психіку: проблеми зі сном і концентрацією уваги; розвиток страхів і депресивних станів; зниження мотивації та продуктивності.

Розвиток стресостійкості в умовах невизначеності є багатограним процесом, який вимагає активного залучення як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Особливе значення мають індивідуальні психологічні характеристики, досвід та мотивація до адаптації. Використання структурованих методів, таких як тренінги та психотерапія, значно підвищує

здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями та сприяє збереженню психологічного благополуччя навіть у найскладніших умовах.

За результатами дослідження сформовані такі висновки:

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. Стресостійкість - багатофакторний психічний конструкт, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний та соціальний компоненти. Погляди різних наукових галузей на цей феномен: від психоаналізу до когнітивної поведінки, гуманізму та біопсихосоціальності свідчать, що стресостійкість не є одиничною рисою, а формується в результаті внутрішніх ресурсів (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самооцінка, мотивація) і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, середовище, культура). Дослідження сучасних моделей стресостійкості дозволило зробити висновок, що вона є невід'ємною складовою особистості, яка сприяє адаптації до стресових ситуацій.

Стресостійкість жінок у вимушеній міграції формується під впливом внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Стресостійкість - здатність людини адаптуватися до складних життєвих ситуацій. В ситуаціях невизначеності знайомі механізми адаптації вже не ефективні. Протистояти стресу в таких умовах можна через вміння зберегти внутрішню рівновагу, приймати зважені рішення, діяти при стресових навантаженнях. Важливе значення має також соціокультурне оточення, життєвий досвід, емоційна зрілість, підтримуючі стосунки.

Важливо звернути увагу на особливості розвитку стресостійкості жінок у вимушеній міграції. Жінки втратили звичне коло спілкування, культурно дезорієнтовані, у них відсутня або недостатня емоційна та соціальна підтримка. Вони потребують участі у програмах, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, здібностей до саморегуляції та вирішення проблем. Навчальні програми особистісного зростання можуть слугувати корисним інструментом для боротьби зі стресом жінок. Це дає підстави для додаткових

емпіричних досліджень і застосування психокорекційних методів.

2. В умовах невизначеності стресостійкість є індивідуальним та соціальним ресурсом.

Тривала невизначеність типова для вимушеної міграції. Вона збільшує емоційне навантаження на особистість. Жінкам-мігранткам часто доводиться пристосовуватись до нових умов. Вони переживають втрату соціальної підтримки, зміну культурних традицій, їм бракує інформації та складно планувати майбутнє. Тому стресостійкість тісно пов'язана з рівнем емоційної регуляції, здатністю до самопідтримки, навичками взаємодії з оточенням. Важливою є особистісна зрілість та наявність зовнішніх ресурсів - інформаційних, матеріальних і соціальних. На здатність жінок адаптуватися до нового середовища мають вплив особисті та зовнішні фактори.

3. Під час емпіричного дослідження ми вивчали особливості стресостійкості жінок. Щоб отримати достовірні результати ми використали валідні психодіагностичні методики. Методики показали рівні стресу, тривожності, життєстійкості, ресурсності та здатності до адаптації. Для більш повного та об'єктивного вивчення питання нами проведено опитування респонденток двох груп. Перша група - 30 жінок, які залишилися в Україні. Друга група - 30 жінок, які виїхали за кордон.

Дослідження показало. Високий рівень стресу частіше мають жінки-мігрантки - 13,3% від опитуваних, проти 3,3% - в Україні. Низький рівень стресу був зафіксований лише у мігранток (1 людина, 3,3%). 30% мігранток виявляють низьку стресостійкість, тоді як серед жінок в Україні - лише 16,7%.

У респонденток спостерігається потенціал до посттравматичного зростання. Високий рівень ПТЗ продемонстрували по 43,3% жінок в обох групах. Водночас, низький рівень ПТЗ виявлено у 13,3% мігранток та лише 3,3% респонденток з України.

Вищу гнітючу тривогу зафіксовано серед мігранток (11,5 бала в порівнянні з 11,3), що вказує на те, що жінки дуже по-різному реагують на

нові умови життя: одні краще справляються, інші - відчують високу тривогу і напругу.

У групі мігранток ми виявили вищий рівень сприйманого стресу (230,6 бала - за кодромом, 211,3 - в Україні) Тобто, в житті мігранток за останній рік відбулося більше змін, здатних підірвати психологічну стійкість.

Жінки-мігрантки є вразливішими до стресу, проте водночас мають внутрішній ресурс до адаптації та зростання.

Отримані результати свідчать про необхідність використання спеціально розробленого тренінгу особистісного зростання. Тренінг сприятиме зниженню психологічної напруги та розвитку емоційної стійкості. Емпіричне дослідження виступило не лише діагностичною основою. А й довело, що потрібне практичне втручання, спрямоване на підвищення стресостійкості жінок в умовах невизначеності.

4. Нами створено програма тренінгу, яка покликана допомогти жінкам, що перебувають у вимушеній міграції. Теоретично підтверджено, що основними механізмами боротьби зі стресом є емоційна регуляція, усвідомленість, когнітивна гнучкість, самосприйняття та ефективні копінг-стратегії. Наша програма базується на техніках позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та емоційного самоконтролю. Кожен компонент програми спрямований на розвиток конкретних навичок, які допоможуть адаптуватися до стресових ситуацій, зменшать вплив тривоги, посилять внутрішні ресурси. Основа програми: елементи психоосвіти, рефлексії, групової взаємодії, арттерапії та вправ для покращення емоційної регуляції.

Розроблена програма тренінгу може бути адаптована до потреб інших цільових груп, що перебувають у кризових життєвих обставинах. Практичні поради включають методи діагностики стресостійкості, розвиток особистих ресурсів і створення ситуацій для соціальної взаємодії. Це сприятиме не лише зменшенню негативних наслідків міграційної кризи, а й особистісному розвитку та збереженню психологічного здоров'я.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел із 145 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 18 таблиць, 14 рисунків. Повний обсяг роботи становить 121 сторінку.

Рік виконання: 2025 рік.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН, В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	7
1.1. Теоретичний аналіз поняття «стресостійкість»	7
1.2. Проблема розвитку стресостійкості в умовах невизначеності	14
1.3. Особливості проявів стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон	24
1.4. Переваги тренінгу особистісного зростання як засобу розвитку стресостійкості	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН	41
2.1 Методика проведення емпіричного дослідження	41
2.2 Результати психодіагностичного дослідження	47
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН, В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	70
3.1. Психологічні механізми розвитку стресостійкості	70
3.2. Програма тренінгу «Сила в тобі: тренінг стресостійкості»	77
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ переживає численні соціальні кризи. Однією з найважливіших проблем є вимушена міграція. Жінки, які були змушені переїхати в нові домівки через війну, економічні проблеми чи інші причини, відчувають під час таких змін значний емоційний стрес. Серед найпоширеніших психологічних проблем, які виникають у таких ситуаціях, - високий рівень стресу, тривоги, почуття невпевненості у собі.

Розвиток стресостійкості все частіше розглядається як важливий компонент емоційного благополуччя жінок-мігранток. Зростає попит на психологічну підтримку. Психологічні тренінги можуть стати ефективним інструментом для подолання емоційних і соціальних обмежень, пов'язаних з особистісним зростанням. Така взаємодія допомагає зміцнити внутрішні ресурси, підвищити віру та адаптивність.

Важливість дослідження пов'язана з необхідністю розробки дієвих програм психологічної допомоги, що враховують індивідуальні особливості жінок, їх культурний і соціальний аспекти, а також особливості кризових умов.

У психології питання стресостійкості постійно викликає інтерес вчених і вважається важливою частиною наукових знань. У традиційній зарубіжній психології окремі її компоненти зафіксовані в працях Г. Сельє, В. Кеннона, Ч. Спілбергера, Р. Розенфельда, З. Фрейда, Р. Скота, К. Роджерса та ін. У вітчизняній психології здатність протистояти стресу, як властивість особистості, що впливає на ступінь толерантності до неоднозначності, досліджували О. Когут, Т. Титаренко, В. Крайнюк; структурно-динамічні властивості системи та індивідуальні властивості стресостійкості задокументовано в працях Г. Дубчака, Ю.А. Тептюк, В. Крайнюк, Р.Шевченко, Н. Бурбан, М. Кудінова та ін.; у контексті емоційного інтелекту та емоційної стійкості досліджували Є. Носенко, В. Корольчук, О. Чебикін,

О. Тимченко та ін.; у зв'язку з копінгом, ресурсами (Р. Лазарус, М. Фолкман, Л. Степаненко, Т. Ткачук та ін.).

Питанням психологічних проблем та адаптації іммігрантів займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Серед них О. Блінов, І. Леонов, М. Слюсаревський, Н. Шульгу, Я. Ст. Юрківа, С. Арройо, Д. Беррі, І. Коен, М. Тодаро, О. Марциняк-Дорош та ін. Вчені описали різні аспекти міграції, в тому числі, соціальну та психологічну адаптацію.

Мета роботи полягає у вивченні практичної користі тренінгової програми особистісного зростання, яка сприятиме розвитку стресостійкості жінок, вимушених мігранток.

Об'єкт дослідження є стресостійкість у жінок, які перебувають у ситуації вимушеної міграції.

Предмет дослідження: тренінг особистісного зростання як засіб розвитку стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон, в умовах невизначеності.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати проблему розвитку стресостійкості та визначити особливості проявів стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.
2. Визначити переваги тренінгу особистісного зростання як засобу розвитку стресостійкості.
3. Дослідити особливості стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.
4. Розробити тренінгову програму, спрямованої на розвиток стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, систематизація, синтез, порівняння),
- емпіричні (спостереження, інтерв'ю, анкетування, психодіагностичні методики),
- інтерпретаційні методи (кількісна і якісна обробка результатів

дослідження).

Зокрема, були використані такі психодіагностичні методики:

- 1) Шкала сприйнятого стресу Ш.Коена, Т.Камарк, Р.Мермелштейна;
- 2) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге.;
- 3) Опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі та Л.Калхуна;
- 4) Шкала інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона;
- 5) Шкала задоволеності життям Е.Дінера, Р.А.Еммонса, Р. Дж.Ларсена, Ш.Гріффіна.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна частина дослідження проводилася на базі психологічного центру Svitlana Voloshyna Balans у місті Wrocław, Polska. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 21 до 70 років, які перебувають у процесі адаптації до нових умов життя. Вибір установи відповідає завданням дослідження, а також дає можливість отримати дані про вплив тренінгу на розвиток стресостійкості.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні знань про те, як підвищити стресостійкість жінок, які були змушені виїхати за кордон; можливості задокументувати психологічні компоненти адаптації та емоційний стан цих жінок; описати вплив тренінгу особистісного зростання на їх здатність успішно долати стрес; закласти теоретичні основи створення тренінгових методик роботи з людьми в кризовій ситуації. Результати дослідження розширять знання про стрес і механізми його подолання з гендерної точки зору, а також створять основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які сприятимуть особистому розвитку та емоційній стабільності у складних ситуаціях.

Практичне значення роботи полягає в результатах дослідження, які можуть бути використані психологами та соціальними працівниками для надання допомоги жінкам під час криз; методику тренінгу можна адаптувати для використання з іншими групами населення; розроблені рекомендації використати в роботі психолога міжнародних організацій.

Апробація результатів дослідження. Стресостійкість жінок, які вимушено виїхали за кордон, оцінюється за допомогою методик, що фіксують здатність протистояти стресу та рівень адаптації до умов невизначеності. Учасниці тренінгу мають можливість відновити внутрішні ресурси, підвищити емоційну стійкість та навчитися діяти у складних ситуаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (145). Загальний обсяг роботи становить 121 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН, В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «стресостійкість»

Поняття «стресостійкість» є складним і використовується в психології, особливо в контексті дослідження того, як люди адаптуються до стресових ситуацій. Як правило, стресостійкість вважається здатністю людини справлятися з негативними наслідками стресу, зберігаючи при цьому емоційну та поведінкову стабільність.

Стресостійкість - це здатність протистояти стресу та відновлюватися після нього. Здатність протистояти стресу є важливою характеристикою людини та включає здатність до саморегуляції, уміння управляти своїм психічним станом, вирішувати проблеми, працювати та залишатися активними, не відчуваючи згубних наслідків стресу.

Серед науковців існують різні підходи та точки зору щодо вивчення стресостійкості. З точки зору психоаналітичного підходу, причиною зміни стресостійкості є придушення інстинктивної сексуальної поведінки людини; поведінкового - на здатність протистояти стресу впливають зовнішні фактори, механізм позитивного чи негативного підкріплення, екзистенціальний - наявність сенсу життя знижує стрес людини, гуманістичний - існує зв'язок між стресостійкістю і самовдосконаленням [28].

Т. Руда описує стресостійкість як сукупність властивостей людини, що є оптимальним поєднанням емоційних, вольових та інтелектуальних компонентів психічної діяльності, які забезпечують успішне виконання складних завдань у несприятливих ситуаціях [50].



Рис.1.1. Підходи щодо вивчення стресостійкості за О.К.Кравцовою[28]

В. Крайнюк вважає, що стресостійкість – це сукупність властивостей особистості, які дозволяють людям протистояти важким інтелектуальним, емоційним і вольовим компонентам стресу без суттєвого негативного впливу на своє здоров'я [30].

У науковій літературі поняття стресостійкості описують як цілісну систему, що складається з наступних компонентів: життєвий досвід, вольові зусилля, інтелект, психофізіологічні властивості. Крім того, стресостійкість включає самооцінку, емоційну стійкість, рівень нервово-психічної напруги та тривоги [56].

Н. Бурбан та І. Гузенко вважають, що стресостійкість - комплексна властивість цілісної індивідуальності, що включає індивідуально-особистісні та суб'єктні властивості, ефективні для подолання стресу при збереженні фізичного та психічного здоров'я. Ці властивості вважаються важливими для соціального та професійного функціонування в умовах стресу [6].

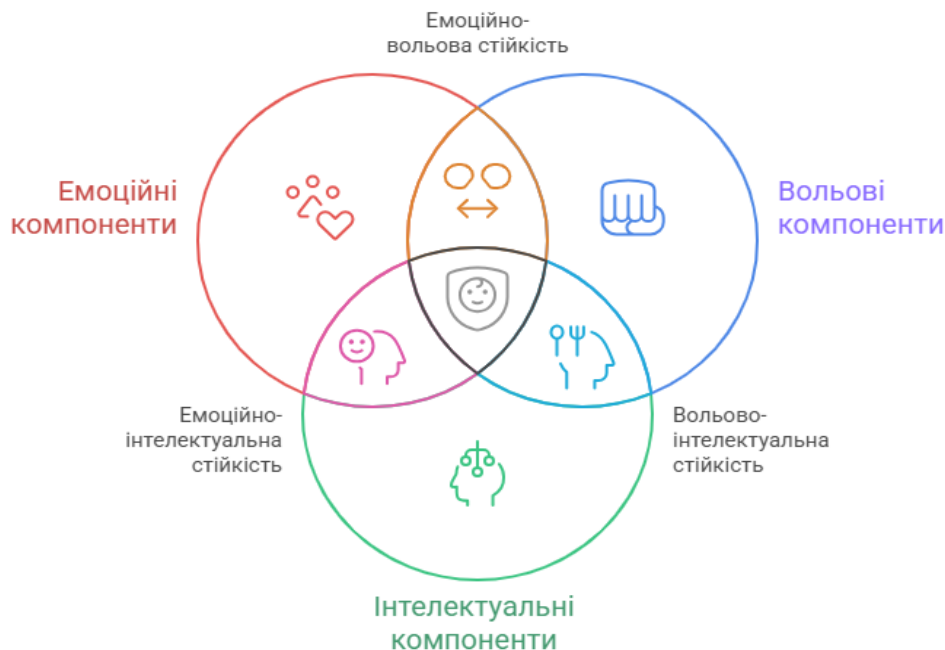


Рис.1.2. Стресостійкість як сукупність властивостей індивіда за Т.Рудою (2012)

Високий ступінь стресостійкості сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я, успішному професійному розвитку. Стресостійкість – це здатність витримувати значні розумові, фізичні, емоційні та вольові навантаження, адаптуватися до постійних змін, підтримувати продуктивність у роботі, уникати емоційного виснаження, здорово реагувати на складні ситуації.

Сьогодні висока стресостійкість - одна з невід'ємних здібностей людини в будь-якій сфері, а особливо в напрямку «людина-людина».

До складових стресостійкості, необхідних у професійному та особистому житті, можна віднести: здатність результативно діяти в умовах невизначеності; мирно вирішувати конфлікти; швидко пристосуватися до різних умов; планувати та розподіляти сили та енергію; долати стрес без емоційного виснаження; формувати стратегію дій у несподіваних ситуаціях [99].

Л. Лазарус і С. Фолкман трактують стресостійкість через механізми копіngu – когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу [112; 94]. А.Бандура описує стресостійкість як здатність людини використовувати свої внутрішні ресурси, зокрема впевненість у собі, щоб пом'якшити наслідки стресових ситуацій [71]. Г.М. Ришко вважає, що стресостійкість є інтегративною характеристикою особистості, яка відображає рівень її психологічної стійкості до дії стресорів [48].

Реальний приклад прояву стресостійкості можна побачити в дослідженнях під час пандемії COVID-19. За даними дослідження, проведеного у 2021 році [111; 136; 120], медичний персонал, який демонстрував високий рівень стресостійкості, частіше використовував ефективні копіng-стратегії (можливість навчатися, розв'язуючи задачі складних ситуацій). Такий підхід допоміг зберігати емоційну стабільність і приймати раціональні рішення, навіть у критичних умовах.

Отже, стресостійкість – це складний феномен, що включає як психологічні, так і фізіологічні компоненти, і проявляється як здатність адаптуватися до змін.

В рамках дослідження стресостійкості було створено кілька моделей, які пояснюють це явище.

1. Когнітивно-поведінкова модель, яка розглядає стресостійкість як процес розпізнавання стресорів і вибору відповідних стратегій його подолання. Особистість визначає, чи є ситуація стресовою чи ні, і як на неї реагувати [112; 94].
2. Біопсихосоціальна модель говорить, що стресостійкість включає такі компоненти, як [113]: біологічна складова - генетична схильність до стресостійкості, фізіологічна реакція організму; психологічний компонент - ступінь саморегуляції людей, те, як вони контролюють свої емоції та здатність до цього; соціальна складова - підтримка інших та соціальні зв'язки.
3. Модель резильєнтності (стійкості) – вона зосереджена на внутрішніх

ресурсах оптимізму, самооцінки та соціальної підтримки, а також на зовнішніх ресурсах цих самих ресурсів у контексті стресу [117; 89].

4. Фізіологічна модель - у центрі уваги реакції нервової системи, зокрема дії симпатичної та парасимпатичної систем, а також вплив гормонів стресу (кортизолу) [121; 129].

Крім цих моделей, набуває значення еко-соціальна модель [142; 118] стресостійкості, яка розглядає адаптацію особистості через взаємодію з навколишнім середовищем. Наприклад, дослідження Л.Сіміч [134] підкреслює, що доступ до підтримуючого соціального оточення, такого як професійні спільноти чи громадські організації, є ключовою деталлю у збереженні стресостійкості серед мігрантів. У цьому контексті соціальні мережі створюють коло для обміну ресурсами, досвідом та емоційною підтримкою.

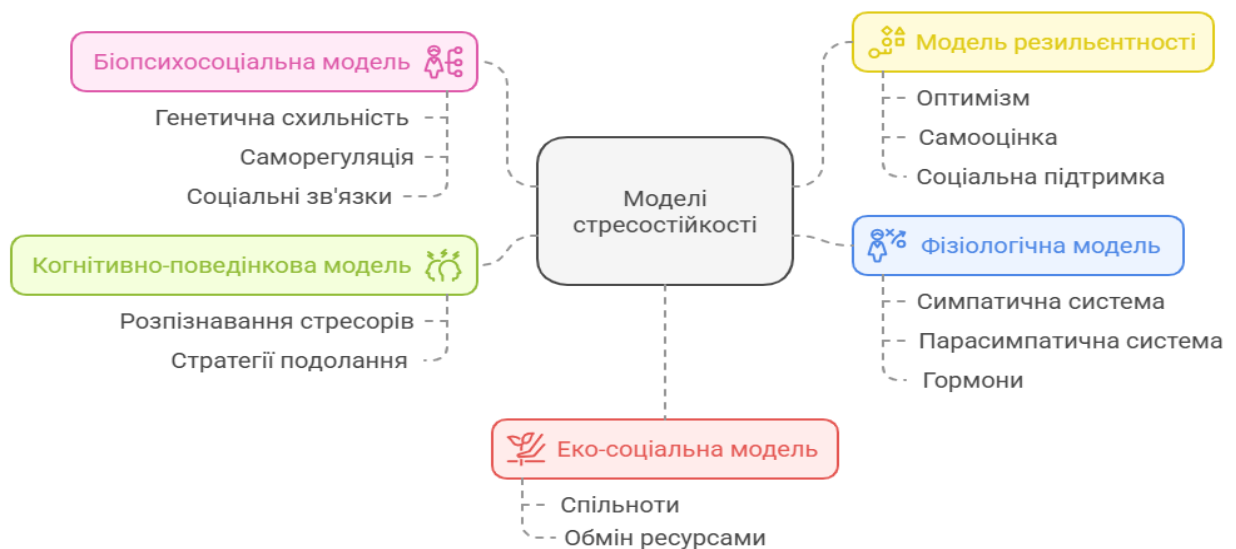


Рис.1.3. Моделі стресостійкості

Основними елементами стресостійкості є:

1. Емоційна регуляція – здатність контролювати емоції у складних ситуаціях.

2. Когнітивна гнучкість – вміння адаптуватися до нових умов і змінювати свої уявлення про проблему.
3. Соціальна підтримка – наявність міцних зв'язків із сім'єю, друзями, колегами.
4. Фізична витривалість – стан здоров'я та здатність організму справлятися із фізичним навантаженням.
5. Внутрішня мотивація – здатність знаходити сенс і мотивацію навіть у складних обставинах.

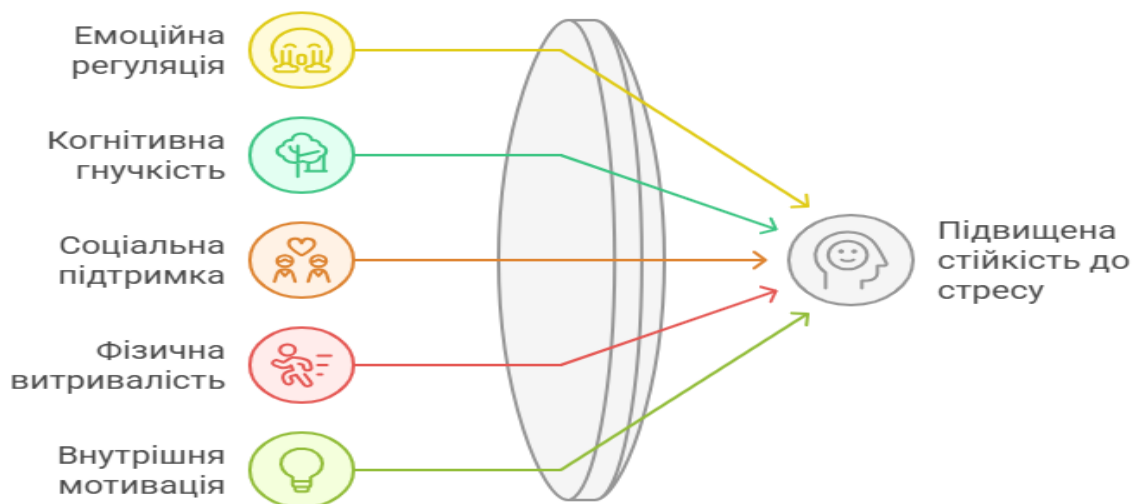


Рис. 1.4. Основні елементи стресостійкості

Важливим елементом стресостійкості є здатність до рефлексії. Це підтверджує дослідження Tedeschi & Calhoun [139], які вивчали переживання травматичного досвіду. Вони встановили, що особи, які застосовували техніки самоспостереження та аналізу своїх емоцій, не тільки легше адаптувалися до стресових ситуацій, а й підвищували самооцінку та впевненість.

На стресостійкість впливають індивідуальні особливості (темперамент, характер, рівень самооцінки, здатність до саморегуляції) та соціальні фактори (наявність соціальної підтримки, якість міжособистісних стосунків).

Рівень стресостійкості, в першу чергу, визначається культурою та оточенням, які впливають на поведінку та емоції людини. Культурні цінності мають вплив на ставлення до проблем і шляхи їх подолання. Наприклад, у культурах, що цінують колективізм, наявність соціальної підтримки відіграє значну роль у протистоянні стресу. Підтримуюче середовище, односторонні, сприятливі умови допомагають знизити рівень тривоги та емоційної напруги.

У розвитку стресостійкості значну роль мають фізіологічні аспекти. Гормональний баланс, особливо кортизолу, адреналіну та серотоніну, впливає як реагує організм на стресові ситуації. Стан здоров'я впливає на здатність справлятися зі стресом. Фізична витривалість і відсутність хронічних захворювань є позитивним моментом при адаптації в стресових ситуаціях.

Досліджуючи зв'язок між стресостійкістю та іншими чинниками, можна побачити, що:

- 1) Стійкість до стресу базується на конкретних характеристиках людини, таких як темперамент, досвід і здібності справлятися.
- 2) Адаптація забезпечує зміну поведінки та емоційного стану людини щоб зберегти стабільність та дієздатність в умовах кризи.
- 3) Резильєнтність – має схожість зі стресостійкістю, але поняття мають різну спрямованість. Резильєнтність — це здатність відновлюватися після стресових ситуацій, тоді як стресостійкість є ширшою і включає різноманітні здібності, які запобігають негативним наслідкам стресу.

Підсумовуючи, можемо сказати, що стресостійкість складається з фізіологічного, культурного та середовищного компонентів. Її дослідження дозволяє створити ефективні стратегії для подолання стресу та сприяння емоційній стабільності.

Дослідження «Чинники психологічного благополуччя українських вимушених мігранток» провели Г. Юрчинська та Л. Масельська [68]. виявило, що психологічне благополуччя українських жінок-вимушених мігранток пов'язане з їх психологічною ресурсністю та копінг-стратегіями,

спрямованими на розв'язання проблеми. Це підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів та вміння будувати дієві стратегії подолання труднощів в умовах міграції.

Таким чином, соціальна підтримка та розвиток особистих якостей відіграють ключову роль для психологічного благополуччя та стресостійкості українських жінок, які були змушені переїхати до інших країн.

Враховуючи сказане, очевидно, що сьогодні розвиток стресостійкості особистості є надзвичайно важливим. Документально підтверджено, що переживання стресу більше залежить від суб'єкта, ніж від зовнішніх факторів. Сприйняття людиною ситуації, що сталася, ступінь її усвідомлення загрози та оцінка власних можливостей і ресурсів - усе це сприятиме її реакції на виклики. Це особисте ставлення до обставин, визначення їх як стресових та готовності пристосуватися або чинити опір.

Здатність протистояти стресу залежить від психологічних особливостей людини, зокрема: самосвідомість, фізичне здоров'я, мотивація, тривога, агресивність, позитивне мислення, емоційний інтелект, контроль власний дій, здібності до планування та структурування, методи копінгу.

Крім індивідуальних якостей, на стресостійкість впливає ступінь підтримки соціуму та накопичений досвід.

Незважаючи на зростаючу увагу фахівців до розвитку стресостійкості, тема ще до кінця не вивчена і потребує подальшого розгляду. Дослідження питання сприятиме кращому розумінню феномена стресостійкості та дозволить створити кваліфіковані підходи до допомоги збереження психічного здоров'я.

1.2. Проблема розвитку стресостійкості в умовах невизначеності

Сьогодні, під час воєнного стану, ми переживаємо період невизначеності. Це тривожні часи для країни в цілому та для її суспільства, адже вони супроводжуються стресовими ситуаціями. Таким чином, потреба

кожного громадянина у підвищенні стресостійкості зростає. Стресостійкість впливає на здатність людини швидко адаптуватися до нових умов, оцінювати стресові ситуації та знаходити вихід.

Постійні бомбардування, можливість ядерної війни, окупація територій, економічна криза, проблеми з водою та електрикою, нерозуміння майбутнього. Всі ці реалії не обходять осторонь і жінок, які покинули межі України. Можливо, навіть, ще більше зачіпають, бо додають невизначеності в інформації про власний дім та рідних, які залишилися на Батьківщині.

Сучасні реалії - постійні стресові ситуації, що провокує постійні навантаження на нервову систему і психіку. Для збереження психічного здоров'я людина повинна мати високий ступінь стресостійкості. Тобто, бути готовою адаптуватися до критичних умов, вирішувати складні життєві проблеми, спираючись на знання, здібності та особистий досвід.

Стресостійкість має унікальну будову: мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний та комунікативний компоненти. Визначено, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: генетичні задатки і стабільність психіки; впевненість у собі та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя; здоровий спосіб життя; навички саморегуляції.

Важливо зазначити, що «емоційна стабільність» є синонімом стресостійкості, першочерговою для цієї стабільності є здатність до регуляції емоцій [32]. Крім того, М.Корольчук та В.Крайнюк визначають «стресостійкість» як здатність людини зберігати своє фізичне та психічне здоров'я в умовах важкого стресу. Ці автори відстоюють необхідність здатності людини регулювати ступінь напруги, щоб уникнути пошкодження тіла [27]. У наших дослідженнях ми вважаємо, що стресостійкість – це схильність протистояти стресовим ситуаціям, здатність вирішувати складні життєві проблеми, спиратися на знання, здібності та особистий досвід.

Як і будь-який інший психологічний феномен, стресостійкість має свій унікальний склад. Так, Ю. Шаран описує такі компоненти стресостійкості [62]: мотиваційний – надихає поведінкові та адаптаційні (готовність займатися) можливості людини; фізіологічний – показує запас міцності організму; пізнавальний – вказує на знання ситуації та здатність аналізувати проблему та можливі рішення; операційний – заохочує дії, які орієнтовані на людину в цих ситуаціях; комунікативний – демонструє схильність людини до спілкування з іншими з метою вирішення ситуації, надання допомоги чи прийняття допомоги.

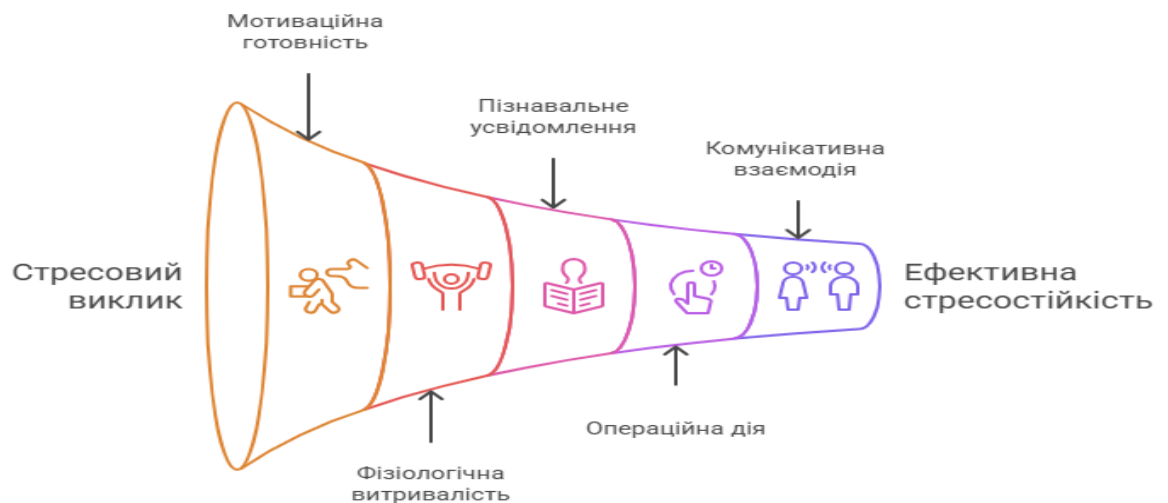


Рис. 1.5. Компоненти стресостійкості за Ю.В.Шаран [62]

Ми визнаємо, що стресостійкість - комплексне явище, яке включає емоційні, поведінкові, когнітивні, фізіологічні та комунікативні здібності людини для вирішення стресових ситуацій. У результаті людина повинна зібрати всі ці ресурси, щоб протистояти стресу.

В теорії збереження ресурсів С. Хобфулл визначив психологічні умови, необхідні для розвитку стресостійкості [105]:

- достатні знання про явище стресу та його подолання - ці знання можуть надходити з різних джерел (шкільна програма, якщо стресова ситуація супроводжується хімічним або фізичним явищем; знання послідовності дій під час пожежі) - це дозволить якісно проаналізувати ситуацію та знайти шляхи її вирішення;

- розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічних станів, що здійснюється шляхом швидкого засвоєння знань, умінь і навичок щодо швидкого опанування себе та своїх емоцій і допомоги оточуючим. Це дає змогу проаналізувати ситуацію та знайти ефективні рішення;

- застосування знань про те, як успішно справлятися зі стресовими ситуаціями;

- створення моделі ефективної поведінки в стресових ситуаціях власних копінг-стратегій або заздалегідь спланованих дій: під час «повітряної тривоги», пожежі, повені, вибуху, аварії на атомних електростанціях тощо;

- культивування позитивних особистих думок - практика самопідготовки;

- розвиток усвідомленості особистої поведінки.

К. Матені описав ресурси, які забезпечують стресостійкість людини:

- генетика та психічна стійкість - якщо людина здорова, вона має багато енергії та великий потенціал для адаптації;

- наявність впевненості в собі та самоповаги дозволяє брати відповідальність та діяти в умовах невизначеності;

- загальні знання та здатність до навчання. Деякі стресові ситуації мають просте пояснення, яке потребує загальних знань (наприклад, як реагувати на пожежі та яку інформацію ви повинні знати про це явище). або вимагають швидкого оволодіння новими знаннями та вміннями (наприклад, як зробити пов'язку чи обробити поріз);

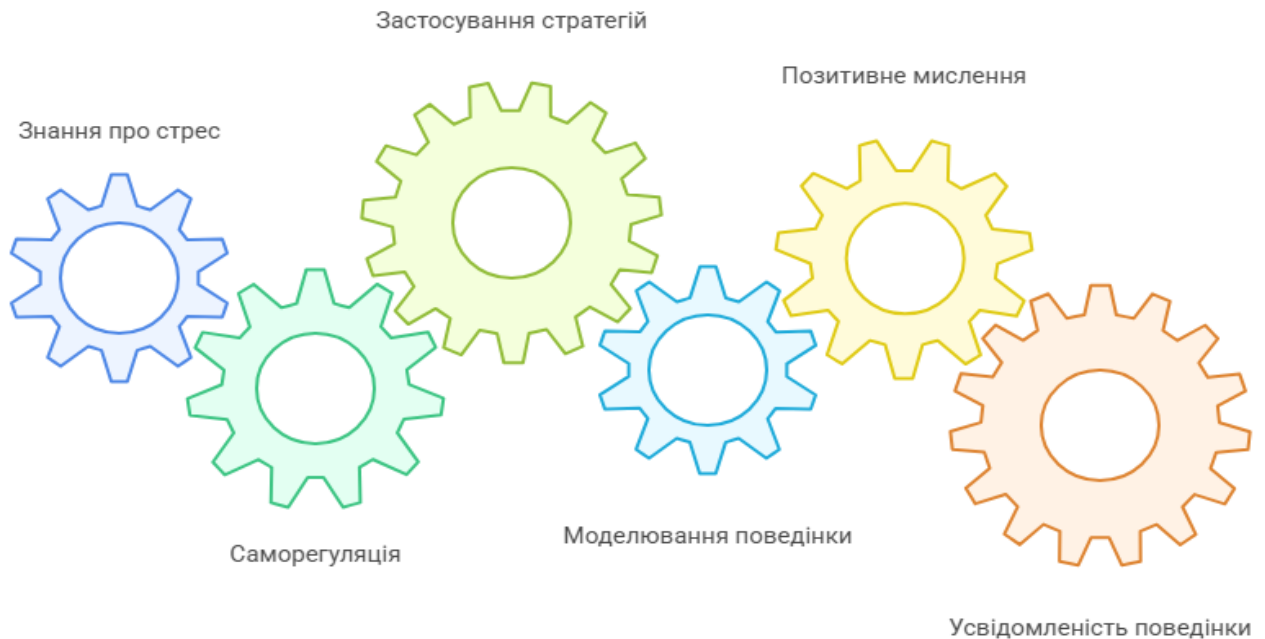


Рис. 1.6. Психологічні умови, необхідні для розвитку стресостійкості за теорією збереження ресурсів С. Хобфулла [105]

- ефективні переконання та вміння управляти часом сприяють свідомому аналізу ситуації та підготовці плану дій;
- здоровий спосіб життя - дає змогу мати міцний імунітет;
- соціальна підтримка - отримана від оточення та визнання того, що ви не самотні;
- матеріальний комфорт – наявність «фінансової подушки», яка допоможе у складних життєвих ситуаціях (втрата роботи або непрацевдатність, економічна криза, початок війни тощо) [119].

І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський вважають, що самооцінка особистості відіграє роль у її стресостійкості. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або невпевненістю, що, у свою чергу, впливає на дії людини та її схильність діяти в стресових ситуаціях. Ще одна складова – саморегуляція, яка є необхідною ознакою, яка сприяє внутрішній рівновазі, регулює власні емоції та поведінку, запобігає негативним наслідкам [69].



Рис. 1.7. Ресурси, які забезпечують стресостійкість людини за К.Матені [119]

Крім того, на стресостійкість людини впливає усвідомлення нею фрустрації, причин стресу та дії для усунення стресорів, наскільки дозволяють знання і можливість. Тобто, здатність протистояти стресу вважається першорядною перед здатністю швидко і легко долати перешкоди на шляху до мети [55].

Таблиця 1.1.

Класифікація ресурсів стресостійкості [10]

Внутрішні ресурси стресостійкості	
Особистісні: - розуміння особистих цілей; - активне слідування до цілі; - внутрішній контроль; - впевненість; - позитивне та логічне мислення; - емоційні та вольові характеристики; - емоційний інтелект; - життєвий досвід у процесі	Поведінкові: - соціальної підтримки; - асертивна поведінка; - копінг-стратегії. Фізичні: - стан здоров'я; - турбота про збереження та зміцнення здоров'я.

<p>подолання стресових ситуацій; - здатність просити допомоги та приймати її; - здатність створити систему підтримки; - здібності до розумового контролю; - надія; - мужність; - психологічна компетентність; - навички тайм-менеджменту.</p>	<p>Стиль життя: - здорове харчування, здоровий сон; - час на відпочинок; - відсутність шкідливих звичок.</p>
Зовнішні ресурси стресостійкості	
<p>Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна): - установи соціальної підтримки; - держава; - організація; - родина; - друзі.</p>	<p>Матеріальні: - достатній розмір фінансового прибутку; - належні умови для проживання та відпочинку; - безпека протягом життя; - хороші умови праці; - стабільність заробітної плати.</p>

Отже, підтримання або підвищення стресостійкості особистості ґрунтується на внутрішніх та зовнішніх ресурсах, що полегшують негативний вплив кризових ситуацій [5].

Невизначеність підвищує тривогу, відчуття відсутності контролю та хронічний стрес. Бажання змін і нездатність передбачити майбутнє призводить до емоційної виснаженості, зникає відчуття психологічного комфорту. Через невизначеність виникають проблеми зі сном і концентрацією уваги; розвиваються страхи та депресивні стани; знижується мотивація та продуктивність.

Невизначеність пов'язана з відсутністю чіткої інформації, прогнозованості та контролю над життєвими ситуаціями. Вона викликає почуття тривоги, страху і розгубленості. Для вимушено переміщених жінок цей стан може бути особливо складним через: втрату стабільного соціального середовища; зміну культури та звичних умов життя; труднощі у доступі до ресурсів (фінансових, соціальних, емоційних); невизначеність щодо майбутнього [140].



Рис. 1.8. Вплив невизначеності на психіку

Невизначеність також впливає на здатність приймати рішення, що може призводити до додаткового стресу та виснаження. У таких умовах важливо не тільки адаптуватися до нових реалій, а й вчитися управляти емоціями та долати труднощі [96].

Люди використовують різні психологічні механізми, щоб адаптуватися до умов невизначеності: захисні механізми – заперечення, раціоналізація, витіснення емоцій; копінг-стратегії – активне вирішення проблем, звернення за підтримкою, уникнення; рефлексія – аналіз власних емоцій і поведінки, пошук сенсу в складних ситуаціях.

Розвиток стресостійкості в умовах невизначеності пов'язаний із формуванням психологічних ресурсів, які дозволяють знижувати вплив стресу. До них належать: емоційна регуляція – здатність усвідомлювати свої емоції, контролювати їх і використовувати у конструктивний спосіб; когнітивна гнучкість – уміння змінювати свої погляди та підходи до вирішення проблем залежно від обставин; соціальна підтримка – отримання

допомоги від сім'ї, друзів, спільнот, що забезпечує відчуття безпеки та приналежності; особистісний розвиток – здобуття нових знань, навичок, розвиток самоповаги та впевненості у собі [110].



Рис. 1.9. Психологічні ресурси для зниження стресу за Khoshaba D. M. & Maddi S. R. [110]

Емоційну регуляцію як компонент стресостійкості вивчала Д.Чурбаджи [84] з колегами у Німеччині серед сирійських біженців. Дослідження показало, що групова терапія та індивідуальна підтримка значно знижували рівень стресу й покращували інтеграцію в нове середовище.

Стресостійкість є важливим аспектом психологічного та фізичного здоров'я особистості. Зараз актуально створювати стратегії подолання стресу та зміцнення резильєнтності. Наприклад, такі як наведені нижче.

1) Розвиток усвідомленості (mindfulness). Практики усвідомленості стають одним з найбільш ефективних засобів у зниженні рівня стресу, може включати медитацію, яка фокусує увагу на процесах дихання та досягненні ментальної рівноваги [100].

2) Піклування про фізичне здоров'я. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон запобігають хронічним стресовим

станам та зміцнюють резильєнтність. Вправи, такі як йога, біг або плавання, сприяють виділенню ендорфінів та покращують настрій [116; 135].

3) Створення підтримуючого оточення. Соціальна підтримка є ключовим чинником у подоланні стресу. Підтримка від рідних, друзів або груп взаємодопомоги сприяє підвищенню емоційної стійкості [107; 137].

4) Навчання позитивному мисленню. Позитивне мислення допомагає знизити напруження та сприяє формуванню стресостійкості. Техніки подяки або фокусу на досягненнях знижують рівень стресу та покращують загальний психологічний стан [132].

5) Професійна допомога. Консультація з психологом або коучем може допомогти визначити специфічні стратегії для подолання стресу в індивідуальних обставинах. Сесії сприяють прогресу у особистісному розвитку та зміцненню стресостійкості [45].

Серед ефективних підходів до розвитку стресостійкості можна виділити:

1) Психологічна консультація є одним із дієвих методів боротьби зі стресом. Це допомагає клієнтам розпізнати власні ресурси та встановити реалістичні цілі, а також розробити метод їх досягнення. У процесі консультування особлива увага приділяється розпізнаванню причин стресу та розробці стратегій його подолання. [44].

2) Тренінг особистісного розвитку спрямований на розвиток емоційного контролю, управління стресом і підвищення впевненості. Ці тренінги включають заходи, які покращують усвідомлення себе, методи ефективного спілкування та релаксації. Також учасники вчаться зберігати збалансовану емоційну реакцію на стресові ситуації. [45; 44].

3) Практики усвідомленості є потужним методом зменшення тривоги, покращення концентрації та регулювання емоцій. До них відносяться медитація, дихальні вправи та концентрація уваги. Їх постійне застосування сприяє стабільності та здатності зберігати спокій у складних ситуаціях [43].

4) Розвиток позитивного мислення будується на оптимістичному погляді на життя та переформатуванні негативних стереотипів. Цього можна досягти за допомогою написання щоденника вдячності, вправ, які зосереджені на успіхах минулих починань, і встановлення реалістичних цілей. Позитивне мислення допомагає зменшити вплив стресу. [64].

Отже, розвиток стресостійкості в умовах невизначеності є складним процесом, який потребує як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Велике значення мають психологічні особливості людини, досвід і бажання змінюватися. Впровадження структурованих методів, таких як тренінг, суттєво впливає на здатність долати стресові ситуації та зберігати психічне здоров'я в найскладніших умовах.

Таким чином, умови невизначеності, які характеризуються підвищеною тривожністю та психологічним стресом, вимагають розвитку стресостійкості як ресурсу для адаптації та збереження фізичного та психічного здоров'я. Стресостійкість - комплексна характеристика особистості, яка об'єднує мотиваційний, фізіологічний, когнітивний, операційний та комунікативний компоненти. Розвиток стресостійкості залежать від генетичних і соціальних складових, включаючи емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, позитивне мислення та соціальну підтримку.

Психологічне консультування, тренінги особистісного зростання, практики усвідомленості та позитивне мислення сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій в критичних ситуаціях. Особливе значення має підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції та розуміння важливості зовнішньої підтримки. В умовах сучасних викликів розвиток стресостійкості стає ключовим елементом збереження психологічного благополуччя та стійкості.

1.3. Особливості проявів стресостійкості жінок, які вимушено переміщені за кордон

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила життя українок-

мігранток у багатьох сферах життєдіяльності. Жінки по-різному реагують на ситуацію в Батьківщині, відчують, наскільки вона на них впливає. До цих факторів додається, можливо, найголовніший для них на даний момент – проживання у чужій країні. Для одних ця ситуація викликає стрес, тоді як інші вживають заходів, вони мобілізуються перед необхідністю змінити свою поведінку, по-іншому реагувати на трансформації. Різні способи поведінки і позиції людини в ситуації змін в першу чергу пояснюються її психологічними резервами. Актуальним є вивчення діяльності людини в умовах нестабільності, її активної поведінки у відповідь на зміни, а також психологічні можливості.

Здатність до психічної стабільності як форми психологічного ресурсу розглядали А. Адлер, В. Франкл, Е. Еріксон, К. Хорні. У своїх дослідженнях вони виявили, що ступінь психічної стійкості має важливе значення для запобігання виникненню емоційного вигорання в результаті тривалого впливу стресу. Автори визнають, що зі збільшенням числа психічної стійкості знижуються показники знецінення успіхів, незадоволеності, фізичного та емоційного виснаження [40].

Е. Фромм писав про основні психологічні інструменти, які використовує людина, щоб зберегти душевний спокій у складних ситуаціях. [98]. Надія - це категорія психічного здоров'я, яка полегшує життя та зростання. Це бажання потурбуватися та підготуватися до того, що може статися в житті. Е. Фромм також виступає за раціональну віру - віру в те, що існує велика кількість реальних можливостей, які слід задалегідь побачити.

Про наявність ресурсів можуть говорити показники зовнішньої успішності в діяльності, так і внутрішні – позитивний настрій, задоволеність роботою, якістю життя, оптимізм, адекватне ставлення до себе та оточуючих.

Прояви стресостійкості напряму пов'язані з психічним здоров'ям жінок. Тому описувати відчуття та поведінку мігранток необхідно, спираючись на їх загальний психічний стан.

Ідею «психічного здоров'я» з усіма її очевидними теоретичними та практичними наслідками багато людей розуміють більше на інтуїтивному рівні. Крім того, наукові визначення психічного здоров'я різні та спираються на відмінні концептуальні думки. Іноді ці визначення парадоксальні та характеризуються відсутністю повноти та неправильними витлумаченими інтерпретаціями [70]. Одна із концепцій говорить: психічне здоров'я відчувається бажаним станом душі, який характеризується відсутністю у людини серйозних психічних захворювань та деструктивних рис особистості [114]. Незважаючи на неповноту, це визначення психічного здоров'я без порушень, гарно працює під час стресових ситуацій вимушеної міграції. Коли важливо розрізнити тих, хто страждає серйозними розладами і тих, хто має більш керований психічний стан, успішно долає стрес та входить в стан еустресу [127]. У рамках цієї інтерпретації важливо досліджувати причини і наслідки деструктивної поведінки і фізичного дискомфорту людини від зовнішніх факторів та внутрішніх змін [80]. Разом з тим, коли негативний вплив стресу на людину достатньо великий, психіка може включати захисні механізми поведінки на підставі емоцій або їх уникнення [126; 128].

Інший підхід до теорії психічного здоров'я пов'язаний з позитивним напрямком життєвої діяльності людини, з її благополуччям [92]. При цьому благополуччя трактується у два відмінні способи: гедоністичному та евдемоністичному [91; 114]. Прихильники гедоністичної теорії бачать благополуччя як наявність позитивного настрою та відсутності негативних переживань в моменті. Ті вчені, хто дотримується евдемонізму говорять про позитивні результати життя людини, які досягаються успішною та продуктивною самореалізацією у повній відповідності з соціальним середовищем. В обох визначеннях вчені звертають увагу як на поведінку людини так і на зовнішній вплив на неї.

Суттєвими недоліками запропонованих ідей психічного здоров'я є. По-перше, проблеми психічного здоров'я впливають на кожен аспект життя, усвідомлення людиною того, що будь-які обставини можуть дати поштовх

новому стресу та нових суттєвих переживань. По-друге, виділені компоненти психологічного благополуччя не обмежуються психологічною сферою, а мають якісно різні властивості і залежать від зовнішніх змінних факторів. По-третє, показники психічного здоров'я більше асоціюються з життєвим успіхом і рідко коли з внутрішніми змінами, наприклад таких як вміння людини справлятися з негативними переживаннями в кризових ситуаціях або аналіз власних невдач та помилок. По-четверте, психічне здоров'я вимірюється без зв'язку в подіями минулого, теперішнього і майбутнього. Ці обмеження визначень психічного здоров'я являються суттєвими в розгляді проявів стресостійкості жінок в нашому дослідженні. Непросто вивчати вимушених мігранток, обтяжених стресом та невизначеністю, розглядаючи благополуччя та протистояння кризі в той час, коли найактуальнішим є виживання та фізичне здоров'я. Постраждалі від війни Мирні жителі, постраждалі від війни, знаходяться в стресі через необхідність пристосовуватися до нових умов та втрату власних життєвих ресурсів. Складні життєві випробування вимушених переселенок не позбавляють їх здатності зберігати психічне здоров'я, усвідомити стан речей, вирішувати поточні питання, адаптуватися та планувати майбутнє життя.

Для особистостей, які реально сприймають дійсність, перспектива реалізації стає часовою перспективою. Для жінок, які були вимушені переїхати за кордон, тимчасова перспектива виникає поряд зі стресовими ситуаціями в умовах невизначеності майбутнього, і певною мірою виявляє відмінності у збереженні, зміцненні чи погіршенні психічного здоров'я в контексті еустресу чи дистресу. Подолання стресу та осмислення критичної ситуації можливе лише за умови прийняття реальності, а не намагання уникнути неприємних відчуттів, емоцій та висновків [95; 128]. В стані еустресу людину, як правило, характеризує послідовне цілеспрямоване мислення, вона усвідомлює події навколо себе та потенційне майбутнє.

Термін «адаптація» вперше використав німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 році для процесів реагування органів чуття (слуху, нюху, зору, дотику

тощо) на зовнішні збудники різної інтенсивності. Англійський соціолог Г.Спенсер, один з перших дослідників феномену соціальної адаптації, описував соціальну адаптацію як «постійне підтримання відповідності внутрішніх відносин із зовнішнім світом». Наукові принципи «адаптації» та «соціальної адаптації» в подальшому вивчали Т. Парсонс, Е. Шільз, У. Томас, Ф. Знанецький, Дж. П. Стюард, П. Сорокін та ін. Наприклад, Т. Парсонс вважає, що роль поведінкового організму полягає в тому, щоб бути адаптивною частиною системи. Соціальною адаптацією вважає процес включення індивіда в соціальні кола, тобто включення людини в нову культуру через процес засвоєння зовнішньої поведінки [1].

У. Томас і Ф. Знанецький вперше використали термін «адаптація» для опису соціальних процесів. Вони вважали, що процес адаптації є соціальним і проявляється такими ознаками: пристосування, взаємодія, сходження, уживання [1].

Треба визнати, що слід використовувати визначення соціальної адаптації як процесу пристосування до умов суспільства (через сприйняття навколишньої дійсності і себе, систему стосунків і спілкування з оточуючими, здатність до навчання, праці та відпочинку). Існує два підходи до дослідження: індивідуальний та соціальний, крім того, ми включаємо психологічний компонент.

Говорячи про українських мігранток, які вимушено покинули домівки, важливо враховувати різні аспекти адаптації, які відбуваються в різних сферах. На фізіологічному рівні - це процес пристосування до нових умов життя, на соціальному - процес інтеграції в нове середовище та прийняття його правил, а на психологічному рівні - відчуття комфорту та прийняття нових обставин. Розуміння цих чинників дозволяє створити валідний і надійний інструментарій для додаткових емпіричних досліджень особливостей соціальної адаптації переселенок.

Стресостійкість індивіда вважається здатністю підтримувати соціальну рівновагу, яка вважається першорядною для збереження особистого

благополуччя, включаючи підтримку значущих міжособистісних стосунків, досягнення життєвих цілей і збереження здоров'я. Основним показником стресостійкості людини є її здатність до адаптації в складному реальному світі [59].

Дослідження М. Мушкевича, В. Зливкова показали, що чоловіки та жінки по-різному реагують на негаразди та кризи. Що стосується виживання та очікуваного життя під час лиха, жінки історично мали кращі показники. Стресостійка сила жінки зосереджена на обході перешкод. [60].

Визначають наступні рівні стресостійкості у жінок:

1. Високий рівень. Жінки здатні зберігати спокій в будь-якій ситуації і за будь-яких обставин. У стресових ситуаціях вони намагаються приймати рішення, які мають негайний результат. Ці жінки швидко опановують себе, зберігають ефективність дій в критичних обставинах, контролюють власні емоції, мають критичне мислення та вміють дистанціюватися від несприятливих впливів навколишнього середовища.

2. Середній рівень стресостійкості. Жінки здатні долати перешкоди, але певні ситуації спричиняють їм стрес. Такі ситуації можуть бути пов'язані з: втратою роботи, смертю членів сім'ї, розлученням сім'ї, війною. Загалом зберігають спокій, можуть вдумливо проаналізувати ситуацію та прийняти рішення.

3. Низький рівень. Притаманний тривожним жінкам, які сприймають будь-яку стресову ситуацію як катастрофу. Вони проявляють занепокоєння, страх, нервозність, нездатність аналізувати події, втрату концентрації та слабку увагу. Цей рівень стресостійкості шкодить особистості та може призвести до психосоматичних розладів [29].

Сьогодні в науці існує безліч факторів, які впливають на стресостійкість людини. Стресостійкість людини є похідною від поєднання багатьох компонентів, зокрема психологічного, біологічного, соціального та особистісного [25; 59]. Крайнюк В.М. вважає внутрішніми за своєю природою і сприяють розвитку стресостійкості такі фактори: Я-концепція,

контроль внутрішнього локусу, когнітивний розвиток, спілкування з оточуючими, зміст структурних компонентів стресостійкості.

Однією із складових стресостійкості являється психологічна компетентність особистості. Психологічна компетентність допомагає оптимально поєднати особистість та середовище у процесі діяльності. Психологічна компетентність дозволяє людині задовольняти актуальні потреби та реалізовувати життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я. Крім того, розумова діяльність індивіда має відповідати поведінці в навколишньому оточенні. Очевидно, що досвід, психологічні навички та стрес мають певний вплив на те, як люди обробляють інформацію в стресогенних ситуаціях. [28].

Під час війни параметри стресостійкості значно відрізняються від тих, що мають місце у мирний час. Головне, це порушення базових вимог (таких як розлука, вимушений переїзд, тривалий час позбавлення звичних речей або проблеми з психічним здоров'ям). Крім того, коли хтось намагається уникнути болю, пов'язаного з еміграцією, це викликає появу нових стресорів [28].

С. Хобфолл стверджує, щоб зберегти здібність протистояти стресу, люди мають взаємодіяти зі стресорами перед безпосередньою зустріччю. Важливо досліджувати, усвідомлювати та знати свої позитивні якості, а також розвивати їх. Втрата чи зниження особистісного потенціалу негативно впливає на здоров'я, якість життя та суб'єктивне самопочуття індивіда. Крім того, високий рівень подолання стресу є більш продуктивним [104]. Ці якості та здібності допомагають людині справлятися зі стресом і зберігати душевний спокій, сприймати стрес як можливість отримати нові знання та навички, оволодіти активним мисленням, яке включає в себе самоповагу, достатню самооцінку, почуття «самодостатність», зберігати здоров'я і ставитися до нього як до цінності.

Намагаючись індивідуалізувати те, як хто справляється зі стресом, важливо враховувати конкретну модель подолання, яка визначається

концепцією особистості. Сьогодні найпоширенішими підходами до копіngu є три моделі [102].

Перша модель основана на психоаналізі. Копінгом вважається спроба індивіда адаптуватися до стресових умов, враховуючи наявні знання.

Другий підхід до копіngu базується на індивідуальних особливостях. Боротьба з проблемою - орієнтація в проблемі та послідовним робота, яка спирається на індивідуальні риси особистості.

Третя модель - ситуаційна. Її походження йде з робіт Р. Лазаруса. Поведінка у подоланні стресу залежить від ситуації, яка запускає активацію механізмів стресостійкості, що відповідають конкретним обставинам. Специфічний характер вирішення проблеми є похідним як від ситуації, так і від суб'єктивної участі індивіда у його взаємодії з навколишнім світом, стресовою подією, обставинами.

Кожна модель має обмеження. Виникає необхідність додаткових наукових досліджень та пошук більш ефективного розкриття теми подолання стресу. З точки зору деяких вчених, копінг-стратегія має подвійний підхід до вирішення ситуацій, який включає як індивідуальні особливості, так і фактори середовища. Дослідники помітили, що на поведінку подолання комплексно впливає взаємодія між індивідами, ролями та зовнішніми факторами, які присутні в конкретній ситуації [79].

Стресостійкість - психологічний ресурс, заснований на силі особистості. Ця сила підвищує здатність до соціальної адаптації та стійкість до стресу. Тут відіграють роль позитивні емоції, позитивний настрій, мотивація, внутрішня стабільність, готовність до вирішення питань. Здатність успішно справлятися зі стресом є одним із показників володіння та розвитку психологічних ресурсів.

У кожної людини є унікальний спосіб боротьби зі стресом. Якою стратегією якою вона користується, залежить від особистих характеристик, досвіду та конкретної ситуації [52]. Сьогодні відомо понад 400 різних стратегій, які поділяються на кілька груп:

1. Фокус на вирішенні проблем. Тобто, спроба змінити ситуацію. Ця категорія охоплює стратегії подолання, які використовуються для зміни стресової ситуації: активне подолання, яке є специфічним для проблеми або її вирішення; планування, пов'язане з практичним застосуванням стратегій подолання, і придушення конкурентної активності, яке має на меті запобігти поглинанню стресовою ситуацією.

2. Пошук способів врегулювати емоції. Тобто, отримання емоційної підтримки, щоб полегшити свій стан під час стресу. Такі стратегії допомагають справлятися з емоційною реакцією на ситуації. Це також називається позитивною переоцінкою як здатність трансформувати ситуацію на щось більш позитивне; радикальне прийняття, здатність прийняти реальність стресової ситуації, не закриваючись і не тлумачачи її нещиро як таку; гумор - це спроба пом'якшити негативний вплив стресу за допомогою сміху.

3. Відмова від адаптації. Перенесення негативу на інших - намагання зосередитися на переживаннях і виразі негативних емоцій; відсутність дій - небажання справлятися зі стресовою ситуацією, навіть якщо це призводить до відсутності бажання досягти мети; відсутність раціональних думок - будь-які дії, які можна зробити, щоб відволіктися від стресової ситуації (перегляд відео, мрії або сон). Ці стратегії перешкоджають вирішенню проблеми, знижують самооцінку та викликають страждання.

Конфлікт в Україні призвів до масової міграції жінок за кордон. Як наслідок, їм необхідно адаптуватися до нових умов життя в чужих країнах. Звісно, для кожної мігрантки - це стресова ситуація. Всі вони мають різні способи боротьби зі стресом та психологічні резерви. Одним з важливих резервів є стресостійкість, яка дозволяє жінкам адаптуватися до ситуації і зберігати душевний спокій. Дослідження показали, що висока стресостійкість покращує адаптивність і зменшує емоційне вигорання. У жінок, які вимушено покинули домівки, різні рівні стресостійкості. Деякі залишаються спокійними та ефективними, інші - можуть мати або вже мають

психосоматичні проблеми. Психологічна компетентність та ефективні копінг-стратегії допомагають вимушеним мігранткам справлятися зі стресом і адаптуватися до соціальних та психологічних змін.

1.4. Переваги тренінгу особистісного зростання як засобу розвитку стресостійкості

Сьогодні, в умовах постійних змін і стресів, розвинена стресостійкість стає однією з найважливіших рис успішної особистості. Стресостійкість сприяє адаптації до нових ситуацій, збереженню емоційної стабільності та успішного вирішення проблем. Особливо це стосується жінок, які вимушено виїхали за кордон і перебувають у стані невизначеності через втрату звичного середовища, соціальних зв'язків і професійного статусу. Одним з ефективних методів розвитку стресостійкості є тренінг особистісного зростання, який спрямований на розвиток саморегуляції, адаптації та внутрішньої стійкості.

Тренінги особистісного зростання базуються на інтегративних підходах психології, поєднуючи когнітивно-поведінкові техніки, елементи позитивної психології, а також групову динаміку. Головна мета таких тренінгів — створення безпечного простору для розвитку особистісного потенціалу, підвищення рівня усвідомленості та зміцнення впевненості у власних силах [51].

«Тренінг – це одночасно і цікавий процес пізнання себе та інших, і спілкування, й ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь і навичок, форма розширення досвіду» [37].

Є. Карпенко визначив тренінг як навчання, що передусім базується на людському досвіді та потенціалі негайного використання нової інформації на практиці, це створює основи для необхідних навичок [22].

С. Страшко описує тренінг як форму навчальної роботи, яка передбачає як практичний досвід, так і знання учасників. Виходячи з цього, тренінг

сприяє ефективному використанню різноманітних методів навчання, зокрема активних, оскільки сприяє створенню позитивного емоційного клімату в групі, спрямований на формування сформованих умінь і життєвих навичок [58].

В. Злишков і С. Лукомська визначають тренінг як систематичне набуття знань, умінь, навичок і ставлень, які спрямовані на підвищення ефективності діяльності в певній галузі [13]. Тренінг покликаний змінити когнітивні та поведінкові здібності учасників, що можливо лише за умови ретельного планування програми, наявності зворотного зв'язку та методу оцінки її ефективності.

Враховуючи сказане, тренінг це: особлива форма спілкування, яка передбачає специфічну діяльність, спрямовану на досягнення бажаного результату в обмежений проміжок часу; процес навчання учасників і формування в них необхідних здібностей і якостей, які дозволять їм досягти успіху в тому чи іншому виді діяльності; впровадження методів навчання, які є інтенсивними та передбачають взаємодію [42].

Отже, тренінг - особлива форма навчання, орієнтована на когнітивні, поведінкові, емоційно-вольові та мотиваційні аспекти особистості. Тренінги ґрунтуються на інтерактивних методах та спираються на досвід учасників.

Загальна концепція діяльності передбачає активну участь у тренувальному режимі всіх учасників. Відповідно до теми на тренінгах відтворюються реальні життєві ситуації, під час яких демонструються позитивні та негативні форми поведінки. Імітація гри позитивно впливає на групу, оскільки не призводить до руйнівних наслідків для учасників, а натомість дає відчуття відповідних переживань і здібностей, які можна використовувати в кризових ситуаціях, спричинених цією поведінкою [11].

Основною ознакою тренінгу є передача та засвоєння нових знань, умінь і навичок. Джерелами цього комплексу знань, умінь і навичок є: інструктор, який веде навчання, партнери по спілкуванню та сценарії навчання. Однак важливо ще раз підкреслити, що учасники не отримують цей комплекс, а самі

приходять до нього в результаті своїх дій [51].

Під час тренінгу використовують різноманітні оригінальні завдання і вправ, йде регулярна зміна безпосередніх партнерів, виконуються різні ролі, моделюється входження в незвичайні ситуації. Ці заходи підвищують пізнавальний інтерес, підтримують емоційний тонус учасників, запобігають втомі, полегшують прояв активності.

Одним з найбільш значущих виховних компонентів тренінгу є об'єктивація поведінки, або принцип зворотного зв'язку, який впливає не тільки з їх навчальної природи, а й з вимоги систематичної рефлексії. Інформація, отримана учасниками та тренером у процесі зворотного зв'язку, дозволяє кожному з них змінювати свою поведінку та стосунки в групі відповідно до наміченої мети та завдань тренінгу (усієї групи або кожного учасника). Фундаментальною концепцією тренінгу є груповий спосіб, у який воно відбувається. Горизонтальні зв'язки у групі сприяють підвищенню активності, полегшенню навчання та рефлексії з усіма пов'язаними з цим наслідками [42].

Демократичний підхід – один з принципів проведення тренінгу. Цей підхід впливає з переконання, що люди мають більшу схильність вчитися, коли визнаються їхні власні знання та здатність діяти, а також коли вони можуть аналізувати власний досвід і ділитися ним в сприятливому середовищі [17].

Тренінг розвитку стресостійкості належить до тренінгів, що сприяють розвитку особистості. Такі заняття спрямовані насамперед на особистісне зростання учасників (наприклад, глибшого усвідомлення себе, соціального сприйняття, саморозуміння тощо) [22].

О. Керик визначає такі аспекти тренінгу як форми активного навчання [24]:

1) колективний процес. Автор стверджує, що тренінгова група – це міні-репрезентація суспільства, що дозволяє кожному учаснику впізнати себе серед інших і отримати нові знання. Крім того, зворотній зв'язок і

додаткова підтримка найефективніше надаються в групі.

Подібною є думка Н. Лук'янчук, яка стверджує, що психологічний вплив групової роботи, заснований на активних методах спілкування, дозволяє людям свідомо переглядати власні перспективи та здібності, намагатися вирішувати складні ситуації [36].

2) активність учасників. О. Керик вважає, що тренінгові заняття передбачають взаємообмін інформацією між тренером і групою, а також між самими учасниками; всі сторони відчують причетність до процесу навчання і вважають набутий досвід своєю власністю. Кожен має можливість поділитися своїми думками, а процес покликаний не тільки привести до знань, але й прищепити навички та виробити модель поведінки.

Тобто, особливість тренінгу полягає в тому, що він навчає учасників брати активну роль, процес засвоєння включає переживання, емоційну оцінку, засвоєння особистої поведінки, почуттів і дій [65].

3) мета навчання. Викладач передає інформацію аудиторії, направляє до правильної відповіді та бажання відтворити почуте. Тренінг головним чином пов'язаний з постановкою питань і пошуком рішень, набуттям досвіду та допомогою учасникам у їхньому розвитку, автономії та вдосконаленні. Тренінгові заняття, в першу чергу, персоналізовані. Кожне із занять – це заздалегідь спланований процес, покликаний поглибити знання учасників про себе, сформувати вміння та навички самопізнання, самооцінки та самовизначення, розкрити свої цінності, ідеї, погляди, переконання і поведінку з метою зміни та оновлення.

4) принцип «тут і зараз». Методика тренінгу полягає у формуванні стосунків у системі «тут і зараз», яка базується на відтворенні (імітаціях, моделях) типових ситуацій реального життя. Під час тренінгу учасники переживають конкретну подію, розуміють її, змінюють модель поведінки, розвивають здатність приймати рішення тощо.

5) атмосфера занять. Неформальна атмосфера тренінгу, практична розстановка стільців колом, півколом чи невеликими групами, що сприяє

позитивному настрою учасників, дозволяє спілкуватися безпосередньо, емоційно, інтелектуально та періодично змінювати види діяльності протягом усього заняття. Крім того, тренінг побудований на принципах довіри та конфіденційності, ігровому характері, цікавий індивідуальною та груповою рефлексією, партнерством між учасниками та постійним зворотним зв'язком.

б) комплексний підхід, поєднання методик. Для кожного тренінгового навчання підбирають прийоми подачі інформації для індивідуалізованого сприйняття учасниками предмета. Під час тренінгу учасники говорять, пишуть, малюють, грають, відчують на дотик, переживають. Поєднання різноманітних прийомів подачі матеріалу дозволить ефективно сприймати його на інтелектуальному (міні-лекції, групові дискусії, мозковий штурм, вирішення проблем), емоційному (ігри, рольові та ділові ігри, дискусії), фізичному (вправи, психогімнастика та фізичні вправи) рівнях [18]. Значну кількість методичних підходів до навчання характеризують як інтерактивні. Навчання приносить користь тим, що вся група бере участь у навчальному процесі; під час тренінгу відбувається обмін знаннями між учасниками, а також пошук оптимального вирішення проблеми. Поштовхом до навчання на тренінгу є власний досвід; досвід інших учасників; соціальне переконання; Зворотний психологічний зв'язок; порівняння інформації з різних джерел; і спостереження за іншими.

Тренінги поєднують різні методи (арт-терапія, майндфулнес, когнітивно-поведінкові техніки та тілесно-орієнтовані практики). Поєднання методик дає комплексний ефект. На когнітивному рівні - отримання нових знань, інформації про себе та інших, про більш ефективні способи управління стресом. На емоційному рівні - занепокоєння щодо власної неспроможності виконувати певні дії, набуття емоційного досвіду в групі схожих людей, усвідомлення своїх емоційних переживань, посилення контролю, досягнення спонтанності. Поведінковий рівень - навчання, оволодіння новими методами, способами поведінки, навичками та їх поєднанням. Особистісний рівень - корекція особистих стосунків і

поліпшення установок; закріплення особистісних особливостей, що заважають спілкування та ефективній життєдіяльності [18].

В.М.Федорчук виділяє основні навички, які набувають учасники на тренінгу для особистісного росту [67]: вміння оцінювати життєві ситуації з різних перспектив та знаходити нові способи вирішення проблем, знижувати емоційну напругу. Це сприяє когнітивній гнучкості людини. Тренінги спрямовані на підвищення здатності усвідомлювати, виражати й регулювати свої емоції, а також розуміти почуття інших людей. В результаті розвивається емоційний інтелекту; опановуються практики зниження стресу (дихальні техніки, релаксація та майндфулнес). Групова взаємодія сприяє формуванню почуття підтримки та взаєморозуміння, подолання відчуття ізоляції, побудові підтримуючих соціальних зв'язків.

Ефективність тренінгу значною мірою залежить від компетенцій ведучих (тренерів), які мають володіти не лише теоретичними знаннями, але й практичними навичками роботи з кризовими групами. Тренер має сприяти зростанню як кожного учасника, так і всього колективу [4]. Тренер не вважається вчителем у традиційному розумінні. Його основна роль полягає в тому, щоб оптимізувати процес навчання, служити посередником між новими знаннями, концепціями та групою учасників. Тренінгова робота передбачає певні обов'язки, які повинен виконувати тренер, до них відноситься побудова стосунків з кожним із учасників тренувального процесу. Він схожий на інших учасників. Він є частиною колективу. Оскільки рівне ставлення та повага між усіма членами групи важливі для засвоєння нових знань і перспектив. Навчання має викликати у членів почуття довіри один до одного, до тренерів, а також до нових ідей та нової інформації [42].

Програми тренінгів можуть бути адаптовані до конкретних потреб і викликів, з якими стикаються жінки, переміщені за кордон. Тренер обирає методи, прийоми і технології, а також особливості застосування цих методів, все це виходячи з часових рамок, змісту матеріалів, рівня підготовки і характеру стосунків в аудиторії, технічних умов тощо - загалом,

розглядається багато складових, кожна з яких тільки підвищує майстерність тренера. Відмінними рисами тренінгів, які враховують міграційні умови, є спрямованість на психологічну допомогу. Дуже важливо, щоб навчання включало компоненти психологічної підтримки як важливого фактора опанування стресу і тривоги. Програми навчання, актуальні теми повинні відповідати поточним потребам мігранток і допомагати їм адаптуватися до нових ситуацій, зміни навколишнього середовища, вимушеного переїзду до іншої країни [61].

Тренінги можуть проводитися в груповому або в індивідуальному форматі, офлайн або онлайн.

Тренінги особистісного зростання мають важливе значення для розвитку стресостійкості жінок, які вимушено переїхали за кордон. Вони допомагають розвинути навички, пов'язані з саморегуляцією, адаптацією та емоційною стабільністю, які необхідні в умовах невизначеності. Тренінги засновані на комплексному підході і включають когнітивно-поведінкові техніки та компоненти позитивної психології.

Основними перевагами тренінгу є розвиток емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості та саморегуляції. Ці якості дозволяють успішно справлятися зі стресом і створювати підтримуючі соціальні зв'язки. Вже від час тренінгу учасники здатні змінювати свою поведінку та точку зору на дійсність.

Тренінг можна адаптувати до конкретних потреб учасників. Зокрема для жінок, які переживають кризу, спричинену міграцією. Врахування індивідуальних особливостей групи істотно впливає на ефективність навчання. Тренінг доцільно використати як інструмент особистісного зростання в частині розвитку стресостійкості та адаптації до нових умов.

Ми розглянули теоретичні основи розвитку стресостійкості у жінок, які змушені переїхати в інші країни і живуть у невизначеності щодо свого майбутнього. Тому, стресостійкість як здатність успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну стабільність і психологічне

благополуччя, для них на часі. Для вивчення стресостійкості вчені використовують різні методи, включаючи психоаналіз, біхевіоризм, екзистенціалізм і гуманізм. Та роблять висновки, що стресостійкість - комплексне явище, яке включає емоційний, вольовий та когнітивний аспекти, в також так соціальний і фізіологічний компоненти. Вони кажуть, що розвивати стресостійкість можна, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси.

Для жінок, які вимушено виїхали за кордон, важливий не лише психологічний, а й соціальний контекст адаптації. Стійкість до стресу сприяє підтримці психічної стабільності, ефективному подоланню кризової ситуації, пов'язаною з міграцією, соціальної інтеграції та внутрішнім змінами.

Ми відзначили, що розвиваючи стресостійкість, необхідно враховувати індивідуальні психологічні ресурси та соціальну підтримку. Це можуть забезпечити тренінги та групові психотерапевтичні програми. Створення позитивного соціального оточення сприяє емоційній стабільності жінок, які опинилися у складних ситуаціях.

В наступному розділі описано емпіричне дослідження того, як жінки, вимушено переміщені за кордон, справляються зі стресом. А саме, методологія дослідження щодо рівня стресостійкості, ступеня адаптації в умовах невизначеності та результати проведеного дослідження. Це дасть краще розуміння як розвинути стресостійкість у жінок, що знаходяться в емоційному та соціальному стресі внаслідок вимушеної міграції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН

2.1. Методика проведення емпіричного дослідження

Наукові підходи до вивчення стресостійкості слідуючі:

- 1) експериментальне дослідження - в лабораторії створюються штучні стресові ситуації і ведеться спостереження за реакціями людей.
- 2) анкетування та тестування - ступінь стресостійкості та причин її виникнення оцінюються за допомогою стандартизованих психологічних опитувальників.
- 3) клінічні спостереження - аналіз реальної поведінки в стресових ситуаціях.
- 4) фізіологічні методи - оцінка роботи нервової системи, частоти серцевих скорочень, концентрації кортизолу та інших показників під час стресу.

В нашому дослідженні було застосовано анкетування та тестування. Анкети було створено у Google-формі - застосунку для створення та проходження опитувань в інтернет мережі. Відповідні посилання з комплексом опитувальників та інструкціями до виконання було розіслано жінкам для опитування. Опитування тривало з протягом червня-липня 2025 року.

Вибірка склала 60 жінок, з яких 30 - залишилися в Україні в умовах повномасштабної війни та 30 - зазнали вимушеної міграції.

Ми досліджувати стрес і стресостійкість за допомогою 5-ти методик. Ці методики, на нашу думку, точно та ефективно покажуть важливі аспекти та доведуть або спростують нашу гіпотезу.

Наукова гіпотеза дослідження. Існують специфічні відмінності в показниках рівня стресу, соціальної адаптації та особливостей відновлення після травмуючих подій, а також ступенем задоволеності поточним життям серед мігранток і жінок, які залишилися в Україні.

Ціль емпіричного дослідження - визначення впливу середовища та психологічних компонентів особистості на подолання стресу жінками.

Відібрані для дослідження психодіагностичні методики наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Психодіагностичні методики дослідження

Автор	Назва	Включає	Досліджує
Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983 (адаптація Вельдбрехт О.О., Тавровецької Н.І.)	Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)	Опитувальник щодо почуттів та думок протягом останнього місяця	Сприймання стресу
Т.Холмс і Р.Раге	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)	Шкала травмуючих подій	Рівень актуального стресу та ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів
Р.Тедескі та Л.Калхун	Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory)	5 шкал: - Ставлення до інших - Нові можливості - Сила особистості - Духовні зміни - Підвищення цінності життя	Рівень посттравматичного зростання
Е.Diener, R. А.Emmons, R. J.Larsen, S.Griffin, 1985	Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)	Опитувальник загальної когнітивної оцінки суб'єктом власного благополуччя	Спрямованість на постстресове відновлення

Н. Карлетон (Carleton et al., 2007)	Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12)	2 шкали: - Прогностична тривога - Гнітюча тривога	Ставлення до невизначеності
---	---	--	--------------------------------

1. Шкала сприйнятого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10) [9; 66; 87]. (Додаток А). Метод походить від теорії стресу Р. Лазаруса, яка використовує когнітивний підхід. Теорія полягає в тому, що вплив події на психічне та фізичне здоров'я людини не залежить від об'єктивного аналізу критичної ситуації, а натомість ґрунтується на сприйнятті суб'єктом стресора та ресурсах, які вони мають для боротьби з подією. Реакція на стрес спрацьовує, коли особа визнає ситуацію загрозливою і вважає, що їй не вистачає необхідних ресурсів для подолання перешкод [33].

Шкала сприйняття стресу полегшує розуміння різних ситуацій, що призводять до стресу, досвіду стресу та способу його сприйняття, а також способу сприйняття випадкового та непередбачуваного життя. Питання на шкалі описують думки та емоції респондента протягом останнього місяця. В анкеті 10 запитань з варіантами відповідей: 1.Ніколи. 2.Рідко. 3.Іноді. 4.Часто. 5.Дуже часто. Варіанти відповідей, які відображали частоту, з якою респондент відчував або думав щось конкретне: 0 - ніколи, 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто. Показник рівня стресу складається з балів: низький рівень - від 0 до 14, середній рівень - від 14 до 26, високий рівень - від 27 до 40 [66].

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) (Додаток Б) - спосіб швидкої та простої оцінки фактичного ступеня стресу та потенційних психічних розладів. Шкала містить перелік травматичних подій, упорядкованих за їх серйозністю та тяжкістю. Респонденту пропонується визначити ситуацій, що мали місце протягом минулого року. Загальна

кількість балів, пов'язаних з цими подіями, діагностує рівень стресу опитуваного [19].

Розроблена психіатрами Т. Холмсом і Р. Раге, які задокументували зв'язок між різними стресовими подіями та різними захворюваннями у понад 5000 пацієнтів. Вони виявили, що психічні та фізичні захворювання зазвичай є наслідком значних змін у житті людини. На основі своїх висновків вони розробили шкалу, яка представляє кожну важливу життєву подію за кількістю балів, пов'язаних із ступенем її стресу.

Загальний кількість балів пропорційна кількості пережитого стресу і діагностує стан учасника. Менше 150 балів означає велику опірність стресу, високу стресостійкість, мінімальне стресове навантаження. Значення від 150 до 199 балів говорить про високу опірність, низький рівень стресу, ефективну активність, стрес можливо подолати. Кількість балів від 200 до 299 показує порогову опірність, середній рівень стресу. Здатність протистояти стресу зростає по мірі збільшення стресових ситуацій у житті. Людина витрачає значну частину сил і ресурсів на боротьбу зі стресом. Більше 300 балів - показник низької опірності стресу. Не рекомендуються високі стресові навантаження, низька стресостійкість, діяльність, пов'язана зі стресом. Значна кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, велика ймовірність розвитку психосоматичних захворювань, стан практично ідентичний нервовому виснаженню [106; 122].

3. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (Додаток В). Сьогодні метод ОПТЗ є найпопулярнішим психологічним інструментом для визначення ступеня ураженості людини травмою. Ті, хто пережив травматичний досвід у результаті переїзду та кількох пов'язаних із цим стресових подій, усвідомлюють цю ситуацію, загалом задоволені своїм життям і мають більше розуміння сенсу подальшого життя, тобто вони переживають посттравматичний ріст [19].

Опитувальник має 5 шкал:

- 1) Шкала «Ставлення до оточуючих». Людина почала більше покладатися на інших, відчувати сильніші зв'язки з іншими і більш конкретно виражати свої емоції, особливо по відношенню до інших, вона почала відчувати більшу симпатію до інших. Вони намагаються налагодити відносини з іншими, визнають, що потребують допомоги та підтримки, і більше цінують інших людей.
- 2) Шкала «Нові можливості». Після кризи у людини з'являються нові цілі, вона стає більш впевненою у своїх силах позитивно впливати на своє життя, а також починає усвідомлювати, що можна змінити, а що – ні.
- 3) Шкала «Сила особистості». Людина усвідомлює, що вона здатна долати життєві труднощі. Виявила, що сильніша, ніж думала.
- 4) Шкала духовних змін. Віра людини зросла, вона отримала більше знань про духовні змісти та перетворення.
- 5) Шкала «Підвищення цінності життя». У респондента змінилися життєві пріоритети, виросла цінність та значущість кожного прожитого дня [138].

Анкета містить 21 твердження, які мають на меті оцінити, наскільки суб'єкти зазнали змін у своєму житті внаслідок вимушеної зміни місця проживання. Учасник обирає один із запропонованих варіантів: без змін (0), незначні зміни (1), помірні зміни (2), значні зміни (4), дуже значні зміни (5) [138].

Кількісною оцінкою є загальна кількість балів за кожною шкалою, які потім множаться на їх «сире» значення. Далі за методичною таблицею визначають індекс і загальну величину посттравматичного росту. Індекс - загальне значення балів, пов'язаних з кожним пунктом в анкеті.

4. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Додаток Г). Має на меті визначити когнітивну оцінку індивіда свого загального благополуччя, а не окремих сфер, таких як фінансове чи фізичне благополуччя [90; 19].

На п'ять пунктів методики респондент відповідає за 7-бальною шкалою: 7 - повністю згоден, 6 - згоден, 5 - частково згоден, 4 - важко відповісти, 3 - частково не згоден, 2 - не згоден, 1 - зовсім не згоден.

Інтерпретація результатів: 31-35 балів - особа повністю задоволена життям, 26-30 – задоволена життям, 21-25 – частково задоволена, 20 – нейтральне ставлення до життя, 15-19 – більше незадоволена життям, ніж задоволена, 10-14 – незадоволена життям, 5-9 – абсолютно незадоволена своїм життям [90].

5. Шкала інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона (IUS-12) (Додаток Д) діагностує схильність до прояву емоційних реакцій при проживанні або очікуванні невизначеності. Також показує прагнення людини до максимальної ясності та визначеності в житті, страх перед невідомим, дискомфорт у неоднозначних або невизначених умовах, уникнення складних ситуацій і спрощення реальності [81; 19].

Метод включає дві шкали. Перша діагностує тривогу про майбутнє (прогностичну тривогу), друга - гнітючу тривогу. Містить 12 тверджень, які потрібно оцінити від 1 до 5, де 1 означає, що ви повністю не згодні, 5 - повністю згодні. Загальний максимум - 60 балів. «Шкала очікуваної тривоги» описує те, як люди відчувають зв'язок із неоднозначністю (очікувані результати та переконання щодо майбутнього та невідомого), тоді як питання «шкали депресивної тривоги» більше стосуються фізичних та емоційних реакцій на ситуації неясності та випадкові події.

Варіанти відповідей: зовсім нетипово для мене - 1, майже нетипово для мене - 2, певною мірою типово для мене - 3, значною мірою типово для мене - 4, дуже типово для мене - 5. Загальний бал дозволяє оцінити реакцію на неоднозначність. Він розраховується як загальна кількість балів на основі запропонованих тверджень, які варіюються від 12 до 60. Що вищий бал, то менш позитивні переконання учасника та менше бажання визнавати невизначеність майбутнього та його наслідки [81].

2.2 Результати психодіагностичного дослідження

Рівень стресу визначався за допомогою «Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)», що дозволяє класифікувати результати як низький, середній або високий рівень напруження. Отримані результати зображено на рисунку 2.1.

Статистика результатів опитування наступна. Серед учасниць дослідження з України - 29 осіб (96,7%) мають середній рівень стресу; 1 особа (3,3%) має високий рівень стресу; жодна з досліджувальних не має низького рівня стресу. Результати респонденток за кордоном показали, що 1 особа (3,3%) має низький рівень стресу; 25 осіб (83,3%) мають середній рівень стресу; 4 опитуваних (13,3%) мають високий рівень стресу.

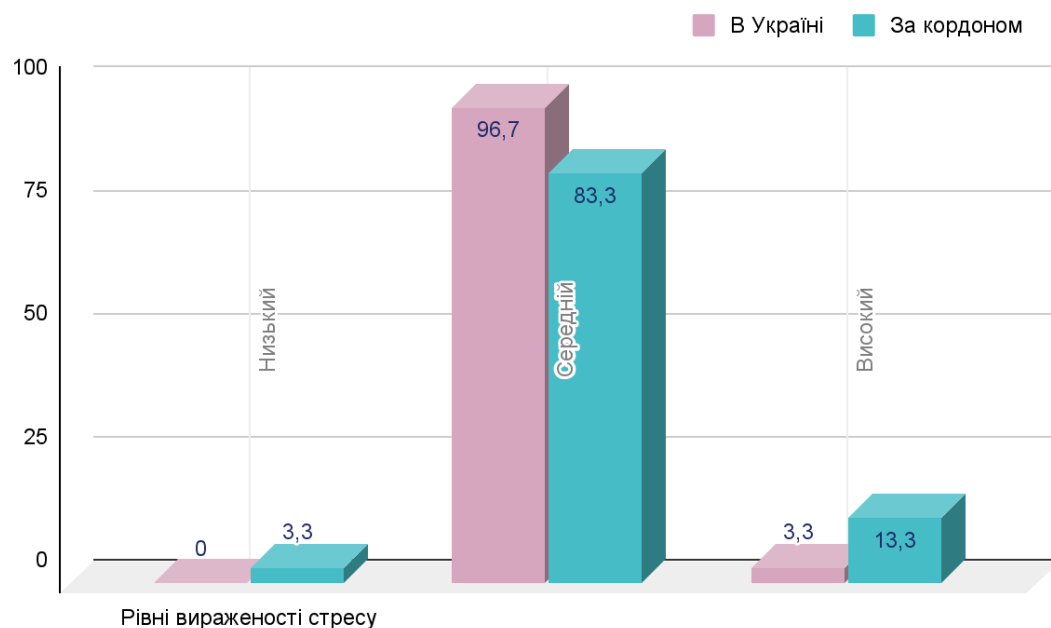


Рис.2.1. Розподіл респондентів за рівнем стресу

У групі жінок, які залишилися в Україні, переважає середній рівень стресу (96,7%), що свідчить про наявність помірного емоційного напруження, притаманного умовам невизначеності, але без критичних проявів. Лише одна учасниця продемонструвала високий рівень стресу (3,3%), випадків низького рівня виявлено не було.

Серед жінок-мігранток картина є більш варіативною: 83,3% мають середній рівень стресу, 13,3% - високий, і ще 3,3% - низький. Це може свідчити про різну ступінь адаптації до нових умов: частина учасниць уже знайшла нові ресурси, тоді як інші - все ще перебувають у стані психологічної напруги, близької до виснаження.

Таким чином, середній рівень стресу переважає в обох групах. У респонденток, які знаходяться за кордоном, частіше відмічається високий рівень стресу, що може вказувати адаптаційні труднощі, нестабільне середовище або відсутність підтримки на новому місці проживання. Жінки, які залишилися в Україні, мають більш стабільний, хоч і не низький, рівень емоційної напруги.

Наступні показники отримані за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Ми порівняли рівень опірності стресу учасниць, які не зазнали міграції з групою опитуваних, які знаходяться у вимушеній міграції (табл.2.2, рис.2.2). За результатами проходження опитувальника в першій групі великий рівень опірності стресу показали 40%, високий - 13,3%, пороговий - 30%, низький - 16,7%. У другій групі: великий - 26,7%, високий - 23,3%, пороговий - 20%, низький - 30%.

Порівнюючи результати опитування, ми відмітили, що серед респонденток з України більшість має високу стресостійкість. А серед мігранток переважає низька опірність до стресу.

Таблиця 2.2.

Порівняння рівня опірності стресу та соціальної адаптації

Місце проживання	Опірність до стресу			
	Велика	Висока	Порогова	Низька
В Україні, %	40	13,3	30	16,7
За кордоном, %	26,7	23,3	20	30

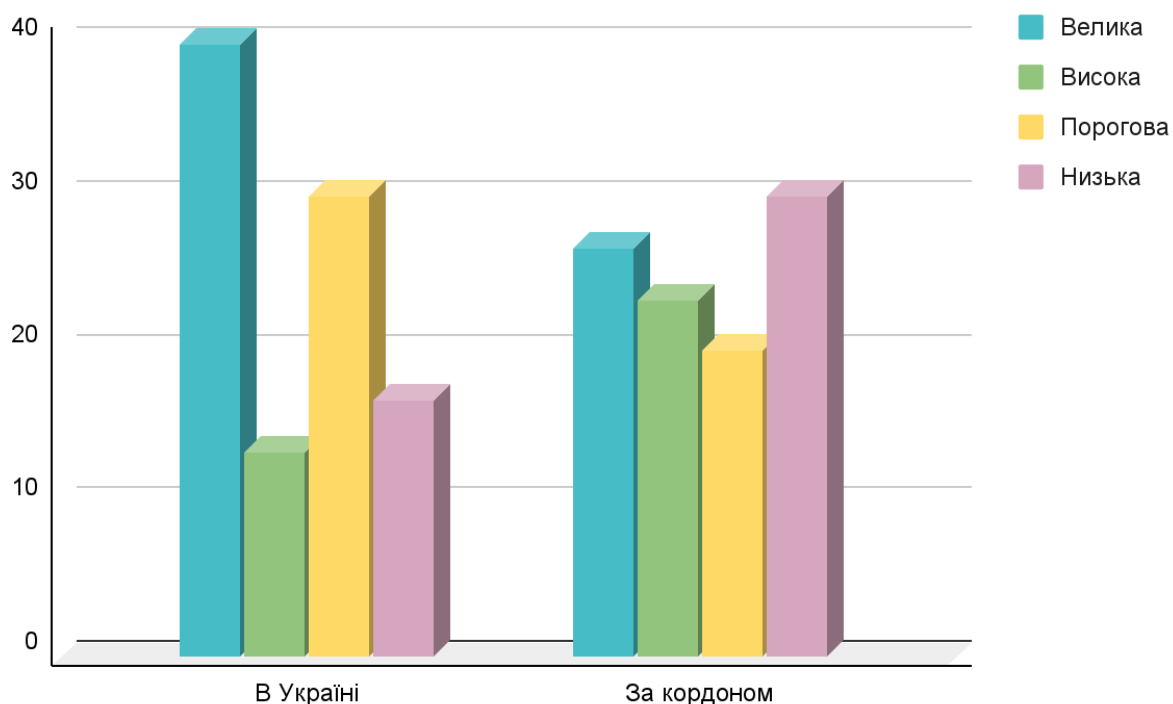


Рис.2.2. Розподіл рівнів опірності стресу

Середній рівень життєвих стресів виявився вищим у респондентів, які зараз перебувають за кордоном (230.6 бала), порівняно з тими, хто залишився в Україні (211.3 бала). Це свідчить про вищу загальну кількість значущих життєвих змін, які вони пережили протягом останнього року. Медіанне значення також вище у мігрантів (195.0 проти 185.5), що вказує на те, що навіть «середній» респондент за кордоном стикався з дещо більшим навантаженням подіями. Максимальні значення шкали (до 700 балів) спостерігаються серед тих, хто залишився в Україні. Це може свідчити про наявність окремих випадків надвисокого стресового навантаження в умовах війни, втрат чи інших складних життєвих обставин (табл.2.3).

Вимушене переселення за кордон забезпечує відносну фізичну безпеку, але часто супроводжується життєвими змінами (зміна житла, роботи, мови, оточення, соціального статусу), які можуть знижувати ресурси людини до адаптації. Частина респонденток з України має високу стресостійкість, що може бути пов'язано з внутрішніми ресурсами, підтримкою або адаптацією

до умов кризи. Результати дослідження показали важливість цілеспрямованої психологічної підтримки як в Україні, так і за її межами. Розробляючи допоміжні програми, слід врахувати особливості навантаження та вразливості до стресу кожної групи.

Таблиця 2.3.

Описова статистика рівнів стресостійкості

Місце проживання	Опірність до стресу, бал			
	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана
В Україні	13	700	211,3	185,5
За кордоном	20	595	230,6	195

Ступінь посттравматичного зростання оцінювався за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory). За результатами опитування ми розподілили респонденток за трьома рівнями: низький, середній та високий (табл.2.4).

Більше половини (53,3%) жінок, які знаходяться в Україні, продемонстрували високий рівень посттравматичного зростання. Ще 43,3% мали середній рівень, і лише 3,3% опинилися на низькому рівні. Це свідчить про загальну тенденцію до позитивних психологічних змін попри пережиті труднощі. Такий розподіл може свідчити про наявність внутрішніх ресурсів, ефективних стратегій подолання та/або соціальної підтримки, яка сприяє розвитку стресостійкості та адаптивних механізмів у складних умовах.

Серед учасниць, які на момент дослідження перебували за кордоном, по 43,3% продемонстрували середній та високий рівень посттравматичного зростання. Водночас 13,3% респонденток опинилися на низькому рівні. Ці результати свідчать про різноманітність досвіду адаптації до нових умов: попри наявність нових можливостей, частина жінок стикається зі

складнощами інтеграції, психологічним виснаженням або недостатньою соціальною підтримкою.

Таблиця 2.4.

Порівняльна таблиця рівнів ПТЗ респондентів

Рівень ПТЗ	В Україні		За кордоном	
	Кількість	Відсоток (%)	Кількість	Відсоток (%)
Середній рівень	16	53.3	13	43.3
Високий рівень	13	43.3	13	43.3
Низький рівень	1	3.3	4	13.3

Аналіз в розрізі шкал посттравматичного зростання дозволив виявити як загальні тенденції, так і відмінності у переживанні трансформаційного досвіду серед жінок, які залишилися в Україні, та тих, хто вимушено переїхав за кордон (табл.2.5, табл.2.6, рис.2.6).

Шкала «Ставлення до інших (СІ)» Жінки з України частіше демонстрували високий рівень розвитку міжособистісних зв'язків, ніж мігрантки. Хоча середнє значення дещо вище у групі з України (13.9 проти 12.4), показник високого рівня у цій категорії зафіксовано у 20% українських жінок, тоді як серед мігранток - лише 13.3%. Це може свідчити про збереження або посилення соціальних контактів у рідному середовищі.

Шкала «Нові можливості (НМ)». Обидві групи показали порівнянні результати: середнє значення в обох становить близько 12.3–12.4 бала. Це свідчить про те, що жінки незалежно від місця проживання прагнули шукати нові шляхи розвитку, сенси й орієнтири.

Шкала «Сила особистості (СО)». У жінок, які залишилися в Україні, середній бал був вищим (10.6), ніж у мігранток (9.6), а також більший відсоток респонденток мав високий рівень розвитку цієї якості (23.3% проти 16.7%). Це може бути пов'язано з необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів у складних соціально-політичних умовах.

Шкала «Духовні зміни (ДЗ)». Ця підшкала в обох групах мала найнижчі середні показники (3.1 - в Україні, 2.9 - за кордоном). Більшість респонденток у двох групах продемонстрували низький рівень змін у цій сфері (близько 50–57%). Це може свідчити про менш виражену релігійну або духовну переорієнтацію як наслідок пережитого досвіду.

Шкала «Підвищення цінності життя (ПЦ)». Обидві групи мають високі середні показники в цій підшкалі (9.0 - Україна, 9.2 - мігрантки). Більше 46% учасниць у кожній групі продемонстрували високий рівень переоцінки життєвих цінностей. Це може свідчити про загальну тенденцію до глибшого усвідомлення значущості життя після кризового досвіду.

Таблиця 2.5.

Порівняльна статистика рівнів ПТЗ

Шкала	Середнє		Медіана		Мінімум		Максимум		Станд. відх.	
	В У кр аї ні	За ко рд он о м	В У кр аї ні	За ко рд он о м	В У кр аї ні	За ко рд он о м	В У кр аї ні	За ко рд он о м	В У кр аї ні	За ко рд он о м
Ставлення до інших (СІ)	13.9	12.4	12.5	11.0	2.0	0.0	27.0	31.0	7.5	9.0
Нові можливості (НМ)	12.4	12.3	13.0	12.0	2.0	3.0	21.0	22.0	5.4	5.2
Сила особистості (СО)	10.6	9.6	11.5	9.5	0.0	1.0	18.0	19.0	4.7	5.2
Духовні зміни (ДЗ)	3.1	2.9	3.0	3.0	0.0	0.0	8.0	9.0	2.2	2.5
Підвищення цінності життя (ПЦ)	9.0	9.2	9.0	10.0	0.0	2.0	14.0	14.0	3.5	3.1

Маючи складні життєві обставини, обидві групи жінок виявили ознаки посттравматичного зростання. Учасниці з України мають вищі показники за шкалами сили особистості та міжособистісної взаємодії, що, ймовірно, пов'язано з підтримкою близького соціального кола. Мігрантки показали

подібний рівень відкритості до нових можливостей і ціннісних змін. Але частіше демонстрували низький рівень духовних змін та соціальної взаємодії, що може пояснюватися труднощами адаптації в новому середовищі.

З метою глибшого аналізу особливостей посттравматичного зростання було розглянуто п'ять підшкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, а також підвищення цінності життя. Нижче подано порівняльну таблицю, яка відображає рівні вираженості кожної шкали серед жінок, які залишилися в Україні, та тих, хто наразі перебуває за кордоном.

Таблиця 2.6.

**Розподіл рівнів посттравматичного зростання за шкалами
серед жінок з України та мігранток**

Шкала	Рівень	В Україні		За кордоном	
		кількість	(%)	кількість	(%)
Ставлення до інших (СІ)	Низький	14	46.7%	16	53.3%
	Середній	11	36.7%	10	33.3%
	Високий	5	16.7%	4	13.3%
Нові можливості (НМ)	Низький	9	30.0%	8	26.7%
	Середній	12	40.0%	16	53.3%
	Високий	9	30.0%	6	20.0%
Сила особистості (СО)	Низький	5	16.7%	9	30.0%
	Середній	18	60.0%	14	46.7%
	Високий	7	23.3%	7	23.3%
Духовні зміни (ДЗ)	Низький	17	56.7%	17	56.7%
	Середній	11	36.7%	11	36.7%
	Високий	2	6.7%	2	6.7%
Підвищення цінності життя (ПЦ)	Низький	4	13.3%	2	6.7%
	Середній	15	50.0%	14	46.7%
	Високий	11	36.7%	14	46.7%

За результатами аналізу можна зробити кілька ключових спостережень.

Шкала «Ставлення до інших». У жінок з України частіше спостерігається середній рівень (36.7%), тоді як серед мігранток переважає низький рівень (53.3%). Це може свідчити про складнощі у формуванні нових соціальних зв'язків за кордоном.

Шкала «Нові можливості». Найбільше респонденток за кордоном мають середній рівень (53.3%), що вказує на відкритість до нового досвіду в новому середовищі. У жінок з України спостерігається більше рівномірний розподіл.

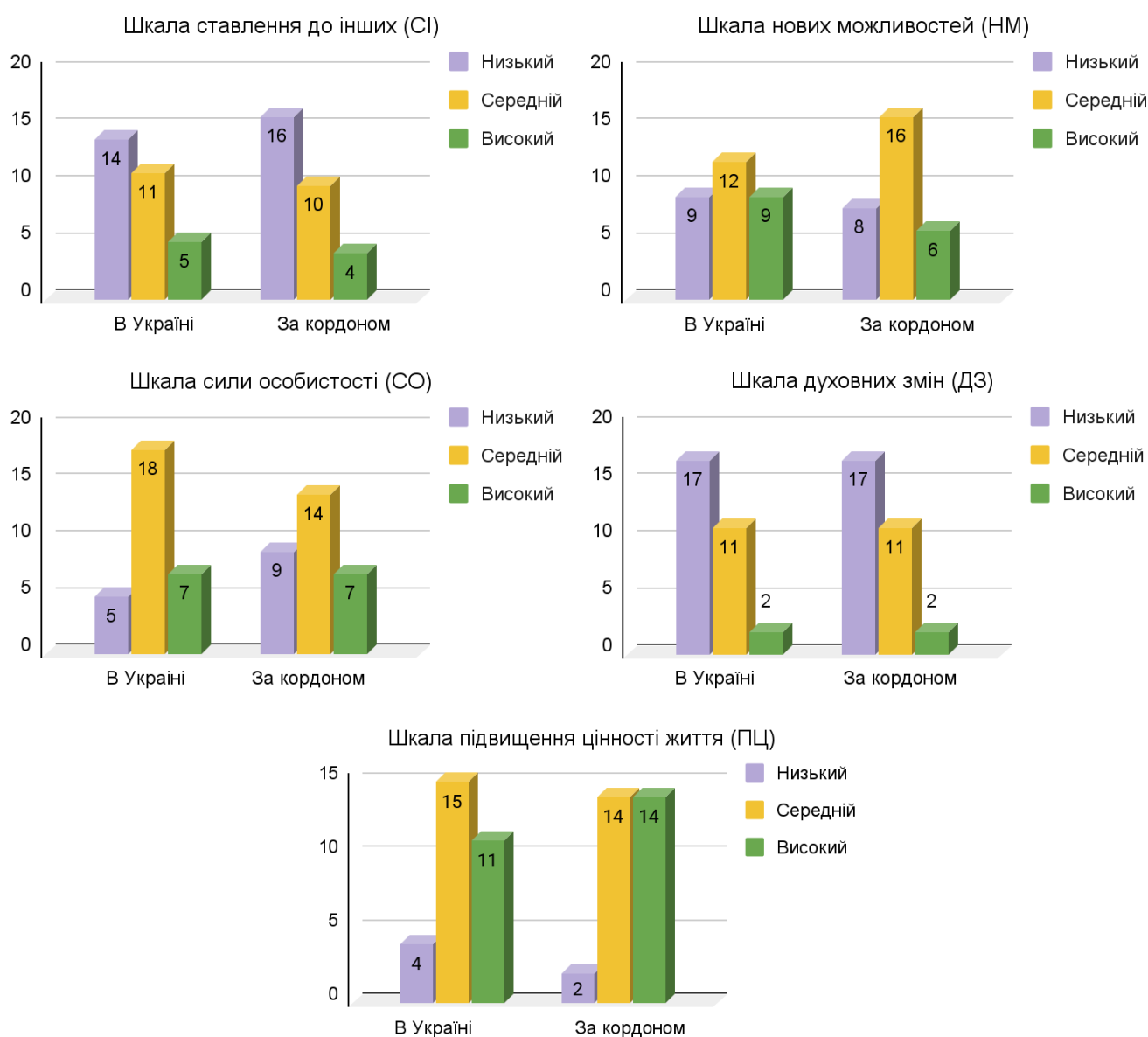


Рис.2.3. Розподіл рівнів ПТЗ респонденток за шкалами

Шкала «Сила особистості». У групі з України переважає середній рівень (60.0%) при меншій частці низького (16.7%), тоді як у мігранток низький рівень є більш поширеним (30.0%). Це може свідчити про зниження впевненості у власних силах внаслідок зміни середовища.

Шкала «Духовні зміни». В обох групах понад половина респонденток мають низький рівень духовного зростання (56.7%), що вказує на відносно слабку активізацію духовних чи релігійних аспектів внаслідок пережитого досвіду.

Шкала «Підвищення цінності життя». Це єдина шкала, де високий рівень переважає серед мігранток (46.7% проти 36.7% у групі з України). Можна припустити, що досвід переїзду та нові умови життя сприяли переоцінці базових цінностей.

Жінки з України демонструють вищий рівень соціальної взаємодії та внутрішньої сили. Тоді як мігрантки частіше відкриті до нових можливостей і переоцінки життя, проте мають нижчі показники інтеграції та стійкості. Ці результати важливо врахувати, розробляючи програми підтримки та психологічного супроводу обох цільових груп.

Щоб визначити ступінь схильності респондентів дослідження до посттравматичного відновлення, ми запитали учасниць про власне благополуччя - Шкала задоволеності життям (SWLS). Результати опитування наведені в таблиці 2.7 (рис.2.7, рис.2.8).

Таблиця 2.7.

Розподіл рівнів задоволеності життям серед жінок з України та мігранток

Рівень задоволеності життям	В Україні		За кордоном	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Абсолютна незадоволеність	1	3.3	1	3.3
Низька задоволеність	10	33.3	4	13.3

Дещо нижче середнього	5	16.7	12	40.0
Нейтральний рівень	4	13.3	3	10.0
Середній рівень	9	30.0	10	33.3
Високий рівень	1	3.3	0	0.0
Дуже високий рівень	0	0.0	0	0.0

Серед жінок, які залишились в Україні найбільше респонденток мають низьку задоволеність (33,3%) і середній рівень (30%). 16,7% - у стані дещо нижчого за середній рівень. 13,3% респонденток повідомили про нейтральне ставлення до свого життя, а 3,3% - про абсолютну незадоволеність. Високий рівень має 3,3% від опитуваних. Дуже високих рівнів задоволеності життям у цій групі не зафіксовано.

За кордоном домінують респондентки з рівнем задоволеності дещо нижчим за середній (40%) та середнім рівнем (33,3%). Нейтральне ставлення до життя виявили 10%. Низька задоволеність виявлена у 13,3%. Абсолютна незадоволеність - 3,3%. В групі не зафіксовано високого та дуже високого рівня задоволеності.

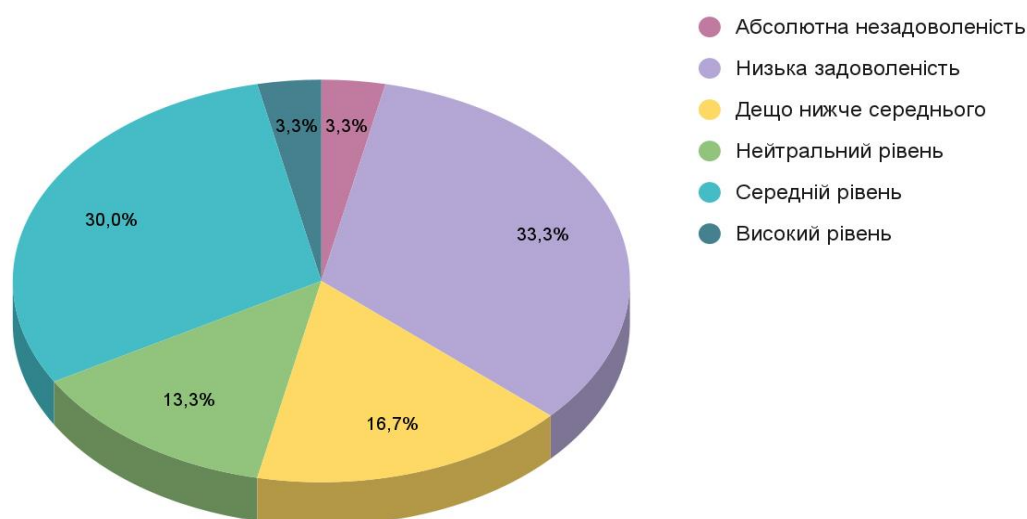


Рис.2.4. Розподіл рівнів задоволеності життям респонденток з України

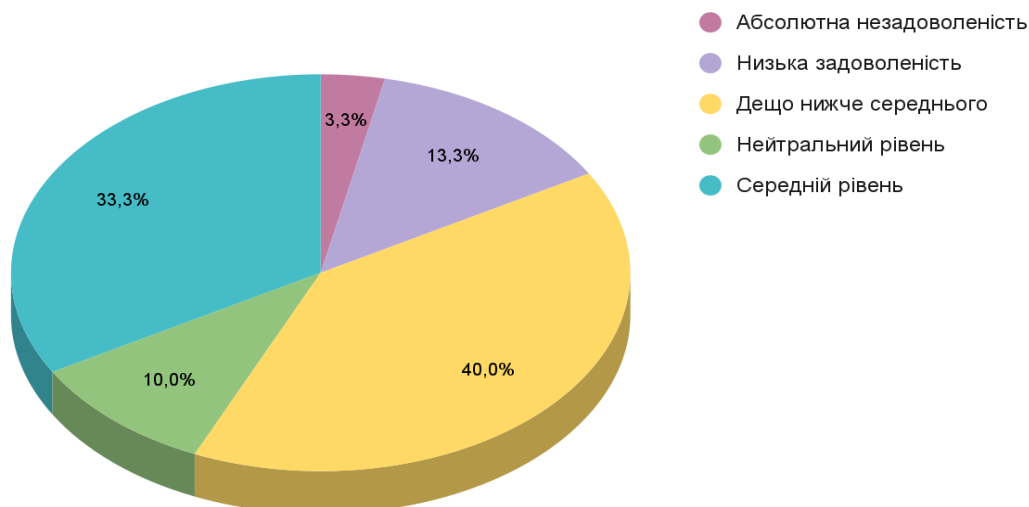


Рис.2.5. Розподіл рівнів задоволеності життям серед мігранток

У жінки, які зараз перебувають за кордоном, трохи більше задоволені своїм життям, ніж ті, хто залишився в Україні. Їх середній бал - 18.53, тоді як українок - 17.60. Це різниця майже в 1 бал. Вона невелика, але може свідчити про дещо краще емоційне самопочуття або життєві умови.

Медіана також вища у мігранток (19.0 проти 17.5), що підтверджує: типовий рівень задоволеності життям у жінок за кордоном дещо вищий.

Цікаво, що максимальний бал у групі з України вищий (27), ніж у тих, хто за кордоном (25). Тобто серед українок є одна учасниця, яка оцінила своє життя дуже позитивно, навіть попри складні умови.

Мінімальний бал у двох групах - 8. Тобто, є жінки, які відчують себе вкрай незадоволеними життям, незалежно від місця перебування.

Щодо варіативності відповідей - у жінок в Україні стандартне відхилення вище (4.99 проти 4.28), що говорить про більший розкид у рівнях задоволеності: хтось дуже незадоволений, а хтось задоволений, у той час як у мігранток результати більш згруповані навколо середнього (табл.2.8).

Проаналізуємо результати дослідження інтолерантності до невизначеності. За методикою, чим вищий бал набирає респондент, тим менший ступінь віри має у власне майбутнє. Що призводить до нижчого ступеня підготовки до невизначеності та неоднозначності подій та їх наслідків.

Таблиця 2.8.

Статистичні показники задоволеності життям

Група	Кількість	Середнє	Медіана	Станд. відхил.	Максимум	Мінімум
В Україні	30	17.6	17.5	4.99	27	8
За кордоном	30	18.53	19.0	4.28	25	8

Загальний рівень інтолерантності до невизначеності в групах, розподілених за місцем проживання, вище середнього. Отриманні дані щодо середнього балу та типового значення (медіани) не показали кардинальної різниці між групами. Максимальний та мінімальний бали рівня інтолерантності до невизначеності значно різняться. Розбіг максимуму та мінімуму у респондентів за кордоном значно більший. Результати наведені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Описова статистика рівнів інтолерантності до невизначеності

Місце проживання	Кількість	Інтолерантність до невизначеності			
		Середній	Мінімум	Максимум	Медіана
В Україні	30	35,9	22	51	35
За кордоном	30	36	12	58	37,5

Розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності згідно проведеного опитування відображено в таблиці 2.10.

Серед учасниць дослідження з України - 2 особи (6,7%) мають низький рівень інтолерантності до невизначеності; 3 особи (10%) має високий рівень; 25 осіб (83,3%) мають помірний рівень інтолерантності до невизначеності.

Таблиця 2.10.

Розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності

Рівень інтолерантності до невизначеності	В Україні		За кордоном	
	кількість	%	кількість	%
Низький	2	6,7	2	6,7
Помірний	25	83,3	23	76,7
Високий	3	10	5	16,7

Результати респонденток за кордоном показали, що 2 особи (6,7%) мають низький; 23 особи (76,7%) мають помірний рівень; 5 опитуваних (16,7%) мають високий рівень інтолерантності до невизначеності.

Аналіз шкал прогностичної і гнітючої тривоги показав наступне. Рівень прогностичної тривоги в обох групах приблизно однаковий, середнє значення становить близько 24,5 бала. Це свідчить, що як жінки, які залишилися в Україні, так і жінки за кордоном однаково потребують передбачуваності та хотіли б уникнути невизначеності. Водночас, розкид відповідей більший у групі мігранток, що видно за вищим стандартним відхиленням. Це може вказувати, що досвід життя за кордоном впливає на жінок по-різному. Одні справляються з невизначеністю краще, інші - гірше.

Середній рівень гнітючої тривоги також вищий у жінок за кордоном. Мігрантки частіше відчувають “депресивну” тривогу, яка заважає діяти при невизначеності. Варіативність відповідей також більша, що свідчить про неоднорідність емоційних реакцій на нові життєві обставини.

Обидві форми тривоги в середньому проявляються подібним чином у жінок з обох груп, але мігрантки демонструють більшу варіативність у рівні тривожності, що потребує більш індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки. Результати наводяться в таб.2.11.

Таблиця 2.11.

Статистика рівнів інтолерантності до невизначеності в розрізі шкал

	В Україні		За кордоном	
	Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Прогностична тривога	Гнітюча тривога
Середнє значення	24.5	11.3	24.6	11.5
Стандартне відхилення	5.0	3.1	7.3	3.5
Мінімум	15.0	6.0	8.0	4.0
Медіана	23.5	12.0	25.5	11.0
Максимум	33.0	20.0	40.0	18.0

На основі результатів емпіричного дослідження сформовані узагальнені психологічні портрети жінок, які залишилися в Україні та жінок-мігранток. Портрети складаються з описів їх психологічного стану, рівня стресостійкості, посттравматичного зростання, задоволеності життям та ставлення до невизначеності (табл.2.12).

Жінки, що залишилися в Україні під час війни, демонструють стабільно середній рівень стресу - 96,7% респонденток, що вказує на адаптацію до хронічної напруги. Високий рівень стресу фіксується лише в однієї учасниці, а низького - немає взагалі. Це може свідчити про те, що жінки навчилися «виживати в напрузі», не доходячи до крайньої межі.

Водночас стресостійкість у цієї групи загалом вища: 40% мають велику опірність до стресу, ще 13,3% - високу. Це говорить про сформовані внутрішні ресурси подолання труднощів, а також підтримку з боку близького

соціального оточення. Середній рівень життєвих змін (211,3 бала) трохи нижчий, ніж у мігранток.

Більшість жінок з України продемонстрували високий або середній рівень посттравматичного зростання (96,6%). Особливо яскраво проявились такі риси, як: «Сила особистості» - 23,3% мають високі результати; «Покращення ставлення до інших» - середній бал вищий, ніж у мігранток, «Високі соціальні зв'язки» - більший розвиток міжособистісних контактів, імовірно, завдяки збереженню родинного й культурного середовища.

Задоволеність життям у цій групі загалом нижча (середнє - 17,6 бала), з високою варіативністю: від абсолютної незадоволеності до задоволення. Лише одна учасниця оцінила своє життя як дуже позитивне. Це свідчить про різний ступінь емоційного відновлення, залежно від особистих обставин.

Інтолерантність до невизначеності перебуває на помірно високому рівні (середнє - 35,9 бала), а прогностична тривога є вищою, ніж у мігранток. Це говорить про те, що ці жінки, хоча й прагнуть контролю, можуть пристосовуватися до невідомого, використовуючи внутрішню стійкість.

Серед жінок, які були вимушені виїхати за кордон (до Польщі), ситуація виглядає менш однорідною. Рівень стресу тут більш варіативний: 83,3% мають середній рівень, 13,3% - високий, 3,3% - низький. Це свідчить про різні шляхи адаптації: хтось швидко знайшов нові ресурси, а хтось продовжує переживати психологічну напругу, яка може переходити у виснаження.

Стресостійкість у групі нижча - лише 26,7% мають велику опірність до стресу, тоді як 30% - низьку. Середній рівень стресових подій також вищий (230,6 бала), що вказує на масштаб життєвих змін, пов'язаних з еміграцією.

Попри це, рівень посттравматичного зростання загалом позитивний: 43,3% - високий, 43,3% - середній. Особливо варто зазначити: вищу відкритість до нових можливостей (53,3% - середній рівень); більшу переоцінку життєвих цінностей після кризового досвіду (високий рівень ПЦ -

46,7%). Однак нижчу соціальну включеність (більший відсоток з низьким рівнем «Ставлення до інших»).

Рівень задоволеності життям дещо вищий, ніж у жінок, що залишилися в Україні (середнє - 18,53 бала), і відповідає нейтральному або позитивному емоційному фону. При цьому результати менш розкидані - це свідчить про більшу «серединність» і менше крайнощів у сприйнятті життя.

Інтолерантність до невизначеності у мігранток вища, особливо через гнітючу тривогу. Це може бути пов'язано з невизначеністю правового статусу, мовного бар'єру, труднощами соціалізації.

Ми описали портрети жінок, що можуть стати основою для програм психологічної підтримки. Жінкам в Україні потрібна стабілізація, ресурсне підкріплення та збереження соціальних контактів. Мігранткам - індивідуальна підтримка, поміч в адаптації, створенні зв'язків і прийнятті невизначеності.

Таблиця 2.12.

Порівняльна статистика респонденток за місцем проживання

Показник	Жінки в Україні	Жінки-мігрантки
Рівень стресу	Стабільно середній	Варіативний, частіше високий
Стресостійкість	Вища (40% з великою опірністю)	Нижча (30% з низькою опірністю)
Посттравматичне зростання (загальний рівень), в т.ч.	Переважає високий	Баланс середнього та високого
- ставлення до інших	Більше підтримки	Менша соціальна включеність
- нові можливості	Схожі рівні	Трохи вища відкритість
- сила особистості	Вища	Нижча
Задоволеність життям	Нижча, більш розкидана	Трохи вища, більш згрупована
Інтолерантність до невизначеності	Помірна	Вища, з домінуванням гнітючої тривоги

Життєві обставини українок, які залишилися на Батьківщині і тих, хто виїхали за кордон, складаються по-різному. Але протягом 2022 - 2025 років жінки переживають багато спільних психологічних потрясінь. Кожна зіштовхується з тривожністю, депресивними симптомами та посттравматичним стресом, незалежно від місця перебування. Такі психологічні прояви - звичне явище для людей, які переживають війну: стрес, втрати, невпевненість у майбутньому, емоційне перевантаження. Щоденні новини про бойові дії, втрати та руйнування призводять до емоційного виснаження, а непередбачуваність подій ускладнює планування будь-яких перспектив. Жінки в обох групах відчують внутрішнє напруження, страх за себе та своїх близьких, втрату відчуття безпеки та контролю над власним життям. Їм здається, що звичний світ зруйновано, і тепер вони змушені пристосовуватись до нової реальності, сповненої невизначеності.

Психологічні наслідки війни для жінок в Україні та за її межами схожі. Спостерігаються підвищена емоційна напруга, труднощі зі сном, зниження концентрації уваги, періоди апатії або емоційної нестабільності. Почуття безпорадності часто поєднується з внутрішньою мобілізацією сил, коли необхідно продовжувати жити та піклуватися про сім'ю, незважаючи на постійний стрес.

Обидві групи потребують соціальної, психологічної та емоційної допомоги та підтримки. Ті, хто залишився, так і ті, хто мігрували, є вразливими до втрат близьких або розриву у стосунках, невизначеності, зниження фінансової безпеки, невпевненості в завтрашньому дні, суб'єктивної ізоляції, труднощів з адаптацією як всередині країни, так і в країнах перебування. Соціальна та психологічна підтримка зменшують відчуття ізоляції та сприяють відновленню внутрішньої стійкості, дають можливість знаходити опори в умовах війни.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє краще зрозуміти психологічний стан жінок, які залишилися в Україні під час війни, та жінок, які вимушено переїхали за кордон. За допомогою п'яти психодіагностичних

методик було оцінено рівень стресу, стресостійкості, посттравматичного зростання, задоволеності життям та ставлення до невизначеності. Тобто ті фактори, які безпосередньо впливають на адаптацію в умовах кризи.

Результати показали, що обидві групи жінок мають середній рівень стресу. У мігранток частіше визначається високий рівень емоційної напруги. Це пояснюється труднощами адаптації до нового середовища, невизначеністю майбутнього, відсутністю емоційної та соціальної підтримки. Жінки, які залишилися в Україні, перебувають у стані хронічного стресу, але демонструють вищу стресостійкість. На це впливають внутрішні опори, звичне оточення та досвід виживання в умовах загрози.

Стресостійкість вища у тих, хто залишився в Україні. В цій групі більше жінок із великою опірністю до стресу. Серед мігранток переважає низький рівень. Варто звернути увагу на те, що попри фізичну безпеку за кордоном, мігрантки переживають більше значущих життєвих змін. Отже, навантаження на психіку вище. Це підтверджується показниками шкали соціальної адаптації.

В обох групах виявлено високий рівень посттравматичного зростання. Це свідчить про наявність у жінок внутрішніх ресурсів для відновлення. Учасниці з України мають вищу силу особистості, здатність до взаємодії. Що, можливо, пов'язано зі знайомим соціальним оточенням. Жінки-мігрантки більш відкриті до нових можливостей і переосмислення цінностей, що часто є природною реакцією на кардинальні зміни в житті. Однак, відзначимо певні труднощі, з якими стикаються жінки за кордоном. У них частіше виявляється низький рівень соціальної інтеграції, вищий рівень гнітючої тривоги, що не дає діяти в умовах невизначеності. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки жінок-мігранток. Треба врахувати також їх емоційний стан та складнощі адаптації.

Неоднозначною є ситуація із показниками задоволеності життям. В обох групах не зафіксовано дуже високих рівнів. Середній показник у мігранток трохи вищий. Це може свідчити про гарні життєві умови або про

надію на краще. Водночас серед українок є значно більше розкиду в оцінках: дехто відчуває абсолютну незадоволеність, а дехто - помірне задоволення.

Рівень інтолерантності до невизначеності загалом перебуває на помірно високому рівні в обох групах, але у жінок за кордоном він дещо вищий. Це означає, що вони гірше переносять відсутність чітких прогнозів і рамок, і саме це, в комбінації з гнітючою тривогою, може посилювати емоційне виснаження.

Жінки, які вирішили залишитися в Україні, частіше використовують існуючі методи подолання стресу, зв'язки та досвід. Вони спираються на себе, незважаючи на складність ситуації та емоційну напругу. Жінки-мігрантки, переживають більшу нестабільність і емоційні коливання. Але вони йдуть у зміни, шукають нові сенси, переоцінюють цінності.

Статистичний аналіз відмінностей між жінками, що проживають в Україні і Польщі за зазначеними методиками проводився за допомогою t-критерія Стьюдента і U-критерія Манна-Уїтні (таблиця 2.13).

Таблиця. 2.13.

**Статистичні показники відмінностей між українками
на Батьківщині і переміщеними у Польщу**

	t-критерій Стьюдента	U-критерій Манна- Уїтні
Шкала сприйманого стресу	темп. = 0.32	Uтемп. = 438.5
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	темп. = - 0.48	Uтемп. = 400.0
Опитувальник посттравматичного зростання	темп. = 0.50	Uтемп. = 407.5
Шкала задоволеності життям	темп. = - 0.77	Uтемп. = 402.0
Шкала інтолерантності до невизначеності	темп. = 0.07	Uтемп. = 434.5

Статистичних відмінностей між українками і мігрантками по жодній методиці не встановлено.

Кореляційні зв'язки між параметрами зазначених методик окремо в жінок, що мешкають в Україні і жінок, що мешкають у Польщі, проводився за допомогою кореляційного аналізу Пірсона (таблиця 2.14, таблиця 2.15, таблиця 2.16).

Таблиця. 2.14.

Кореляційні зв'язки (українки) (кореляційний аналіз за Пірсоном)

	Шкала сприйманого стресу	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	Опитувальник посттравматичного зростання	Шкала задоволеності життям	Шкала інтолерантності до невизначеності
Шкала сприйманого стресу	x	ремп. = -0.004	ремп. = -0.15	ремп. = 0.39	ремп. = -0.14
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	x	x	ремп. = -0.19	ремп. = 0.12	ремп. = -0.14
Опитувальник посттравматичного зростання	x	x	x	ремп. = -0.10	ремп. = 0.03
Шкала задоволеності життям	x	x	x	x	ремп. = 0.05
Шкала інтолерантності до невизначеності	x	x	x	x	x

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами "Шкала сприйманого стресу" та "Шкала задоволеності життям" в жінок, що перебувають в Україні.

Таблиця. 2.15.

**Кореляційні зв'язки (переміщені у Польщу)
(кореляційний аналіз за Пірсоном)**

	Шкала сприйманого стресу	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	Опитувальник посттравматичного зростання	Шкала задоволеності життям	Шкала інтолерантності до невизначеності
Шкала сприйманого стресу	x	ремп. = 0.28	ремп. = - 0.19	ремп. = - 0.03	ремп. = - 0.12
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	x	x	ремп. = - 0.01	ремп. = - 0.05	ремп. = 0.11
Опитувальник посттравматичного зростання	x	x	x	ремп. = - 0.01	ремп. = 0.02
Шкала задоволеності життям	x	x	x	x	ремп. = 0.30
Шкала інтолерантності до невизначеності	x	x	x	x	x

Статистично значущих кореляційних зв'язків між параметрами в жінок, що перебувають в Польщі, не виявлено.

Таблиця. 2.16.

**Кореляційні зв'язки (всі респонденти)
(кореляційний аналіз за Пірсоном)**

	Шкала сприйманого стресу	Методика визначення стресостійк ості та соціальної адаптації	Опитувальн ик посттравма тичного зростання	Шкала задоволенос ті життям	Шкала інтолерантн ості до невизначен ості
Шкала сприйманого стресу	x	ремп. = 0.14	ремп. = - 0.18	ремп. = 0.15	ремп. = - 0.12
Методика визначення стресостійк ості та соціальної адаптації	x	x	ремп. = - 0.09	ремп. = 0.04	ремп. = - 0.04
Опитувальн ик посттравма тичного зростання	x	x	x	ремп. = - 0.06	ремп. = 0.02
Шкала задоволенос ті життям	x	x	x	x	ремп. = 0.15
Шкала інтолерантн ості до невизначен ості	x	x	x	x	x

Результати дослідження свідчать про важливість розробки спеціальних психологічних програм підтримки, які враховують умови проживання.

Жінкам в Україні може бути корисною робота над зміцненням внутрішніх ресурсів, збереженням соціальних зв'язків і турботою про себе. Жінкам за кордоном потрібна допомога в адаптації, роботі з тривожністю, та відновленні впевненості в собі. Обидві групи мають свої особливості, так само як і потенціал для зростання. Психологічна підтримка повинна бути гнучкою, чутливою та орієнтованою на довготривалий результат. Це допоможе окремим жінкам, а також зміцнить психічне здоров'я суспільства в цілому.

Жінки-мігрантки стикаються з високим рівнем стресу, нижчою стресостійкістю, гнітючою тривогою та складнощами соціальної адаптації. У них є потенціал до зростання, відкритість до нових можливостей і потреба в переоцінці життєвих цінностей. Психологічна допомога має сприяти адаптації, зниженню тривожності та зміцненню внутрішніх ресурсів. Доцільним є створення психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості жінок-мігранток в умовах невизначеності. Формат тренінгу дозволить опрацювати індивідуальні переживання, посилити відчуття підтримки та безпеки.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ЗА КОРДОН, В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Психологічні механізми розвитку стресостійкості

В. Франкл писав – «Коли ми більше не в силах змінити ситуацію, ми змушені змінювати самих себе» [97]. Саме зараз особливе значення набуває питання вивчення постстресових реакцій і розробки практичних методів боротьби зі стресом і його профілактики.

Механізм розвитку стресостійкості дорослої людини базується на особистісних якостях, рисах характеру, притаманних стратегіях, внутрішній стійкості до стресорів. На думку Г.М.Ришко, доволі складно змінити риси дорослої особистості. Індивід у зрілому віці має сформовані моделі поведінки і діє, у більшості випадків, автоматично. Щоб розвивати вміння протистояти стресу треба звертати увагу на засоби, які спираються на свідомість, особисту волю людини, розроблені чи запозичені нею стратегії поведінки в критичних ситуаціях [48]. Стратегії можна свідомо створювати та застосовувати до дії чинників стресу. Тому, розвивати стресостійкість можливо спеціальними психологічними навчаннями. Формувати нові стратегії у попередженні та подоланні типових та випадкових стресових ситуацій. А також освоювати прийоми швидкого відновлення після стресу [49].

Стресостійкість, як здатність протистояти стресу, захищає фізичне та психічне здоров'я людини і залежить від уміння використовувати методи психічної саморегуляції [47]. І.В.Теплякова зазначає, що найвідомішими і популярними з них є методи:

- аутогенного тренування, який сприяє розслабленню тіла і розуму, забезпечує відпочинок від фізичних і психічних навантажень і заснований на застосуванні спеціальних технік психічного самовпливу та самонавіювання;

розслаблення м'язів, що допомагає зменшити або усунути нервову та психічну напругу, запобігаючи та мінімізуючи наслідки стресу;

- дихальні вправи, які допомагають стабілізувати емоційний стан;
- медитація - стан розслабленої зосередженості, що сприяє відчуттю звільнення від психоемоційного напруження, фізичної та розумової втоми;
- візуалізація - метод, який допомагає людям розвинути здатність регулювати власний стан за допомогою образів [49].

Зважаючи на різноманітність існуючих підходів і методів корекції стресу та підвищення стресостійкості, ми вважаємо найбільш ефективним і практичним підходом психологічний тренінг, заснований на методах психічної саморегуляції [47]. Тренінг - форма активного навчання, яка дає учасникам змогу самостійно розвивати конкретні здібності і навички подолання стресової ситуації. В процесі учасників спонукають аналізувати ситуації з різних точок зору і краще пізнавати себе. Навчання може відбуватися в різних навчальних форматах - лекції, аналіз ситуації, ділові ігри та вправи, які перевіряють необхідні навички у відповідь на конкретну проблему [35].

Л.М. Мітіна виділяє різні етапи зміни поведінки людини - підготовку, усвідомлення, переосмислення, дію. В такому разі, модель тренінгового навчання розвитку стресостійкості повинна включати наступні основні процеси зміни поведінки: мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий. Слід мати на увазі, що чим більше спроб робиться, тим більше нового усвідомленого досвіду отримується, і тим ефективніше людина веде своє життя [29].

Теплякова І.В. вважає, що в розвитку стресостійкості можна виділити три основні задачі: протистояти стресогенності ситуації, керувати власним станом і відновлюватися після стресу. Розвитку стресостійкості сприятиме дотримання умов, необхідних для її формування в процесі психологічного навчання. На її думку, робота має починатися із засвоєння знань про стрес, причин його виникнення, способів подолання стресу та стресостійкості. Далі

йде освоєння знань про методи психічної саморегуляції та принципи управління стресом. Зрештою, навчання методам регуляції емоційного стану та способам відновлення після пережитого стресу. Загальновідомо, що людина може впливати на себе за допомогою трьох різних технік психічної саморегуляції: зміна тонуусу скелетних м'язів та дихання, активне поєднання уяви і чуттєвих образів, а також використання регулятивного впливу слів. Оволодіння методикою психічної саморегуляції дозволяє підвищити власну сприйнятливність до самозвернення, самовпевненості, самоконтролю і т. д. Ті, хто пройшов тренінг психічної саморегуляції, рідше відчувають стани невпевненості, розгубленості та непродуктивної напруги. Усе це в комплексі впливає на покращення психічного здоров'я [29].

Важливим компонентом боротьби з хронічним стресом у жінок, пов'язаним з вимушеною міграцією та невизначеністю, є пошук і використання особистих ресурсів, одним із яких є копінг-стратегія. У літературі задокументовано, що втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів, у тому числі механізмів подолання, спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стрес і негативно впливає на здоров'я людини. Було виявлено, що для подолання значного емоційного та фізіологічного стресу, пов'язаного з війною, переважають два механізми подолання: адаптація в короткостроковій перспективі за рахунок уникаючо-долаючої поведінки та залучення соціальної підтримки і стійкості (резильєнтності). Обидва спрямовані на подолання стресової ситуації та зменшення пов'язаних з нею емоційних реакцій [23].

Проведені дослідження підтвердити зв'язок між стратегіями подолання та індивідуальними характеристиками. Було помічено, що люди, які бажають уникнути невдач, в стресових ситуаціях використовують пасивні стратегії поведінки. Вони неспроможні вирішити будь-яку значущу проблему. Індивіди з високим ступенем мотивації, в першу чергу використовують стратегії, орієнтовані на рішення. При цьому, гендерні відмінності не відіграють суттєвої ролі. [39].

Також було задокументовано ефективність адаптивних копінг-стратегій під час воєнного конфлікту, які стосуються різних аспектів життя людини. Це показало, що понад дві третини респондентів повідомили про ефективність цих стратегій як: прогулянка, хобі, музика, турбота про когось, спостереження за природою. Крім того, більшість респондентів зазначили ефективність таких аспектів як: смачна їжа, перегляд фільмів і телепередач, а також розважальні заходи, які сприяють розвитку особистості (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї). Проте знання населення про користь занять спортом в умовах високого стресу є обов'язковими і не втрачає сенсу [12].

Дослідження стратегій подолання стресу під час війни показали, що копінг-поведінка має велике значення. На поведінку впливають багато факторів. Врахування цих факторів треба враховувати при наданні психологічної допомоги та самопомоги.

Вітчизняні вчені приходять до висновку, що жінки націлені на пристосування до складних життєвих ситуацій, ніж на спроби їх подолання. У стресових ситуаціях вони схильні до пасивної поведінки, орієнтовані на виживання та отримання соціальної допомоги, використовують тактику уникнення [60]. Існує багато доказів того, що жінки психологічно та фізіологічно сильніше реагують на стресори, сприйнятливі до соціального відторгнення. Також чутливі до повторних стресових факторів, що може призвести до депресії та тривоги [130]. Часто страждають від тривоги, стресу, гіперактивності, мають проблеми з концентрацією уваги та сном. При цьому, гормон естроген допомагає зберегти когнітивних здібності [72].

Механізми психічного захисту служать для пом'якшення стресу, пов'язаного з надто інтенсивними ситуаціями. Однак, ці механізми можуть призвести до спотворення реальності. Як результаті дії людини не відповідають її потребам, можуть з'явитися специфічних симптомів або психічні розлади. Розуміння механізмів захисту, які пов'язані з постстресовою реакцією полегшує формування адаптивних стратегій.. Резильєнтність - це здатність людини залишатися в контактi із сьогоденням,

активно реагувати на ситуацію та мати емоційну гнучкість. На відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії - заздалегідь спланована поведінка та навички для подолання стресу. Копінг-стратегії потребують копінг-ресурсів. Копінг-ресурси - внутрішній стан особистості, що допомагає подолати стрес та розширити індивідуальні можливості.

Американські психологи Р. Моос і Дж. Шефер виділили три типи копінг-стратегій: 1) копінг, орієнтований на оцінку (логічне міркування, когнітивна переоцінка або значимість події, розумове планування та когнітивне уникнення або заперечення); 2) копінг, орієнтований на проблему (пошук додаткової інформації та підтримки, вжиття заходів для вирішення проблеми; 3) копінг, сфокусований на емоціях (емоційне розвантаження або покірне прийняття). Вони дійшли висновку, що оптимальним способом подолання стресових ситуацій є використання всіх трьох типів копіngu в рівних пропорціях [123].

Засновник методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіан виділив чотири сфери, в яких може відбуватися переробка поточного конфлікту (збалансована модель позитивної психотерапії), які відповідають чотирьом складовим пізнання людини (відчуття, розум, почуття та інтуїція). Люди зазвичай використовують типові методи боротьби з внутрішнім стресом: тіло, діяльність, контакти і фантазія. Сфера тіла відповідає за відчуття тіла та турботу про нього, спосіб сприйняття інформації з навколишнього світу через сенсорний досвід, фізичне здоров'я та сексуальність. Сфера діяльності включає в себе роботу, навчання, практичні навички, а також систематичність, цілеспрямованість, амбітність. Сфера контакту складається із здатності створювати і підтримувати контакт із собою, партнером, родиною, іншими індивідами, спільнотами, тваринами, рослинами і навіть предметами. Сфера фантазії об'єднує цінності, сенси, творчість, оцінки, планування майбутнього. Коли одній зі сфер приділяється більше уваги, інші нівелюються. Залежно від того, в якій сфері виникає найбільша реакція, автор поділяє її на такі категорії: втеча в хворобу (соматизація), втеча в

діяльність (раціоналізація), втеча в спілкування чи самотність (ідеалізація та знецінення), втеча у фантазії (заперечення). Для збереження душевної рівноваги на кожний напрямок має припадати 25% [125].

Перший крок до підвищення стресостійкості - створення нових методів боротьби зі стресом в тих сферах, де є дефіцит. Щоб відновити рівновагу. У жінок часто залишається поза увагою сфера діяльності. Тобто дефіцит стратегій, орієнтованих на раціональне мислення та виконання конкретних дій. Адаптація полегшується через сферу взаємодії, тіла та фантазії. Відновлення рівноваги можливе при використанні стратегій подолання, які зосереджені на оцінці ситуації та плануванні, а саме, взяття на себе відповідальності та формування рішення. Соматизація, високий рівень тривожності та вираженість їх прямих симптомів вказують на відсутність способів боротьби зі стресом у цілому. Помічено, що вони роблять усе, щоб підігріти негативні переживання через сферу контактів та повернути агресію на себе [125].

Позитивна психологія описує характер та поведінку людини з позиції її реальних можливостей. Фактичні здібності формуються при навчанні та соціалізації. Визначаються дві категорії актуальних здібностей: первинні (емоційні) і вторинні (когнітивно-поведінкові). Первинні актуальні здібності випливають із базової здатності любити і включають: любов, зразки для наслідування, терпіння, час, контакти, ніжність і сексуальність, довіру, надію, віру, сумнів і цілісність. Вторинні здібності випливають із здатності до навчання та описують правила та стандарти поведінки: пунктуальність, охайність, точність, слухняність, щирість, вірність, справедливість, старанність і ощадливість.

Первинні актуальні здібності вважаються внутрішнім копінг-ресурсом, який дозволяє перетворювати реакції на стрес у копінг-стратегії. Вчені-нейропсихологи стверджують, що найбільше сприяє нейропластичності людини почуття кохання; допитливість, відкритість, прийняття та любов - усе це сприяє психічній стабільності людської особистості. Базуючись на

розвитку первинних актуальних здібностей як ресурсу, щоб сприймати реальність та життя в ній, бути присутнім в моменті, замість несвідомих захисних механізмів, які передбачають «відхід» від сьогодення. Завдяки розвитку первинних практичних здібностей відбувається трансформації автоматичних стресових реакцій у адаптивну копінг-поведінку [88].

Розвиток здатності до зв'язків і довіри дає можливість вивільнити та поділитися складними емоційними переживаннями з іншими, що уможливорює перехід від придушення емоцій до використання адаптивного механізму «соціальної підтримки». Позитивна самооцінка, впевненість у власних силах і потенціалі, опора на позитивний минулий досвід, а також надія на позитивне майбутнє, все це разом сприяє копінгу «планування вирішення проблеми». Даний аспект вигідно розвивати жінкам, щоб відкоригувати дефіцит в сфері діяльності [88].

Пріоритетним являється розвиток комунікативних здібностей, терпіння, самоцінності, самооцінки, віри та надії. Саме ці здібності можуть стати вагомим копінг-ресурсом розвитку стресостійкості.

Автоматичні реакції на стрес, які пов'язані з активацією механізмів психічного захисту, часто сприяють розвитку дезадаптивних стратегій у боротьбі зі стресом. Жінки схильні підвищувати емоційну напругу та спрямовувати свою агресію на себе. В той же час, краще справляються зі стресом повсякденного життя. Більшою мірою через сферу контактів та тіла. Однак, недостатньо використовують сферу діяльності. Щоб підвищити стресостійкість треба шукати копінг в дефіцитарних сферах. Важливо зосередитися на «соціальній підтримці», планувати вирішення проблеми та брати на себе відповідальність. Актуальні здібності вважаються внутрішніми ресурсами необхідними для переходу від автоматичної реакції на стрес до використання стратегій подолання. Знання про ресурси розвитку стресостійкості можуть бути використані для створення програм самопомоги, профілактики та реабілітації осіб, які пережили складні стресові ситуації.

3.2. Програма тренінгу «Сила в тобі: тренінг стресостійкості»

Для психологічного навчання вимушених мігранток було розроблено тренінгову програму, яка включає заняття з тематикою: 1) «Стрес та стресостійкість в умовах міграції»; 2) «Керування стресом. Опановуємо себе в критичних ситуаціях»; 3) «Адаптація до нових умов. Мислимо позитивно, розвиваємо резильєнтність»; 4) «Відновлення впевненості у собі. Сила - в тобі!»; 5) «Соціальна підтримка. Ти не одна!».

Кожне заняття включає компоненти: а) вступ (налаштовує на роботу, підвищує активність групи); б) інформаційно-смісловий (розкриває сутність стресу, адаптації, копінг-стратегій, їх види та роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя в умовах міграції); в) корекційно-розвивальний (сприяє формуванню у жінок умінь та навичок, необхідних для використання активних та продуктивних копінг-стратегій для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах міграції); г) заключна частина (обговорення та рефлексія).

У рамках кожного компоненту тренінгового блоку передбачені різні інтерактивні техніки (робота в парах, міні-лекції, психологічний практикум, проведення діагностичного інтерв'ю (в парах), творчі завдання), які сприяють активній участі жінок в аналізі та обговоренні проблеми, обміну досвідом, сприяють розвитку навичок та умінь, необхідних для використання ефективних копінг-стратегій для збереження та підтримки психологічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя вимушених переселенок.

Метою тренінгу визначено: розвиток стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції; підвищення психологічної адаптивності в умовах невизначеності; підтримка особистісного зростання та емоційної стабільності; зміцнення соціальної підтримки серед учасниць.

Завдання тренінгу: ознайомити учасниць з основними причинами стресу, способами його прояву, факторами, що сприяють його виникненню, наслідками стресу для організму та поведінки; підвищити здатність

розпізнавати стрес, його різні форми вираження, реакції та стани; розвинути навички допомагати собі та протистояти стресу, навчитися створювати ефективні копінг-стратегії; розвинути особистісні якості - стійкість до стресу, резильєнтність, толерантність до невизначеності, відкритості до майбутнього.

Очікувані результати від психологічної інтервенції: підвищення стресостійкості жінок через розуміння ними своєї ролі, позиції та призначення, створення ефективних навичок подолання критичних ситуацій, розвиток контролю над своїми емоціями та конструктивне вираження негативних емоцій.

Програма тренінгу складається з п'яти тренінгових занять тривалістю 3 години кожне. Періодичність зустрічей - один раз на тиждень.

Оптимальна кількість учасниць у групі: 8-10.

Вік - від 20 до 60 років.

Обладнання: бейджи, білий папір, клейкий папір, ручки, кольорові олівці, фломастери, маркери, фліп-чарт, кольорові стікери, заготовлені картки із зображеннями, метафоричні асоціативні карти, корзина або мішок, ватман із зображенням трьохповерхового торта

Таблиця 3.1.

Структура тренінгових занять

№	Тема	Завдання	План
1	«Стрес та стресостійкість в умовах міграції»	Ознайомлення з основними факторами стресу та його впливу на фізичне і психічне здоров'я.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство 2. Вправа «Снігова куля» 3. Прийняття правил групи 4. Міні-лекція «Стрес, його прояви та наслідки» 5. Мозковий штурм «Типові реакції на стрес» 6. Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу» 7. Вправа «Я і стрес» 8. Підсумки. Рефлексія.

2	«Керування стресом. Опануємо себе в критичних ситуаціях»	Оволодіння навичками подолання стресу та емоційної регуляції.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Мій настрій сьогодні» 2. Міні-лекція «Як опанувати стрес?» 3. Вправа «Позбудься своїх проблем» 4. Вправа «П'ятірка» 5. Вправа «Дихання 4-7-8» 6. Вправа «Візуалізація безпечного місця» 7. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» 8. Підсумки. Рефлексія.
3	«Адаптація до нових умов. Мислимо позитивно, розвиваємо резильєнтність»	Інформування щодо основних принципів виходу із складних життєвих умов та здатності відновлюватися після пережитого стресу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Незакінчене речення» 2. Міні-лекція «Стрес і мислення» 3. Вправа «Перешкода» 4. Вправа «Позитивне мислення» 5. Вправа «Твір-казка» 6. Вправа «Герб і девіз» 7. Вправа «Вільний» 8. Підсумки. Рефлексія.
4	«Відновлення впевненості у собі. Сила - в тобі!»	Розвиток усвідомлення власної значимості, сформувані адекватну самооцінку та здатність опанувати себе в стресових ситуаціях .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання» 2. Вправа «Ім'я як аббревіатура» 3. Міні-лекція «Помилки = досвід» 4. Вправа «Портрет стресостійкої людини» 5. Вправа «Я-реальне, я-ідеальне, я-соціальне» 6. Вправа «Постава та посмішка» 7. Вправа «Я - подарунок людству!» 8. Підсумки. Рефлексія.
5	«Соціальна підтримка. Ти не одна!»	Розвиток навичок соціальної комунікації та позитивного	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Невербальне привітання» 2. Гра «Вгадай емоцію» 3. Вправа «Мрія - бажання»

		мислення.	- мета» 4. Вправа «Позиція» 5. Гра «Презентація» 6. Вправа «Реклама «Ліки від стресу» 7. Вправа «Святкування успіху» 8. Заключний шерінг.
--	--	-----------	--

Опис вправ, ігор та інформаційних блоків надано у додатку Е.

Тренінгове заняття №1.

1. Ознайомлення з тренером та учасницями, представлення мети тренінгу, пояснення основних тем тренінгу.

Обладнання: матеріали презентації.

2. Вправа-гра «Снігова куля».

Мета: знайомство учасниць групи; налаштування на позитивний емоційний клімат.

3. Прийняття правил роботи групи.

Мета: регулювання взаємодії в групі.

Обладнання: бейджи, маркери, фліп-чарт.

4. Міні-лекція «Стрес, його прояви та наслідки».

Мета: інформування про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях.

Обладнання: матеріали презентації.

5. Мозковий штурм «Типові реакції на стрес».

Мета: активізація учасниць групи, виявлення якомога більшої кількості проявів стресу в повсякденному житті.

6. Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу»

Мета: пошук не тільки негативних наслідків стресу, але і можливостей, які з'являються в критичні моменти.

Обладнання: аркуші для записів (клейкі стікери), ручки, фліп-чарт, маркери.

7. Вправа «Я і стрес».

Мета: визначення власного ставлення до стресу, розпізнавання індивідуальних труднощів і колективного досвіду для роботи зі стресовими ситуаціями.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

8. Підсумки. Рефлексія.

Тренінгове заняття №2.

1. Вправа «Мій настрій сьогодні».

Мета: визначення емоційного стану учасниць; створення умови доброзичливої атмосфери в групі.

2. Міні-лекція «Як опанувати стрес?».

Мета: пояснення різних способів управління власним психічним станом, допомога у формуванні особистих методів опору стресу.

Обладнання: матеріали презентації.

3. Вправа «Позбутися своїх проблем».

Мета: створити можливість для учасниць почути думки «зі сторони» з приводу їх проблеми та її вирішення, обмін досвідом.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, корзина або мішок.

4. Вправа «П'ятірка».

Мета: показати просту дієву техніку заземлення, щоб відволіктися та заспокоїтися.

5. Вправа «Дихання 4-7-8».

Мета: освоєння техніки заспокоєння нервової системи, зменшення тривоги, покращення сну.

6. Вправа «Візуалізація безпечного місця».

Мета: освоєння техніки активізації відчуття внутрішнього захисту, емоційного ресурсу.

7. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація».

Мета: освоєння техніки зменшення фізичного та емоційного напруження, формування навички заземлення в тілі.

8. Підсумки. Рефлексія.

Тренінгове заняття №3.

1. Вправа «Незакінчене речення».

Мета: розвиток почуття власної значущості; формування адекватної самооцінки; діагностика психологічних бар'єрів, що заважають самовираженню.

Обладнання: аркуші для записів, ручки.

2. Міні-лекція «Стрес і негативне мислення».

Мета: формування позитивної самооцінки та соціальної позиції особистості; психологічна корекція негативних індивідуальних переконань; зниження ситуативної й особистісної тривожності.

Обладнання: матеріали презентації.

3. Гра «Перешкода».

Мета: формування свідомого відношення до власного «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

4. Вправа «Позитивне мислення».

Мета: позбавлення самопідтримки стресу; заміна негативних думок на позитивні; послаблення емоційного напруження.

Обладнання: аркуші для записів, ручки.

5. Вправа «Твір – казка».

Мета: створення простору, в якому об'єднати авторів та слухачів, направити до відчуття внутрішнього зв'язку з іншими, підвести до позитивного сприйняття себе.

Обладнання: аркуші для записів, ручки.

6. Вправа «Герб і девіз».

Мета: осмислення власної ідентичності, підкріплення внутрішніх ресурсів, підтримка самопрезентації через символи.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

7. Вправа «Вільна».

Мета: за допомогою уявної критичної ситуації побачити нові цілі, які були приховані або здаються неможливими через стереотипи, умовності та ілюзії.

Обладнання: аркуші для записів, ручки.

8. Підсумки. Рефлексія.

Тренінгове заняття №4.

1. Вправа «Привітання».

Мета: інтеграція учасниць групи; створення приязної атмосфери; зняття психічної та фізичної напруги; розвиток емпатії.

2. Вправа «Ім'я як аббревіатура».

Мета: стимуляція підвищувати самооцінку, більш глибокого пізнання власної особистості, аналізу особливостей самосприйняття, розвиток навичок самосприйняття та уміння самопрезентації.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

3. Міні-лекція «Помилка = досвід».

Мета: мотивація усвідомлення власної цінності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, пошуку та використання ресурсів.

Обладнання: матеріали презентації.

4. Вправа «Портрет стресостійкої людини».

Мета: усвідомлення власних ресурсів у боротьбі зі стресом, підвищення впевненості у собі, розуміння власних сил і можливостей у стресовій ситуації.

Обладнання: кольорові стікери, фліп-чарт, маркери.

5. Вправа «Постава та посмішка».

Мета: підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання

навичок успішної самопрезентації.

6. Вправа «Я - подарунок людству!»

Мета: формування адекватного самосприйняття, підвищення самооцінки, зняття психологічних бар'єрів, усвідомлення власної цінності, формування навичок самопрезентації.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

7. Вправа «Я - реальне, я - ідеальне, я - соціальне».

Мета: усвідомлення особливостей самосприйняття та його відмінностей від образу, який бачить оточуючі.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (сюжетна або портретна колода).

8. Підсумки. Рефлексія.

Тренінгове заняття №5.

1. Вправа «Невербальне привітання».

Мета: налаштування на роботу, формування навичок невербальної взаємодії, зняття психофізичної напруги, розвиток креативності.

2. Гра «Відгадай емоцію».

Мета: формування вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, розвиток почуття власної значимості, створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Обладнання: картки з написами.

3. Вправа - роздум «Мрія - бажання - мета».

Мета: підвищення особистісної мотивації, стимулювання до саморозвитку та вдосконалення, подолання прокрастинації.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

4. Гра «Презентація».

Мета: створення довірливої атмосфери, розвиток партнерських стосунків, зняття психофізичної напруги.

5. Вправа «Позиція».

Мета: рефлексія взаємовідносин учасниць тренінгової групи, встановлення довірливих відносин, формування позитивного психологічного клімату.

6. Вправа «Реклама «Ліки від стресу»».

Мета: узагальнення результатів тренінгу.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

7. Вправа «Святкування успіху».

Мета: закріплення отриманого досвіду, створення позитивної атмосфери.

Обладнання: фліп-чарт, кольорові стікери, ручки, ватман із зображенням трьохповерхового торта.

8. Заключний шерінг.

На нашу думку, тренінг «Сила в тобі» сприятиме:

- розвитку комунікативних здібностей учасників, навичок слухання та висловлювання власних думок чітко і зрозуміло. Оскільки, тренінг передбачає використання колективних вправ, які сприяють співпраці та взаємодії між учасниками;

- підвищенню обізнаності учасників тренінгу щодо своїх емоцій, цінностей і мотивів, що, в свою чергу, сприяє розвитку самосвідомості та особистісному зростанню;

- розвитку м'яких здібностей учасників (стресостійкість, емоційна регуляція, толерантність до невизначеності), які вони можуть використовувати для вирішення своїх щоденних задач;

- набуттю навичок адаптації до нових умов і викликів, що дозволить учасницям легше справлятися зі стресом і невизначеністю.

Важливо відмітити цінність використання тренінгу особистісного зростання як інструменту для розвитку стресостійкості. Спираючись на

наукові теорії та власний практичний досвід, ми визначили фактори, які необхідні для ефективності тренінгу:

- практико-орієнтоване навчання, що дозволяє учасникам не тільки отримати теоретичні знання, а й відпрацювати їх на практиці в реальному житті;
- інтерактивність методів (групові дискусії, рольові ігри, вправи), що сприяє розвитку комунікативних навичок;
- індивідуальний підхід сприяє створенню більш позитивного навчального середовища.

Фактори, які ми ідентифікували, описують цінність тренінгу як потужного інструменту особистісного зростання, оскільки він сприяє розвитку особистих здібностей, створенню значущих навичок і досягненню цілей.

Для оцінювання успішності розробленого нами тренінгу рекомендуємо застосувати модель Д. Кіркпатріка. Ця модель дозволяє виявити різні рівні ефективності - від емоційної реакції до практичних результатів та включає наступні показники:

1. Засвоєння - визначається які учасники отримали знання, освоїли навички, методи та прийоми. Для цього вони виконують спеціальні тести, контрольні завдання та відповідають на питання з наступним оцінюванням відповідей, що є міні-іспитом, який проводиться у формі гри.

2. Поведінка. Поведінка учасника змінюється завдяки набуттю нових навичок, застосування яких допоможе учаснику в його поточній ситуації. На цьому етапі використовуються вказані вище методи.

3. Результати - визначаються показники, які можна виміряти (підвищення якості життя та продуктивності).

4. Повернення вкладень - оцінюється наскільки окупилися інвестицій. Найскладнішим етапом є розрахунки витрат за математичною формулою. Цей етап не завжди можливо виразити в точному цифровому показнику [22].

В загальному показнику ефективності тренінгу обов'язково враховувати об'єктивне і суб'єктивне. Об'єктивний результат заходу - психокорекційний, що відповідає цілям і задачам навчання. Суб'єктивний - задоволеність учасника процесом і результатами. Задоволення носить як короткостроковий, так і довгостроковий характер. Особливо, якщо врахувати, що тренінг - це форма психологічної допомоги, яка сприяє самореалізації учасника. А самореалізація є невід'ємною частиною успішної життєдіяльності людини, про що говорили К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фромм [67].

У розділі було розглянуто теоретичні основи, практичне застосування та оцінка ефективності тренінгу особистісного зростання як засобу розвитку стресостійкості у жінок, які вимушено переїхали в іншу країну. Ми досліджували феномен стресостійкості, який стосується не лише здатності «втриматися» у складних ситуаціях, а насамперед внутрішньої гнучкості, опори на власні ресурси та готовності адаптуватися до нової реальності. Психологічні процеси, які беруть участь у цьому процесі, тісно пов'язані зі стратегіями подолання, стійкістю та розвитком необхідних здібностей, усім цим можна сприяти за допомогою відповідних психокорекційних та освітніх ініціатив.

Тренінгова програма «Сила в тобі», створена нами як форма психологічної допомоги для жінок, які переживають вимушену адаптацію, втрату та невизначеність. Структура тренінгу поєднує теоретичне навчання та практичні вправи. Тренінг допоможе учасницям зрозуміти наслідки стресу, покаже як використовувати на практиці інструменти для регулювання власної поведінки, підвищення впевненості та зміцнення соціальних стосунків. Навчання є ефективною формою допомоги, яка має як короткостроковий ефект (зменшення напруги, покращення емоційного стану), а також потенціал для позитивних довгострокових змін у поведінці та самооцінці.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. Стресостійкість - багатофакторний психічний конструкт, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний та соціальний компоненти. Погляди різних наукових галузей на цей феномен: від психоаналізу до когнітивної поведінки, гуманізму та біопсихосоціальності свідчать, що стресостійкість не є одиничною рисою, а формується в результаті внутрішніх ресурсів (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самооцінка, мотивація) і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, середовище, культура). Дослідження сучасних моделей стресостійкості дозволило зробити висновок, що вона є невід'ємною складовою особистості, яка сприяє адаптації до стресових ситуацій.

Стресостійкість жінок у вимушеній міграції формується під впливом внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Стресостійкість - здатність людини адаптуватися до складних життєвих ситуацій. В ситуаціях невизначеності знайомі механізми адаптації вже не ефективні. Протистояти стресу в таких умовах можна через вміння зберегти внутрішню рівновагу, приймати зважені рішення, діяти при стресових навантаженнях. Важливе значення має також соціокультурне оточення, життєвий досвід, емоційна зрілість, підтримуючі стосунки.

Важливо звернути увагу на особливості розвитку стресостійкості жінок у вимушеній міграції. Жінки втратили звичне коло спілкування, культурно дезорієнтовані, у них відсутня або недостатня емоційна та соціальна підтримка. Вони потребують участі у програмах, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, здібностей до саморегуляції та вирішення проблем. Навчальні програми особистісного зростання можуть слугувати корисним інструментом для боротьби зі стресом жінок. Це дає підстави для додаткових емпіричних досліджень і застосування психокорекційних методів.

2. В умовах невизначеності стресостійкість є індивідуальним та соціальним ресурсом.

Тривала невизначеність типова для вимушеної міграції. Вона збільшує емоційне навантаження на особистість. Жінкам-мігранткам часто доводиться пристосовуватись до нових умов. Вони переживають втрату соціальної підтримки, зміну культурних традицій, їм бракує інформації та складно планувати майбутнє. Тому стресостійкість тісно пов'язана з рівнем емоційної регуляції, здатністю до самопідтримки, навичками взаємодії з оточенням. Важливою є особистісна зрілість та наявність зовнішніх ресурсів - інформаційних, матеріальних і соціальних. На здатність жінок адаптуватися до нового середовища мають вплив особисті та зовнішні фактори.

3. Під час емпіричного дослідження ми вивчали особливості стресостійкості жінок. Щоб отримати достовірні результати ми використали валідні психодіагностичні методики. Методики показали рівні стресу, тривожності, життєстійкості, ресурсності та здатності до адаптації. Для більш повного та об'єктивного вивчення питання нами проведено опитування респонденток двох груп. Перша група - 30 жінок, які залишилися в Україні. Друга група - 30 жінок, які виїхали за кордон.

Дослідження показало. Високий рівень стресу частіше мають жінки-мігрантки - 13,3% від опитуваних, проти 3,3% - в Україні. Низький рівень стресу був зафіксований лише у мігранток (1 людина, 3,3%). 30% мігранток виявляють низьку стресостійкість, тоді як серед жінок в Україні - лише 16,7%.

У респонденток спостерігається потенціал до посттравматичного зростання. Високий рівень ПТЗ продемонстрували по 43,3% жінок в обох групах. Водночас, низький рівень ПТЗ виявлено у 13,3% мігранток та лише 3,3% респонденток з України.

Вищу гнітючу тривогу зафіксовано серед мігранток (11,5 бала в порівнянні з 11,3), що вказує на те, що жінки дуже по-різному реагують на нові умови життя: одні краще справляються, інші - відчують високу

тривогу і напругу.

У групі мігранток ми виявили вищий рівень сприйманого стресу (230,6 бала - за кодромом, 211,3 - в Україні) Тобто, в житті мігранток за останній рік відбулося більше змін, здатних підірвати психологічну стійкість.

Жінки-мігрантки є вразливішими до стресу, проте водночас мають внутрішній ресурс до адаптації та зростання.

Отримані результати свідчать про необхідність використання спеціально розробленого тренінгу особистісного зростання. Тренінг сприятиме зниженню психологічної напруги та розвитку емоційної стійкості. Емпіричне дослідження виступило не лише діагностичною основою. А й довело, що потрібне практичне втручання, спрямоване на підвищення стресостійкості жінок в умовах невизначеності.

4. Нами створено програма тренінгу, яка покликана допомогти жінкам, що перебувають у вимушеній міграції. Теоретично підтверджено, що основними механізмами боротьби зі стресом є емоційна регуляція, усвідомленість, когнітивна гнучкість, самосприйняття та ефективні копінг-стратегії. Наша програма базується на техніках позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та емоційного самоконтролю. Кожен компонент програми спрямований на розвиток конкретних навичок, які допоможуть адаптуватися до стресових ситуацій, зменшать вплив тривоги, посилять внутрішні ресурси. Основа програми: елементи психоосвіти, рефлексії, групової взаємодії, арттерапії та вправ для покращення емоційної регуляції.

Розроблена програма тренінгу може бути адаптована до потреб інших цільових груп, що перебувають у кризових життєвих обставинах. Практичні поради включають методи діагностики стресостійкості, розвиток особистих ресурсів і створення ситуацій для соціальної взаємодії. Це сприятиме не лише зменшенню негативних наслідків міграційної кризи, а й особистісному розвитку та збереженню психологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаларова К.А., Байдак Т.М., Болотова В.О., Бурега В.В., Григор'єва С.В., Козлова О.А., Ляшенко Н.О., Рущенко І.П., Саппа А.М. Історія соціології : навчальний посібник / за ред. І.П. Рущенка. Харків : НТУ «ХП», 2017, 432 с.
2. Андрієвська В. В., Драніщева Е. І., Тищенко С. П. Методологічні проблеми трансформації комунікативної компетентності психолога в інформаційному суспільстві / за ред. В. В. Андрієвської. - К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. - 226 с.
3. Андріяшина Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2021, (42), 31–37
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Харків: НУЦЗУ, 2015. 198 с.
5. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій / Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Т. 149. С. 49-57.
6. Бурбан, Н., & Гузенко, І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1. 2019. 105–116.
7. Вакулєнко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32-36.
8. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. №2(25), 2022, – С. 16–27. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
9. Вельдбрехт О.О.,Тавровецька Н.І., Шкаласприйнятогостресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Вісник Херсонського інституту

Міжрегіональної академії управління персоналом. Миколаїв : МАУП, 2023. С. 45–53.

10. Галецька І. І. Психологічне здоров'я та щастя у контексті життєвої перспективи особистості // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2013. – Т. 11. – Вип. 7. – Ч. 1. – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 200–207.

11. Гевко І. В. Використання інтерактивних технологій в освіті. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія : Педагогічні науки. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 139. С. 53–60.

12. Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика (PMGP) 29, Грудень 2023. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463>

13. Грачова Н. М. Методика проведення тренінгів : метод. мат. Харків : ХОУНБ, 2013. 18 с.

14. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. [Дис. д-ра філософії, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. 2022

15. Грузинова К. М. Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. *Габітус*, 2023, 45, 128–134

16. Дідух М. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в умовах сучасних викликів. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, (65), 92–100.

17. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 220 с.

18. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

19. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. Київ, 2016. 219 с.
20. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В., Альохіна Н.В., Шаповалова В.С. *Психологія спілкування: навчальний посібник* / Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка, Н.В. Альохіна, В.С. Шаповалова. — 2-ге вид., перероб. і доп. — Х.: НФаУ, 2018. — 140 с.
21. Камінська О. В. Психологічні особливості стресостійкості в умовах кризи. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020, (42), 31–37.
22. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
23. Кіреєва, З. О., & Турлаков, І. Д. (2024). Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*, 2(44), 1322-1332.
24. Керик О.Е. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців соціальної сфери. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 136–140.
25. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
26. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
27. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.
28. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 7, 98–117.

29. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
31. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»
32. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
33. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання: McGraw Hill, 1996. 132 с.
34. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*, 2018.14. 26– 64.
35. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 248 с.
36. Лук'янчук Н.В. Класифікація видів тренінгів / гол. ред. І.С. Волощук. *Навчання й виховання обдарованої дитини: теорія та практика: Зб. наук. пр.* Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2013.№ 1. С. 272–279.
37. Мільчевська Г. С., Ель Хатрі Г., Малютіна Н. О. Тренінгова робота в умовах закладів освіти та у громаді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. № 69. Т. 1. С. 106–110.
38. Міщенко О. Стратегії подолання стресу сучасними жінками в умовах воєнного стану в Україні. *Психологічні перспективи*, 2022, (97), 96–105.
39. Мишко, Н.М., Тітова, Т.Є., Тесленко, М.М., Юдіна, Н.О. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2 (22), 116-127.

40. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. №2. Том 33 (72). С. 92-96.

41. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці. Соціологія*. 2013. Випуск 213. Том 225. С. 27-30.

42. Петрович В. С., Закусило О. Ю. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера-початківця : метод. Вказівки ; 2-е вид. доповн. Луцьк, 2014. 60 с.

43. Прокоф'єва О.О., Каткова Т.А. (2019). *Розвиток професійно-особистісної зрілості майбутнього психолога в процесі виробничої практики*. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том XI: Психологія особистості. С. 56-75.

44. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б. (2020). *Практикум із групової психокорекції: підручник*. Мелітополь: Люкс, 414 с.

45. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б. Психокорекція та основи психотерапії. Мелітополь: Люкс, 2023. 312 с.

46. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О. М. Кокун, В. В. Кліменко, О. М. Корніяка, О. Д. Малхазов та ін. — Київ: Педагогічна думка, 2015. — 297 с.

47. Радченко М. Шляхи удосконалення особистісної саморегуляції соціальних працівників. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія». № 1(13), 2018. С. 139–145.

48. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, Вип. 22, с. 493–509.

49. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.07 / Київський університет імені Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.

50. Руда Т. (2012). Стрес та стресостійкість у підлітків. URL:<http://infiz.dp.ua/miscdocuments/2018-02/2018-02-21.pdf>

51. Сеньовська Н. Л., Наумович Я. Я. Психокорекційний тренінг як форма духовно-інтелектуального виховання і навчання. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті : міжнародний періодичний збірник наукових праць. Харків : ВННОТ, 2022. Вип. 4. С. 711–714.

52. Сивогракова З. А. Психологія розвитку та професійного становлення особистості : конспект лекцій з дисциплін «Психологія», «Психологія і соціологія» / З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко. - Харків : УкрДУЗТ, 2019. - 62 с.

53. Слободяник Н. В. Психологічні ресурси стресостійкості медичних працівників. *Медична психологія в Східній Європі*, 2018, 23(1), 45–52.

54. Слюсаревський М.М. *Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти* / за ред. М.М. Слюсаревського. — К.: Талком, 2018. — 579 с.

55. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22

56. Стельмашук Х.Р. (2018). Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 7, 136–150.

57. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, *Книголав*, 2022. 272 с.

58. Страшко С. В. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. URL : https://pedagogy.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2019/09/Treninh-iaak-orhanizatsiyna-forma-NVroboty_Strashko.pdf

59. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.

60. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. № 42(1). С. 181–188.

61. Трубавіна І. М. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року : акценти і спостереження. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : збірник тез II Міжнародної наукової конференції, 21-22 квітня 2022 р. / упор. : Криськов А. А., Вишньовський В. В., Габрусєва Н. В. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 29–31.

62. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. №7. С. 143–148.

63. Шевченко С.В. (2019). *Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку індивідуальної стресостійкості студентів в умовах інформаційно-освітнього простору вищої школи*. С. 169-185.

64. Шевченко С.В., Варіна Г.Б. (2020). *Розвиток благополуччя особистості в умовах сучасних трансформацій*. Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 91-97.

65. Шевчук О.М. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної діяльності. Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів: матеріали науково-методичного семінару. Умань: ПП Жовтий, 2013. 168 с.

66. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/

67. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч.посіб./ В.М.Федорчук – К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
68. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету. Серія психологія*, 2024, 20(1), 50–65.
69. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.
70. Andrade C., Tavares M., Soares H., Coelho F., Tomás C. Positive Mental Health and Mental Health Literacy of Informal Caregivers: A Scoping Review *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. 19(22). P. 15276/<https://doi.org/10.3390/ijerph192215276>
71. Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. DOI: 10.1177/0149206311410606.
72. Bangasser D., & Wicks B. Sex-specific mechanisms for responding to stress. *Journal of neuroscience research*. 2017. 95(1-2). P. 75–82.
73. Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). — New York: Guilford Press, 2020. — 416 p.
74. Bekki, J. M., Smith, M. L., Bernstein, B. L., & Harrison, C. (2013). "Effects of an online personal resilience training program for women in STEM doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1), 17–35. DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005513
75. Berry, J. W. (2018). Acculturation and Psychological Adaptation: Current Findings and Directions for Research. *Current Opinion in Psychology*, 23, 1–5.
76. Bonanno G.A. (2011). Resilience and Recovery from Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535.
77. Bonanno, G. A. Resilience in the Face of Potential Trauma. *American Psychologist*, 2013, 68(6), 647–655.

78. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612.
79. Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat*, 2014. V.20. № 3. P. 256–270.
80. Cai K.C., van Mil S., Murray E., Mallet J.-F., Matar C., Nafissa Ismail N. Age and sex differences in immune response following LPS treatment in mice. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2016. 58. P. 327–337. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.08.002>
81. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
82. Carver C.S. (2011). Coping Strategies and Personality in Stress. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
83. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 879-89. [DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006; NIHMS174994; PMC4161121; PUBMED: 20170998]
84. Churbaji, D., Schlechter, P., Nickerson, A., & Morina, N. (2024). *Emotion regulation profiles in Syrian refugees and migrants in Germany: self-efficacy, resilience and well-being comparisons*. *BMJ Mental Health*, 27(1), 1–7. DOI: 10.1136/bmjment-2024-301099
85. Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2018). Personality and Resilience: An Integrative Approach. *Journal of Research in Personality*, 74, 18–32.
86. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009 // *Journal of Applied Social Psychology*. 2012. Vol. 42, No6. P. 1320–1334.
87. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24:385–96.

88. Cozolino L. The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain. NY: W. W. Norton & Company, 2014. 656 p.

89. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health з журналу *Clinical Psychology Review*

90. Diener E. The Satisfaction with Life Scale / E.Diener, R. A.Emmons, R. J.Larsen, S.Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.

91. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and wellbeing: an introduction. *J Happiness Stud.* 2008. 9(1). P. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

92. Doré I., Caron J. Mental Health: Concepts, Measures, Determinants. *Sante Ment Que.* 2017 Spring. 42(1). P. 125–145. PMID: 28792565

93. Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. In Weiner, I. B., & Craighead, W. E. (Eds.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (4th ed.). — New York: Wiley, 1984. — 504 p.

94. Folkman S. (Ed.). (2010). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.

95. Ford B.Q., Lam P., John O.P., Mauss I.B. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *J Pers Soc Psychol.* 2018 Dec. 115(6). P. 1075–1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>.

96. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. Boston: Beacon Press.

97. Frankl V. Man's search for meaning. NY: Simon and Schuster. 1985. 224 p.

98. Fromm E. *Escape from Freedom*. New York: Psychology Press, 2010. 256 p.

99. URL: <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti>

100. Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford Press.
101. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (25th Anniversary ed.). — London: Bloomsbury Publishing, 2020. — 352 p.
102. Haan N. *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. N.Y. : Academic Press, 2007. P. 38–48.
103. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror* (20th Anniversary Edition). New York: Basic Books.
104. Hobfoll S.E. (2011). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *Handbook of Stress, Health, and Coping*, Oxford University Press.
105. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. №84. P. 116-122.
106. Holmes T. The social readjustment rating scale / T. Holmes, R.Rahe // *Journal of psychosomatic research*. – 1967. – Vol.11. – P. 213.
107. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
108. Johnson, S. L. Building Resilience in Migrant Women. *Journal of Applied Psychology*, 2018, 13(2), 89–104.
109. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Revised Edition)*. New York: Bantam Books.
110. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (2018). Hardiness and Resilience: A Study of Positive Adaptation to Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 74(2), 342–358.
111. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers

Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.

112. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress and Coping: An Anthology*. New York: Springer.

113. Lehman, B. J., David, D. M., & Gruber, J. A. (2017). Rethinking the Biopsychosocial Model of Health: Understanding Health as a Dynamic System. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(8), e12328. DOI: 10.1111/spc3.12328.

114. Lukat J., Margraf J., Lutz R. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. 4(8). <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>

115. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2014). Hardiness and Health: A Review of the Literature. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 287–296.

116. McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. New York: Penguin Press.

117. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. *American Psychologist*, 2014, 56(3), 227–238.

118. Masten, A. S. (2015). Pathways to integrated resilience science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196.

119. Matheny K., Aycock D., Hung J. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. №14. P. 499–549.

120. Maunder, R. G., Heeney, N. D., Strudwick, G., Shin, H. D., O'Neill, B., Young, N., ... & Jeffs, L. P. (2021). Burnout, psychological distress, and exposure to COVID-19 in front-line healthcare workers: A prospective cohort study. *medRxiv*. DOI: 10.1101/2021.03.03.21252851.

121. McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190–222.

122. Metod Kholmsa-Rahe Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty [Holmes-Rage method Prevention of post-traumatic stress disorders: psychological aspects]. URL: epidruchniki.com/content/897_44_Metod_Holmsa_Rage.html

123. Moos R., Jeanne A. Life transitions and crises: A conceptual overview. Coping with life crises: An integrated approach. New York: Plenum Press, 1986. P. 3–28.

124. Nishimi K., Koenen K.C., Coull B.A. Psychological resilience and diurnal salivary cortisol in young adulthood. Psychoneuroendocrinology. 2022 Jun. 140:105736. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105736/>

125. Peseschkian N. Psychosomatik und Positive Psychotherapie. Springer – Verlag Berlin Heidelberg, 1993. 592 p.

126. Plokhikh V. V. Limitation of psychological defense on the formation of students' time perspective. Insight: the psychological dimensions of society. 2022. 8. P. 39–55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>

127. Plokhikh V. V. Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time. Insight: the psychological dimensions of society. 2023. 9. P. 72–93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

128. Plokhikh V., Yanovskaya S., Bilous R. Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2023. Vol. 14, Issue 1. P. 138–156. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/411>

129. Sapolsky, R. M. (2015). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*.

130. Schmaus B., Laubmeier K., Boquiren V., Herzer M., Zakowski S. Gender and stress: Differential psychophysiological reactivity to stress reexposure in the laboratory. International Journal of Psychophysiology. 2008. No69(2). P. 101–106.

131. Shapiro, S. L., et al. Mindfulness-Based Interventions for Stress Reduction: A Review of Evidence. *Journal of Behavioral Medicine*, 2018, 41(2),

213–225.

132. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press. — 368 p.

133. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott, 2010. 178 p.

134. Simich, L., & Andermann, L. *Refuge and Resilience: Promoting Resilience and Mental Health among Resettled Refugees and Forced Migrants*. Springer, 2014.

135. Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2020). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual Review of Medicine*, 71, 13–25. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>

136. Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K., & Mahant, S. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102119. DOI: [10.1016/j.ajp.2020.102119](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119).

137. Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review of the Literature*. *Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 357-373.

138. Tedeschi R. G. The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Journal of Traumatic Stress*. – 1996. – Vol. 9. – P. 455–471.

139. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2013, 15(1), 1–18.

140. Topor, L. (2013). *Social Support and Resilience among Forced Migrants*. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 318-327.

141. Twenge J. M., Cooper A. B., Joiner. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*. 2019. 128(3). P. 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>.

142. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.

143. Ungar M. (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer. URL: <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti/>

144. Williams, J. M. G., et al. Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Anxiety and Depression: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 2020, 82, 101–115.

145. Wren-Lewis S., Alexandrova A. Mental Health Without Well-being. *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*. 2021. 46(6). P. 684–703. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)

В опитувальнику зібрано 10 питань з варіантами відповідей:

1. Ніколи. 2. Рідко. 3. Іноді. 4. Часто. 5. Дуже часто.

Питання: Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через несподівані події?
2. Відчували, що втрачаєте контроль над важливими речами у своєму житті?
3. Відчували знервованість і стрес?
4. Відчували впевненість, що впораєтесь зі своїми особистими проблемами?
5. Відчували, що справи йдуть згідно Ваших планів, поглядів та бажань?
6. Виявляли, що не можете впоратися з нагальними справами, які треба зробити?
7. Вдало контролювали почуття роздратованості?
8. Відчували, що ситуація від Вашим контролем?
9. Дратувалися через речі, які не можете контролювати?
10. Відчували, що проблем настільки багато, що ви не в змозі їх подолати?

Інтерпретація результатів:

Рівень сприйнятого стресу (діапазон: 0-40 балів).

Від 0 до 14 балів: низький рівень стресу.

Від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.

Від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу.

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Т.Холмса і Р.Пей (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)**

№	Подія	Бали
1	Смерть чоловіка (дружини) 100	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4	Тюремне ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма чи хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21	Закінчення терміну виплати позички чи позики, 30 збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Син чи дочка залишають родину	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних звичок	24
30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31	Зміна умов чи годин роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної	15

	їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	
41	Відпустка	15
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

Обробка результатів.

Загальний бал за шкалою показує рівень стресу опитуваного. Сума балів співвідноситься з рівнями переживання стресу:

Менше 150 - Достатньо велика опірність стресу. Висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження.

150-199 - Висока опірність. Низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість.

200-299 - Порогова опірність. Середній рівень стресового навантаження. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

300 і більше - Низька (вразливість) опірність стресу. Високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами. Велика кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження.

**Опитувальник посттравматичного зростання
(Post Traumatic Growth Inventory)**

Твердження методики:

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті.
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став більш впевненим у собі.
5. Я став краще розуміти духовні питання.
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував своє життя на новий шлях.
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами.
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став більше співчувати іншим.
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми.
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.
18. Я став більш віруючим (релігійнішим).
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав.
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди.
21. Я краще розумію потреби інших людей.

Респондент обирає один із запропонованих варіантів: жодних змін (0), дуже незначні зміни (1), невеликі зміни (2), помірні зміни (3), великі зміни (4), дуже суттєві зміни (5).

**Шкала задоволеності життям
(Satisfaction with Life Scale, SWLS)**

Респондент відповідає наскільки він згоден або не згоден з кожним із п'яти пунктів методики за 7-бальною шкалою : 7 – цілком згоден, 6 – згоден, 5 – частково згоден, 4 – складно відповісти, 3 – частково не згоден, 2 – не згоден, 1 – абсолютно не згоден.

Текст методики:

1. Моє життя майже ідеальне;
2. Умови мого життя чудові;
3. Я задоволений своїм життям;
4. Нині я отримав від життя все, що хотів;
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого.

Обробки результатів:

- 31-35 балів - особа повністю задоволена життям,
- 26-30 – задоволена життям,
- 21-25 – частково задоволена,
- 20 – нейтральне ставлення до життя,
- 15-19 – більше незадоволена життям, ніж задоволена,
- 10-14 – незадоволена життям,
- 5-9 – абсолютно незадоволена своїм життям.

**Шкала інтолерантності до невизначеності
Н.Карлетона (IUS-12)**

Варіанти відповідей:

- Зовсім нетипово для мене - 1
- Майже нетипово для мене - 2
- Певною мірою типово для мене - 3
- Значною мірою типово для мене - 4
- Дуже типово для мене - 5

Питання тесту:

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Інтерпретація результатів: Розраховується як сума балів згідно запропонованих тверджень, від 12 до 60. Чим вище бал, тим більше негативних переконань у учасника опитування і тим нижче готовність сприймати невизначеність майбутнього та його наслідків.

Матеріали для проведення тренінгу.

Тренінгове заняття №1.

Вправа-гра «Снігова куля».

Хід вправи: кожна учасниця називає своє ім'я або придумує собі псевдонім. Сидячи у колі по черзі представляються. Перша називає тільки своє ім'я, друга - спочатку ім'я першої учасниці, а потім своє, третя - двох попередніх, а потім своє і так далі. Імена можна замінити назвами країн, міст, марками автомобілів, квітами, деревами тощо.

Правила роботи групи:

1. Конфіденційність. За межами Тренінгової кімнати не можна розголошувати інформацію про інших учасників;
2. Я-висловлювання. Думки та враження озвучувати тільки від власного імені;
3. Стоп-слово. Один раз протягом одного заняття можна відмовитися обговорювати свої переживання та висновки;
4. Взаємна повага. Коли хтось говорить, усі інші мовчать і не перебивають; д) Без оцінок та порад. Учасниці та ведучий приймають один одного, не критикуючи та не оцінюючи. Поради даються тільки у випадку запиту на них;
5. Вільна нога. Учасниця, яка має нагальну потребу вийти з кімнати, виходить без пояснень, не заважаючи іншим;
6. Без мобільного телефону. Щоб не відволікатися від заняття, вимкнути або прибрати гучність на телефонах.

Міні-лекція «Стрес, його прояви та наслідки».

Стрес - природна реакція організму на нетипові події. Коли життя змінюється, ми хвилюємося, тривожимось, стаємо більш вразливими. Це нормально. Але коли стрес триває надто довго, - це виснажує тіло й психіку. Що ми відчуваємо під час стресу? Постійну напругу або втому, труднощі зі сном, раптові емоційні сплески, втрачаємо апетит або, навпаки, переїдаємо. Стресостійкість - не про ідеальний спокій, а про здатність повертатися до себе після труднощів. Це не про те, щоб завжди триматися. Це про те, щоб мати здатність впасти, піднятися і знову йти.

Сел'є виділив три фази стресу. Перша - реакція тривоги, яка активує всі ресурси організму. Далі настає стадія опору, організм здатний успішно протистояти шкідливому впливу. Підвищується стресостійкість. Якщо стресори неможливо усунути або подолати

протягом тривалого часу, настає третя стадія - втома, зростає ризик захворювань. Зіткнувшись зі складною критичною ситуацією, людина, зазвичай, використовує тактику «бий» або «біжи». Обидві форми поведінки вимагають фізичної активності та дають вивільнення енергії.

Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу»

Хід вправи: тренер ділить учасниць на 2 підгрупи. Одна підгрупа обговорює та записує на стікерах негативні наслідки стресу. Друга - позитивні моменти від стресу, тобто що можна отримати, долаючи стрес; способи, за допомогою яких можна дізнатися більше про себе та власні ресурси в ході вирішення складних ситуацій. Час обговорення - 5-10 хвилин. По завершенню обговорення, тренер пропонує влаштувати дискусію. Представниці підгруп по черзі закріплюють стікери на фліп-чарті та аргументують свої відповіді.

Вправа «Я і стрес».

Хід вправи: тренер дає учасникам завдання намалювати малюнок на тему - я і стрес. Малюнок кожен виконує так, як вважає за потрібне - реалістично, абстрактно, символічно. Головне малювати образи, які перші спали на думку, коли почули тему, та бути відвертим із собою. Зображення допоможе зрозуміти труднощі, побачити ресурси, створити нові способи подолання стресу. Можна не показувати малюнок групі, якщо немає бажання це робити.

Учасниці малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер зачитує питання, на які учасники відповідають самостійно подумки, не записуючи відповіді і не промовляючи їх вголос. Після кожного питання тренер дає учасникам 15-40 секунд для внесення змін та доповнень в зображення. Орієнтовні питання тренера:

- 1) Чи ваш малюнок кольоровий? Які кольори (колір) домінує в малюнку. Що для вас саме цей колір?
- 2) Де на малюнку зображені ви? Позначте себе буквою «Я».
- 3) Як ви намалювали стрес? У вигляді кого або чого - живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?
- 4) Скільки місця займає на аркуші ви і скільки - стрес. Чому?
- 5) Чи схожими кольорами зображені ви та стрес? Якими?
- 6) Поділіть аркуш навпіл горизонтальною та вертикальною лініями. Де опинилася ваша фігура?
- 7) Чи існує на малюнку будь-який бар'єр між вами і стресом? Може ви тримаєте в

руках зброю, парасольку або щось інше? Якщо є необхідність, домалюйте щось, що може захистити вас від стресу.

- 8) Чи є у вас земля під ногами, на що ви опираєтесь? Або ви знаходитесь у повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Чи такі люди існують у вашому реальному житті? Чи вони є на малюнку? Домалюйте їх.
- 9) Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовими ситуаціями ви знаєте? Знайдіть не менше трьох особистих якостей, які допомагають вам досягати успіху?
- 10) Щоб хотілося змінити або як би хотілося поліпшити свій стан в теперішній стресовій ситуації? Що заважає вам поліпшити його (особисті якості, інші фактори)?
- 11) Які ще власні ресурси ви бачите в малюнку або хотіли б їх намалювати? Намалюйте.

Коли учасниці дадуть відповідь на останнє питання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 осіб. Як правило, групи формуються за принципом схожості позицій щодо сприйняття стресу, стратегій та ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній підгрупі бажані можуть висловитися з приводу своїх відчуттів і думок, що супроводжувати малювання. Інші слухають, доповнюють, висловлюють свій погляд, питають, але не критикують. Потім кожна підгрупа записує кілька позицій, які вони хотіли б змінити у своїх реакціях на стресори.

Учасниці повертаються в коло. Тренер пропонує висловитися з приводу пройдені роботи та з приводу відчуттів. Представниці від груп зачитують свої списки.

Тренінгове заняття №2.

Вправа «Мій настрій сьогодні».

Хід вправи: кожній учасниці пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я його зобразила б ... (наприклад, білим кольором)».

Міні-лекція «Як опанувати стрес?».

Ефективно опановувати стрес можна завдяки навичкам керування своїми емоціями, методикам психоемоційної розслаблення, технікам позитивного мислення, а також руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці) та загартовуванню (тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо самотійно не виходить опанувати стрес, можна звернутися до психолога або психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації - поступовому

поверненню до стану рівноваги.

Для прийняття рішення в критичній ситуації, перше, що треба зробити - заспокоїтися, вгамувати бурхливі емоції. Як варіант, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...); роблячи видих, із зусиллям стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Найважливіше - приймати рішення в спокійному стані, не піддаватися паніці.

Вправа: «Позбудься своїх проблем».

Хід вправи: учасницям пропонується записати на папері питання, яке вона хотіла б вирішити. Аркуші з описом проблеми не підписується і збираються в корзину або мішок. Після цього група розбивається на підгрупи по 4-5 чоловік. Кожна учасниця дістає одну записку з мішка. На обговорення відводиться 5 хвилин. Якщо хтось здогадався, чия це проблема, не треба ділитися своїми здогадками з іншими. Якщо учасниця дістане свою записку, вона не повинна казати про своє авторство. Завдання кожної підгрупи: знайти якомога більше варіантів рішень проблем із записок. Для підвищення ефективності вправи, пропонується в кожній підгрупі вибрати секретаря, що записуватиме варіанти рішень. Коли час на обговорення закінчився, кожна група зачитує проблеми і варіанти рішень, тренер пропонує іншим учасницям надавати будь-які пропозиції.

Вправа «П'ятірка».

Хід вправи: 1) озирнутися та знайти довкола п'ять предметів різного кольору; 2) прислухатися та розрізнити п'ять звуків; 3) відзначити п'ять тілесних відчуттів в цю хвилину (наприклад, одягу на плечах, лоскіт волосся на щоці, дотик килима під ногами).

Вправа «Дихання 4-7-8».

Хід вправи: Видихнути повністю через рот. Глибоко та розмірено вдихати через ніс протягом 4 секунд. Затримай подих на 7 секунд. Повільно і спокійно видихати через рот протягом 8 секунд. Повторити 3–5 разів. Або поки не почнете заспокоюватися. Зроби паузу між циклами, якщо паморочиться голова.

Вправа «Візуалізація безпечного місця».

Хід вправи: Заплющити очі, зручно сісти або лягти. Уявити місце, де відчуваєте себе спокійно й захищено. Це може бути ліс, берег моря, кімната з дитинства. Уявити кольори, звуки, запахи - усе, що допоможе “перенестись” туди. Побудьте там кілька

хвилини. Потім повертайтеся у теперішній момент.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація».

Хід вправи: Учасники зручно сідають, заплющують очі. Ведучий повільно говорить: «Почнемо з ніг. Сильно напружте стопи... затримайте... і розслабте. Тепер голіжки... стегна... живіт... спина... плечі... руки... обличчя. З кожним видихом відпускайте напруження...». У процесі можна додати уявлення: «Уявіть, що з кожним видихом ваше тіло наповнюється теплом і світлом».

Тренінгове заняття №3.

Вправа «Незакінчене речення».

Хід вправи: кожна учасниця закінчує речення «Не хочу хвалитися, але я...» (і називає кілька рис власного характеру, за які можна гордитися собою).

Міні-лекція «Стрес і негативне мислення».

Перебуваючи в стресовій ситуації, ми часто вдаємося до негативних думок. Непідтримуючі думки тільки підсилюють дію стресу. Типові приклади таких думок.

Думки першого типу провокують страх і тривогу, посилюють стрес до рівня, коли людина стає не в змозі адекватно мислити та раціонально діяти. Наприклад: «Я не зможу, не справлюся». «Все погано. Це кінець. Все зруйновано». Людина себе та інших звинувачує і принижує: «Він невдаха», «Я нездара». Має завищені або категоричні вимоги: «Я завжди повинен(а) бути першим(ою)», «Вони зобов'язані вчинити саме так».

Думки другого типу відхиляють значимість стресора: «Це не важливо, мене це не хвилює?» «Мені все одно», «Якось воно станеться». Послаблення впливу стресора на деякий час, але не звільняє від дій та вирішення проблеми. Найчастіше таке мислення призводить до нових стресів. Таким чином, формула позитивного мислення схожа на: «Було б добре, якби ми завжди досягали своїх цілей. Ми намагаємося зробити все можливе, щоб було так. Однак, якщо бажання не сповнилося, ми відчуваємо себе трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо та не зневажаємо себе чи інших».

Гра «Перешкода».

Хід вправи: Учасницям пропонується уявити «перешкоду» на своєму шляху. В нашому випадку «перешкодою» служитиме стілець. «долатимуть перешкоду». Кожна учасниця по черзі пропонує свій варіант «подолання перешкоди (розв'язання проблеми)».

Вправа «Позитивне мислення».

Хід вправи: Потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес: «У мене нічого не вийде». (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»).

Негативні: «Усе пропало» (Позитивні: «Це не кінець світу») «Я дурень». Я помилився», («Я - успішна людина! Навіть успішні люди помиляються»). «Мені обов'язково треба мати це» («Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу»). «Я повинен бути першим» («Мені б хотілося стати першим»). «Вони зобов'язані це зробити» («Сподіваюся, вони це зроблять»). «Це безнадійно» («Ще не все втрачено»). «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»). «Я не зможу» («Я нервную, але спробую»). «Я безнадійна людина» («Я дивлюся на світ із оптимізмом). «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»).

Вправа «Твір – казка».

Хід вправи: учасницям пропонується написати коротеньку казку про себе і своє життя. За бажанням казки можуть бути зачитані.

Підказка для тренера: зверніть увагу на радісні та сумні моменти в оповіданні, які причини їх появи. Що заважало головному герою розібратися з проблемами. Також зверніть увагу на самооцінку, невпевненість як риси, що заважають вирішенню питань.

Вправа «Герб і девіз».

Хід вправи: Учасницям пропонується уявити, що вони є представницями старовинного роду. Завдання - намалювати герб, який включатиме: власні цінності; внутрішні ресурси (сила, наполегливість, любов тощо); та записати девіз або фразу-підтримку. Після завершення - презентація герба перед групою. За бажанням, об'єднання у мікрогрупи зі схожими девізами та обговорення - «Що ти дізналася нового про себе? Який символ став для тебе несподіваним?»

Вправа «Вільна».

Хід вправи: У кожного є очікування та бажання. Деякі з них усвідомлені. Про інші ми знаємо, але тримаємо у секреті. Є бажання, які прихована, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що було б, якби ми почали розуміти свої бажання і цілі більш конкретно і чітко?

Уявіть, що ви проковтнули чарівну таблетку, яка прибрала всі правила та моральні принципи, яких ви дотримуетесь. Ви звільнилися від нерішучості, страху, внутрішньої критики та зовнішнього тиску. Чарівна таблетка діє протягом тижня. Що ви будете робити? Що висловите? Як ви будете виглядати? З чого складатиметься ваше повсякденне життя? Як ви почуваетесь? Запишіть, як ви проживете цей тиждень.

А тепер подумайте, що ви можете зробити зі свого списку без чарівної пігулки? Запишіть свої думки.

Тренінгове заняття №4.

Вправа «Привітання».

Хід вправи: учасниці стають в коло, тримаються за руки та, вербальним або невербальним методом вітаються одна з одною.

Вправа «Ім'я як аббревіатура».

Хід вправи: учасникам пропонується записати на аркуші своє ім'я, зробивши з нього аббревіатуру. Потім прочитати його розшифровку, називаючи при цьому властиві собі якості. (Наприклад, Вікторія: В - весела, І - ініціативна, К - комунікабельна, Т - талановита, О - організована, Р - рішуча, І - інтелігентна, Я - яскрава).

Міні-лекція «Помилка = досвід».

Помилка чи невдача доволі часто позитивно позначається на подальших починаннях людини, спонукає докладати більше зусиль, допомагає отримати досвід. Однак, невдача може негативно позначитися на сотивації. Буває, що людина не хоче починати або продовжувати діяльність через страх зробити помилку або провалитися. Цей стиль поведінки особливо поширений у людей, які намагаються уникнути невдач. Вони відчують кожную невдачу чи помилку як надзвичайно значущу, вони вірять, що невдача є ознакою їх беспорядності та відсутності здібностей.

Важливо визнавати наші невдачі та помилки як складову процесу навчання та розвитку. Аналізуючи причини невдач і вдосконалюючи свої навички, ми можемо покращити наші здібності та підвищити шанси на успіх. Все залежить від нас, тому що ми можемо неодноразово терпіти невдачі і робити помилки, але ми можемо і навчатися з них. Важливо не тільки проаналізувати помилки та причини невдачі, але й створити нову стратегію, зробити певні дії, які дозволяють усунути проблеми та розвинути конкретні вміння та навички.

Головне не втрачати впевненості в собі та не боятися труднощів.

Вправа «Портрет стресостійкої людини».

Хід вправи: на фліп-чарті зображують силует людини. Учасницям пропонується написати на стікерах 2 особисті якості, які допомагають їй справлятися зі стресом. Кожна розміщує свої відповіді на фліп-чарті та аргументує свій вибір.

Вправа «Постава та посмішка».

Хід вправи: Учасниці «одягають» м'язовий корсет успішної людини та відпрацьовують навички ходіння з ефектною поставою. Пропонується підійти до прямої стіни, притулитися до неї потилицею, розправити по ній плечі, втягнути живіт і наблизити до стіни поперек. Після чого відійти від стіни і походити, намагаючись дихати та відчувати себе природно. При цьому учасниці мають дивитися перед собою та посміхатися.

Вправа «Я - подарунок людству!»

Хід вправи: учасницям пропонують уявити, що існує номінація як «Я - подарунок людству!». Кожній по черзі необхідно привести аргументи чому саме вона гідна цієї номінації.

Вправа «Я - реальне, я - ідеальне, я - соціальне».

Хід вправи: спочатку учасниці в закриті вибирають 1 карту, яка буде описувати їх особистість; далі карти перемішуються, учасниці у відкриту вибирають карту, яка їм подобається найбільше; наступним етапом кожна учасниця у відкриту обирає по 1 карті кожній присутній відповідно до власних асоціацій. Далі усі по черзі пояснюють, що вони бачать на першій карті, чому обрали другу карту та яким принципом керувалися на третьому етапі. Обов'язковою умовою є обмін картами, обраними для інших учасниць із поясненням. Коли усі учасники висловилися щодо вибраних карти, тренер дає інтерпретацію: 1-а карта символізує «Я реальне» - яка людина є насправді; 2-а карта - «Я ідеальне» - якою людина хоче бути, до чого прагне; 3-я карта - «Я соціальне» - як людину сприймають оточуючі.

Тренінгове заняття №5.

Вправа «Невербальне привітання».

Хід вправи: учасниці стають у коло. Ведучий або хтось із учасників тренінгу

починає вправу, демонструючи усім жест привітання. Інші цей жест повторюють. Наступний учасник по колу (за чи проти годинникової стрілки) показує свій жест привітання. Решта його повторюють. Вправа продовжується, поки всі учасники не візьмуть у ній участь. Творчість у русі та жестах заохочується.

Гра «Відгадай емоцію».

Учасницям роздаються завчасно заготовлені картки, на яких вказані емоції, і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно висловити. Наприклад, картка «Сум. Руки» - означає, що за допомогою рук потрібно виразити сум. Учасницям потрібно відгадати, яку емоцію виражають. (Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Любов. Руки», «Здивування. Очі, рот.»)

Вправа - роздум «Мрія - бажання - мета».

Хід вправи: учасниць розділяють на 3 підгрупи. Пропонується протягом декількох хвилин дати пояснення поняттям: 1-а група - що таке бажання? 2-а група - що таке мрія? 3-я група - що таке мета? По завершенню обговорення в підгрупах, кожна команда по черзі озвучує свою відповідь. Під керівництвом тренера, роблять висновок: бажання - це миттєвий потяг до отримання чого-небудь; мрія - щось більше, глобальне, але людина не обов'язково щось зробить для її здійснення; мета - передбачення конкретного результату, відокремленого в часі, для досягнення якого здійснюється конкретні дії.

Гра «Презентація».

Хід вправи: група ділиться на пари, кожна з яких, вибравши комфортне місце в кімнаті, протягом 10 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. Далі пари повертаються в коло. Кожна учасниця презентує свою напарницю. Після презентації можна запитати у того, кого презентували, чи хотіла б вона щось додати до сказаного чи відкоригувати почуту про себе інформацію.

Вправа «Позиція».

Хід вправи: учасники утворюють 2 кола - внутрішнє та зовнішнє. Зовнішнє коло рухається, внутрішнє залишається на місці. Учасниці, що утворили зовнішнє коло, по черзі висловлюють своє враження про партнера з внутрішнього кола, починаючи будь-якої з наступних фраз: «Я бачу в тобі...», «Я хочу тобі сказати...», «Мені подобається в тобі...». Через певний проміжок часу зовнішнє коло переміщується на 1 людину.

Вправа «Реклама «Ліки від стресу»».

Хід вправи: учасниці діляться на кілька підгруп, кожна команда протягом 10-15 хвилин готує рекламний ролик «Ліки від стресу», який потім демонструє групі. Вправа не тільки допомагає узагальнити інформацію тренінгу, а й викликає емоційний підйом учасників.

Вправа «Святкування успіху».

Хід вправи: приготування торта успіху за рецептом. 1) Визначити складники -

особисті риси характеру, які учасниці розвинули в процесі проходження тренінгу. 2) Визначити технологію виготовлення - які дії виконувалися учасницями для досягнення мети тренінгу. 3) Прикрасити торт - навички, якими учасниці оволоділи протягом тренінгу. Складники кожного шару записуються на окремих стікерах і прикріплюються до відповідного поверху торта. При цьому, учасниці коментують свої написи.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Шинглер магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

ШинглерОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



17582

Кількість слів



136789

Кількість символів