МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Чеберко Лілія Вадимівна
Керівник: Голованова Т. П., к. пед. н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності
Рецензент: Залановська Л.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціалізація Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Зав. кафедри _____
«__»__ 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Чеберко Лілії Вадимівні

1. Тема роботи (проєкту): Формування навичок стресостійкості сучасних українців в умовах війни.
керівник роботи Голованова Тетяна Петрівна, к. пед. н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
затверджені наказом ЗНУ від 24.09.2024 р., № 1446-с.
2. Термін подання студентом роботи _____ 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукова література, наукові статті, дані тестування, програми тренінгів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): описати поняття стресостійкості та його роль у формуванні особистості сучасного українця; дослідити етапи розвитку концепції стресостійкості та її трансформацію; проаналізувати соціальні та психологічні фактори, що впливають на актуальність досліджень стресостійкості в умовах війни, та їх вплив на суспільство; визначити ключові підходи та методики дослідження стресостійкості, обґрунтувати вибір інструментів і процедур, а також описати етичні принципи проведення досліджень; проаналізувати різницю в рівнях стресу та стресостійкості серед різних соціальних, вікових та професійних груп, оцінити їх значення для психологічного добробуту; розробити комплекс тренінгових вправ для підвищення стресостійкості, обґрунтувати вибір методів та підходів, враховуючи етичні норми.
5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 1	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 2	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 3	Голованова Т.П., доцент		
Висновки	Голованова Т.П., доцент		

7. Дата видачі завдання: 08 липня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Складання плану роботи, підбір літератури	липень 2024	виконано
2.	Написання вступу	серпень 2024	виконано
3.	Виконання першого розділу	вересень 2024	виконано
4.	Виконання другого розділу	жовтень 2024	виконано
5.	Виконання третього розділу	листопад 2024	виконано
6.	Написання висновків	листопад 2024	виконано
7.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	листопад 2024	виконано
8.	Подання роботи на кафедру	листопад 2024	виконано

Студент _____ Л.В. Чеберко
(підпис)

Керівник роботи _____ Т.П. Голованова
(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 120 с., 8 таблиць, 63 джерела.

Об'єкт дослідження – стресостійкість сучасних українців в умовах війни.

Предмет дослідження – механізми формування навичок стресостійкості сучасних українців під час війни в Україні.

Мета роботи – здійснити комплексне дослідження механізмів формування стресостійкості серед українців під час війни, аналізуючи вплив різноманітних факторів на цей процес, а також розробити методичні рекомендації для ефективного розвитку навичок стресостійкості за допомогою сучасних психологічних методик та тренінгових вправ.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що застосування психологічних методик та тренінгових вправ є механізмами, які сприяють формуванню навичок стресостійкості, що дозволяє ефективно управляти стресовими ситуаціями та підвищувати психологічну стабільність.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, рефлексія.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення механізмів формування стресостійкості серед українців в умовах війни.

Галузь використання: центри підтримки населення, гуманітарні об’єднання.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ.

SUMMARY

Cheberko L.V. Formation of Stress Resilience Skills of Modern Ukrainians in the Conditions of War.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (63 items, 13 of foreign origin). The qualifying work volume is 120 pages long, 99 of them – main text. There are 8 tables.

The research object: the stress resistance of modern Ukrainians in the conditions of war.

The research subject: the mechanisms of forming stress resistance skills of modern Ukrainians during the war in Ukraine.

The research goal: to conduct a comprehensive study of the mechanisms of stress resistance formation among Ukrainians during the war, analyzing the impact of various factors on this process, as well as to develop methodological recommendations for the effective development of stress resistance skills using modern psychological techniques and training exercises.

The research hypothesis: We assume that the use of psychological techniques and training exercises are mechanisms that contribute to the formation of stress resistance skills, which allows to effectively manage stressful situations and increase psychological stability.

The research tasks are:

– To describe the concept of stress resistance and its role in shaping the personality of a modern Ukrainian, as well as to reveal the relationship between these concepts.

– To study the stages of development of the concept of stress resistance and its transformation.

– To analyze the social and psychological factors that influence the relevance of research on stress resistance in wartime and their impact on society.

– To identify the key approaches and methods of stress resilience research, justify the choice of tools and procedures, and describe the ethical principles of research.

– To analyze the difference in stress and stress resilience levels among different social, age and professional groups, and assess their importance for psychological well-being.

– To develop a set of training exercises to increase stress resistance, to justify the choice of methods and approaches, taking into account ethical standards.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Stress Resilience in War and Crisis Situations» describes the concept of stress resilience and its role in shaping the personality of a modern Ukrainian and reveals the interconnection of these concepts. The stages of development of the concept of stress resistance and its transformation are studied. The social and psychological factors that influence the relevance of stress resilience research in wartime and their impact on society are analyzed.

Chapter 2 «Methods of Researching the Stress Resilience of Ukrainians during the War» identifies key approaches and methods of researching stress resilience, justifies the choice of tools and procedures, and describes the ethical principles of research.

Chapter 3 «Analysis of the Research Results and Development of Recommendations for Building Stress Resilience» analyzes the differences in stress and stress resilience levels among different social, age, and professional groups and assesses their importance for psychological well-being. A set of training exercises for increasing stress resistance is developed, the choice of methods and approaches is substantiated, considering ethical standards.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison, and generalization of research data; empirical: observation, testing, reflection.

The study among the military, volunteers, civilians, internally displaced persons, and migrants showed different levels of stress and stress resistance.

The military had the highest level of stress due to the extreme conditions of service. Volunteers demonstrated high endurance but were at risk of burnout. Migrants and internally displaced persons were affected by disorientation and anxiety due to the loss of their homes. Civilians showed an average level of stress, although they also faced difficulties. Women in all groups demonstrated greater emotional sensitivity, which led to higher levels of stress than men.

Methodological recommendations have been developed for the development of stress resilience skills through training. The stress resilience training program consists of 5 training sessions:

- understanding stress (analysis of causes and relaxation techniques);
- change of mindset (learning a constructive approach to difficulties);
- emotional regulation (work with emotional triggers);
- social support (creating a mutual support network);
- personal resilience plan (individual strategies for overcoming stress).

This program promotes the development of adaptive skills and provides support to increase stress resistance.

The study found that the issue of traumatic experiences and mental health of the population is very relevant for further research.

Key words: stress tolerance, stress tolerance skills, stress tolerance formation, stress tolerance skills formation, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП 10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ..... 14
1.1 Дослідження формування стресостійкості як феномена та поняття «сучасний українець» 14
1.2. Історія розвитку концепції стресостійкості…….27
1.3. Актуальність дослідження з формування стресостійкості в умовах війни……36
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 41
2.1. Вибір підходів, методики, інструментів та стратегії емпіричного дослідження 41
2.2. Опис методик дослідження програм з формування стресостійкості……55
2.3. Процедура та етичні аспекти емпіричного дослідження……61
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ І РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ..... 70
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів……..70
3.2. Аналіз психологічних тренінгів з формування стресостійості……100
3.3.Рекомендації та програми психологічної допомоги……...105
ВИСНОВКИ.....111
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 114

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ВПО – внутрішньо переміщені особи

КПТ – когнітивно-поведінкова терапія

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

рр. – роки

табл. – таблиця

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тема формування стресостійкості в умовах воєнного часу набуває все більшого значення, особливо з огляду на триваючий конфлікт та його глибокий вплив на населення. Вивчення психологічної стійкості під час війни має не лише академічне та теоретичне значення, але й далекосяжні наслідки для підтримки психологічного здоров'я українців, військової готовності та соціальної згуртованості. Аналіз того, які адаптивні механізми, щоб впоратися з травмою та невизначеністю, мають окремі групи населення, може призвести до створення більш ефективних програм та систем підтримки для тих, хто постраждав від війни. Хоча існує велика кількість літератури, що вивчає стресостійкість у кризових сценаріях, потреба в оновлених, контекстно-специфічних дослідженнях формування стресостійкості українців є критично важливою. Незважаючи на зростаючий науковий інтерес, багато аспектів стресу та стійкості у воєнний час залишаються недостатньо вивченими, особливо в культурно та ситуативно релевантних контекстах.

Попередні дослідження стресостійкості та психології воєнного часу, такі як роботи Андріяшиної Н. В., Бардина Н. М., Жидецького Ю. Ц., Кіржецького Ю. І., Божок Є., Хамітова, Н., Кокун О. М., Клочкова В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінської Н. С., Іванової О. С., Кіреєвої З. Карамушки Л., Вальдшмідт Ф., Клімова С. вивчали адаптивні механізми подолання, які використовують люди, що стикаються з кризовими ситуаціями. Нещодавні дослідження останніх п'яти-десяти років заглибилися в когнітивно-поведінкові моделі стійкості, роль мереж соціальної підтримки та вплив психологічних тренінгів. Однак залишаються прогалини в розумінні того, як культурні чинники впливають на стресостійкість саме українського населення, і як гендер, рід занять (військові чи цивільні) та статус переміщених осіб впливають на стратегії подолання труднощів. Хоча фундаментальні теорії

забезпечують надійні рамки, існує потреба дослідити, як ці теорії втілюються на практиці в українському контексті.

Об'єкт дослідження – стресостійкість сучасних українців в умовах війни.

Предмет дослідження – механізми формування навичок стресостійкості сучасних українців під час війни в Україні.

Мета дослідження – здійснити комплексне дослідження механізмів формування стресостійкості серед українців під час війни, аналізуючи вплив різноманітних факторів на цей процес, а також розробити методичні рекомендації для ефективного розвитку навичок стресостійкості за допомогою сучасних психологічних методик та тренінгових вправ.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що застосування психологічних методик та тренінгових вправ є механізмами, які сприяють формуванню навичок стресостійкості, що дозволяє ефективно управляти стресовими ситуаціями та підвищувати психологічну стабільність.

Завдання дослідження:

1. Описати поняття стресостійкості та його роль у формуванні особистості сучасного українця, а також розкрити взаємозв'язок цих понять.
2. Дослідити етапи розвитку концепції стресостійкості та її трансформацію.
3. Проаналізувати соціальні та психологічні фактори, що впливають на актуальність досліджень стресостійкості в умовах війни, та їх вплив на суспільство.
4. Визначити ключові підходи та методики дослідження стресостійкості, обґрунтувати вибір інструментів і процедур, а також описати етичні принципи проведення досліджень.
5. Проаналізувати різницю в рівнях стресу та стресостійкості серед різних соціальних, вікових та професійних груп, оцінити їх значення для психологічного добробуту.

6. Розробити комплекс тренінгових вправ для підвищення стресостійкості, обґрунтувати вибір методів та підходів, враховуючи етичні норми.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, рефлексія.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення механізмів формування стресостійкості серед українців в умовах війни.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані для: розробки програм психологічної підтримки для різних груп населення в умовах війни, спрямованих на підвищення стресостійкості та покращення психологічного добробуту. Зокрема, рекомендації можуть бути впроваджені в роботу психологів, соціальних працівників, військових, медичних працівників та волонтерів, що працюють з постраждалими від війни.

Надійність і вірогідність результатів. Для збору даних були застосовані стандартизовані методи дослідження, такі як психологічні тести, які мають підтверджену надійність у психологічних дослідженнях. Дослідження охопило різні групи населення (за віковими категоріями, соціальними групами та регіонами), що дозволяє перевірити стабільність отриманих результатів у різних умовах. Валідність дослідження полягає в тому, що отримані результати відображають формування стресостійкості в умовах війни, охоплюючи всі важливі аспекти, такі як емоційна стабільність, здатність до адаптації та підтримка соціальних зв’язків, а також враховано реальні умови життя українців під час війни.

Затвердження та публікація результатів: тези на тему «Стресостійкість українців в умовах війни» в XIII Міжнародна науково-практична конференція «Innovations in modern education: European and global context».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 63 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 120 сторінок. Робота містить 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1 Дослідження формування стресостійкості як феномена та поняття «сучасний українець»

В умовах війни в Україні питання стресостійкості особистості набуває дедалі більшої актуальності як у психологічних дослідженнях, так і в практиці. Сучасні реалії змушують кожного з нас стикатися зі стресом і тривожністю через небезпеку для життя, загрозу для близьких та майбутнє країни загалом. Реакції на стресові ситуації є індивідуальними: більшість людей переживають почуття напруги, страху та пригнічення, що негативно впливає на психологічне благополуччя та психічне здоров'я. Таким чином, важливість проблеми стресостійкості в екстремальних умовах є надзвичайно актуальною через запит суспільства на зниження емоційної напруги та підвищення психологічного комфорту кожної людини. Це й визначило напрям наших наукових досліджень на аналіз та систематизацію наукових підходів до вивчення цього явища.

Сьогодні проблема стресостійкості особистості вивчається фахівцями з різних сфер, таких як психологія, медицина, біологія, соціологія, педагогіка та інші гуманітарні науки, що надає їй чітко вираженого міждисциплінарного характеру.

Як зазначає психолог Шпак М. М., «Стресостійкість розглядається у психології як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників» [48, 199].

Як зазначає Кравцова О.К., «Термін «стресостійкість» не використовувався до появи терміну «стрес», але само явище стресу звичайно

існувало, й його вплив на організм людини та відповідь на нього не залишались без уваги. Ще І. Павлов виділяв за основний принцип розвитку принцип єдності організму та середовища, що виявляється, зокрема, у врівноваженості між організмом і середовищем: врівноваженість постійно порушується коливаннями середовища, й організм весь час прагне повернути втрачену рівновагу. Уперше термін «стрес» був використаний Г. Сельє під час розроблення теорії «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Надалі цей термін поширив своє використання на різні наукові дисципліни та став більш популярним, ніж ЗАС. Можна стверджувати, що межові психічні стани безпосередньо пов'язані з процесом адаптації, які виходять за межі загальноприйнятої норми, але не можуть бути віднесені до патології й розташовуються між станом здоров'я та хвороби. До цієї групи явищ вона відносить цілу низку психологічних явищ, зокрема невротичні стани, які були під розглядом й вивченням не один десяток років науковцями» [23, 98].

Розгляд сучасних підходів до розуміння стресостійкості у психології охоплює психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний і системний підходи, кожен з яких пропонує унікальні перспективи щодо механізмів розвитку та збереження стресостійкості. Психоаналітичний підхід, заснований на ідеях З. Фрейда, інтерпретує стресостійкість як здатність особистості ефективно справлятися із ситуаціями внутрішнього конфлікту. Конфлікт розглядається як аналог стресової ситуації, що викликає певні механізми психологічного захисту. У випадку слабкості цих механізмів, людина може переживати стан, який Фрейд називає «невротизмом», що проявляється через неадекватну тривожність і емоційний дистрес.

Фрейд вперше ввів поняття захисних механізмів у роботі «Захисні нервопсихози», а його донька Анна Фрейд пізніше розробила концепцію десяти основних психологічних захистів у праці «Я та захисні механізми». Психологічний захист, як-от витіснення та придушення, має амбівалентний характер: з одного боку, захищає психіку, з іншого – може перешкоджати

адекватній реакції на зовнішні обставини, що з часом послаблює стресостійкість і може призвести до психічних розладів.

Біхевіоральний підхід акцентує увагу на навчанні адаптивної поведінки як способу підвищення стресостійкості. Навчання, за Дж. Уотсоном і Б. Скіннером, включає розвиток корисних навичок, які дозволяють справлятися зі стресом через модифікацію поведінки та формування адаптивних реакцій на стресові фактори.

Екзистенційно-гуманістичний підхід, представлений роботами К. Роджерса та В. Франкла, розглядає стресостійкість як здатність особистості до самоактуалізації та пошуку сенсу життя, що є особливо актуальним в умовах невизначеності та особистих криз. Здатність до знаходження сенсу навіть у важких обставинах сприяє підвищенню рівня стресостійкості.

Системний підхід, що розвивається у працях С. Лазаруса, наголошує на важливості інтеграції між особистістю та оточенням. Відповідно до цієї концепції, стресостійкість залежить не лише від особистісних якостей, але й від доступних ресурсів, соціальної підтримки та здатності адаптуватися до змін у середовищі.

Таким чином, кожен з підходів надає цінні уявлення про процеси формування стресостійкості, підкреслюючи багатогранність цього феномена.

Відповідно до поведінкового підходу, заснованого на теоріях І. Павлова та Б. Скіннера, розвиток особистості значною мірою обумовлений впливом зовнішнього середовища. Зовнішні стимули впливають на індивіда, визначаючи формування його різних рис та моделей поведінки. Використання принципів теорії навчання сприяє зміні моделей поведінки. Якщо на вплив середовища особистість реагує адаптивно і така поведінка закріплюється позитивним підкріпленням, її стресостійкість посилюється. Однак у випадку закріплення неадаптивної поведінки стресостійкість знижується. Такий підхід дозволяє корегувати поведінку шляхом модифікації зовнішніх умов та використання позитивного підкріплення.

На відміну від психоаналітичного підходу, поведінковий підхід не прагне розкривати причини проблем чи симптомів, а зосереджується на модифікації спостережуваних моделей поведінки, що знижують стресостійкість. Детальний аналіз поведінки дозволяє виявити предиктори зниження стресостійкості, зрозуміти чинники, що провокують та підтримують симптоматику, та сприяти корекції цих проявів для підвищення стресостійкості особистості.

У межах екзистенційно-гуманістичного підходу, особистість розглядається як єдине ціле, орієнтоване на пошук сенсу, самоактуалізацію та задоволення базових потреб. Стресостійкість залежить від здатності особистості досягати гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами. Невиконання основних потреб призводить до зниження стресостійкості, тоді як успішне задоволення важливих потреб, відповідно до піраміди Маслоу, сприяє її зростанню.

Системний підхід інтерпретує стресостійкість як необхідну властивість для цілісної адаптації особистості, зосереджуючи увагу на регуляції емоційних станів, а також здатність особистості підтримувати емоційну стабільність і психологічну стійкість у мінливих умовах.

Системний підхід до розуміння стресу та способів його подолання передбачає використання різних методів і підходів для досягнення оптимальної психологічної стійкості, враховуючи складність зовнішніх умов та впливів, різноманітні рівні психічної регуляції стресу, а також можливості компенсації та стимуляції окремих елементів психологічної системи з метою збереження стабільного функціонального стану. Така системність визначає стрес як категорію, яка охоплює як «внутрішні» властивості особистості, що забезпечують психологічну стійкість і успіх у діяльності, так і «зовнішні» характеристики, зокрема ресурси та навички, які підвищують ефективність виконання завдань.

Коли людина стикається зі складними обставинами, стрес виникає як особлива реакція на ситуації, що мають суб'єктивну значущість і є вагомими для неї через її індивідуальні мотивації та цілі. Психологічна специфіка стресу

залежить, передусім, від особистісного смислу ситуації, оцінки її значущості й від чутливості людини до зовнішніх впливів.

У межах психоаналітичного підходу, причини змін у стресостійкості вбачаються в блокуванні примітивних інстинктів людини, в той час як у гуманістичній психології основний акцент робиться на питаннях особистісного зростання та самореалізації, а екзистенціальна психологія пов'язує зниження стресостійкості з відсутністю сенсу життя та емоційною ізольованістю.

Дослідники з поведінковим підходом вважають, що конфлікт виникає лише тоді, коли є альтернативні способи реагування . У когнітивній психології конфлікт розглядається як зіткнення ідей, цінностей та цілей, що виникає на рівні свідомості. У деяких роботах ці підходи інтегруються у синтезовані концепції, які, хоча часто еклектичні, показують перспективи комплексного підходу: три базові для сучасної психології категорії – мотив, дія та образ – повинні об’єднуватися у цілісні теоретичні конструкції.

Теорія сильних сторін розглядає «стресостійкість» як комплекс умінь і знань, накопичених завдяки подоланню викликів. Після кризової ситуації підтримка психологічного добробуту здійснюється через використання вже набутих ресурсів або розвиток нових під час адаптації.

Літературні джерела демонструють два основні види психологічних механізмів, що допомагають адаптуватися до стресу: психологічні захисні механізми (як активні, так і пасивні) та копінг-механізми. Деякі дослідники, зокрема S. Folkman та R. Lazarus, вважають, що захисні механізми є пасивною формою копінг-поведінки, тоді як інші розглядають їх як паралельні процеси, що діють спільно. Загалом, копінг-поведінка передбачає свідому стратегію подолання ситуацій психологічної загрози.

У підсумку, пропонується комплексний підхід до дослідження стресостійкості, розглядаючи її як здатність психіки забезпечувати виконання життєвих завдань навіть за стресових умов. Ця здатність лише частково залежить від типу нервової системи та темпераменту, а її розвиток зумовлений особистісними та соціально-психологічними характеристиками, що

формуються протягом онтогенезу завдяки впливу генетичних і соціальних чинників, нейродинаміки, психічних процесів, досвіду, самооцінки та здібностей [23, 98].

Згідно останні статей, за висновками психологів Стасюк В.В., теоретичний аналіз сутності стресостійкості в сучасній психології показав, що наразі не існує єдиної загальноприйнятої концепції щодо цього феномена. Відповідно, стресостійкість зазвичай розглядається в чотирьох аспектах: 1) як адаптаційний потенціал особистості, пов'язаний з копінг-стратегіями; 2) як інтегративна властивість, що характеризує особистість загалом; 3) через окремі складові, такі як «емоційна стійкість», «психічна стійкість» та «психологічна стійкість»; 4) як специфічна поведінкова характеристика, що проявляється у бойових чи екстремальних умовах. Незважаючи на різноманіття підходів, вони не конфліктують, а радше взаємодоповнюють один одного, висвітлюючи різні аспекти цього складного феномена.

«Стресостійкість має багатокомпонентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою навколишнього середовища. У її структурі ми виокремили основні компоненти, які, на нашу думку, є ключовими для поведінки особистості в емоціогенних ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий. Найбільш прийнятним уважаємо трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують адаптацію та оптимальне функціонування особистості у складних (екстремальних) ситуаціях. Подальшим напрямом досліджень є розгляд компонентів і ресурсів стресостійкості в бойових (екстремальних) умовах.» [37, 60].

Також, для розкриття теми формування навичок стресостійкості сучасних українців в умовах війни, необхідно розглянути поняття «навички», «сучасний українець», а також соціально-психологічні зміни під час війни, культурні та соціальні фактори, що впливають на стресостійкість.

Навички – це відпрацьовані й автоматизовані дії або поведінкові реакції, що забезпечують здатність до успішного виконання завдань та адаптації до різноманітних ситуацій. В умовах війни формування навичок стресостійкості стає надзвичайно важливим аспектом психологічного виживання та адаптації. Стресостійкість допомагає людині адаптуватися до надзвичайних ситуацій, зберігаючи психологічну стабільність і дієздатність навіть у найскладніших умовах.

Дослідження феномену «навичка» у психолого-педагогічному аспекті розпочалося в середині XIX століття, коли біхевіористи почали аналізувати механізми поведінки. Перші представники біхевіоризму, такі як Джон Вотсон, описували поведінку як сукупність простих асоціацій між стимулом і реакцією. Одним із перших наукових досягнень у цій сфері стали роботи Івана Павлова, який довів можливість індукції специфічної реакції у живих організмів за допомогою умовних рефлексів.

Дослідження научіння продовжили такі вчені, як Едвард Торндайк, який експериментально продемонстрував, що певний зв’язок між стимулом і поведінкою може бути засвоєний, а з ростом кількості повторень ця реакція закріплюється й час для її виконання скорочується. Біхевіористичний підхід також розвивався завдяки дослідженням Берреса Скіннера, який вивчав не тільки викликані реакції, але й оперантну поведінку, що дає організму можливість впливати на навколишнє середовище.

Згодом до вивчення процесів научіння приєдналися представники когнітивного необіхевіоризму. Наприклад, Едвард Толмен запропонував замість терміна «реакція» використовувати «пізнавальні акти», вважаючи, що успішна адаптація вимагає формування «пізнавального образу» навколишнього середовища. Цей підхід дозволяє людині не лише адаптувати свою поведінку до певних умов, але й виробляти «гнучкі плани» дій, які також можуть автоматизуватися, забезпечуючи адаптацію до змінних обставин [18, 200-209].

Як висновок, було виявлено, що в процесі научіння відбуваються не тільки прості реакції, а і творчі дії.

«Однак, термінологічної диференціації в зарубіжній психології не відбулося. Після введення Е. Торндайком ще на початку XX ст. терміну навичка у зарубіжній, особливо англомовній психологічній літературі домінує широке і недиференційоване застосування цього поняття. Термін навичка (habit) трактується укладачами Британської енциклопедії як «звичний чи автоматичний спосіб дії, що виник неспадковим шляхом». Цей же термін означає й звичку. У сучасних психологічних енциклопедіях і роботах, присвячених формуванню навичок та умінь, термін «habit» у значенні навичка відсутній. В українсько-англійських словниках навичка може передаватися словами habit і skill, а слово вміння – skill, ability і т. ін. Відтак, як зазначає Ж.Л. Вітлін, традиція недиференційованого використання понять навичка й уміння триває у зарубіжній психології, вочевидь, з часів В. Джеймса і Е. Торндайка. У радянській і пострадянській психологічній науці поняття навичка й уміння прийнято розрізняти. Така диференціація закріпилася завдяки науковим поглядам С.Л. Рубінштейна, який запропонував поділяти всі дії на свідомі і автоматичні, зазначаючи, що «навички – це автоматизовані дії, які спочатку навмисно, свідомо виробляються, а згодом функціонують як автоматизований спосіб виконання дії». Подібне трактування властиве практично всім радянським психологам (М.В. Гамезо, В.П. Зінченко, А.В. Петровський, К.К. Платонов, З.І. Ходжава). З'ясування сутності феноменів «навичка» і «вміння» триває у вітчизняній (радянській і пострадянській) психології впродовж значного періоду часу. Ще на початку 1950 – х рр. М.О. Риков на сторінках часопису «Советская педагогика» відзначав, що «проблема вміння належить до числа найважливіших проблем педагогічної психології». Через десять років на сторінках того ж часопису К.К. Платонов підбиває підсумки десятирічної дискусії і дає визначення поняттям, які, на його думку, стали домінантними у психологічній і педагогічній літературі. Однак проведений аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що процес становлення і точної детермінації вказаних явищ триває донині. Основні проблеми дискусії: 1) співвідношення

навички і дії, 2) співвідношення навички і свідомості, 3) співвідношення навички й уміння.

Огляд сучасних наукових довідкових джерел – енциклопедій і галузевих словників з педагогіки та психології засвідчив, що домінантним у них є погляд на навичку як дію. Навичка розглядається як доведена до автоматизму шляхом численних повторів дія, дія, що досягла рівня автоматизму і характеризується цілісністю, відсутністю поелеметної свідомості, дія, складові частини якої у процесі формування стають автоматичними. Розуміння навички як дії характерне для представників сучасної лінгводидактичної школи. Зокрема Є.І. Пассов розглядає навичку як відносно самостійну дію у системі свідомої діяльності, що стала завдяки сукупності якостей однією з умов виконання цієї діяльності.» [18].

Розглядаючи вищезазначену аналітику, можна зробити висновок, що формування навички та формування навички стресостійкості – це повторювання певних дій в умовах війни, після яких у людей формується певна психологічна броня.

Для подальшого аналізу формування навичок стресостійкості потрібно дати визначення поняттю «сучасний українець» та його культурні і соціальні особливості.

Поняття «сучасний українець» значно еволюціонувало, сформоване останніми історичними подіями, глобалізацією та швидким поширенням цифрових технологій. У сьогоднішньому контексті це поєднання традиційних українських цінностей і сучасних глобальних впливів, які впливають на соціальні та культурні ідентичності.

Культура є вирішальним елементом у розумінні сучасної української ідентичності, особливо в тому, як вона зберігає традиції, сприймаючи зміни. Сьогодні культурна ідентичність в Україні часто є поєднанням патріотичної гордості, поваги до української мови та відданості національній спадщині. Події, такі як Революція Гідності, разом із нещодавніми конфліктами спричинили відродження у культурі та звичаях. Ці елементи все більше

інтегруються в суспільне життя та популярні засоби масової інформації, символізуючи стійкість і єдність перед лицем масових загроз.

Українська мова стала життєво важливим символом національної гордості. Урядова політика та культурні заходи заохочують використання української мови замість російської, особливо серед молодих поколінь. Крім того, відроджується фольклор, зокрема традиційна українська музика, танці та одяг. Культурні фестивалі, народна музика та популярність традиційних символів, таких як вишиванка (вишиванка), підсилюють ці цінності, зберігаючи культурну спадщину, яка резонує в сучасному контексті. Особливо, в умовах війни, багато українців навіть з південних та східних регіонів свідомо переходять на українську мову.

Сучасне українське мистецтво та література також відіграють істотну роль у визначенні ідентичності. Письменники та художники розмірковують про соціальні проблеми, війну та патріотизм, наповнюючи свої твори темами стійкості та єдності. Яскравими прикладами є поезія та література, присвячені національній гордості, автономії та боротьбі України за самовизначення. Мистецтво стало віддушиною для вираження особистої та колективної ідентичності, дозволяючи українцям досліджувати своє коріння, одночасно вирішуючи сучасні виклики, з якими вони стикаються.

Релігія, зокрема українське православ’я, залишається істотним аспектом культурної ідентичності. Багато українців звертаються до духовних практик та релігійних інституцій як до джерела підтримки, особливо під час кризи. Релігійні традиції часто перетинаються з національною ідентичністю, зміцнюючи цінності співчуття, підтримки громади та почуття причетності.

У соціальному плані сучасний українець втілює адаптивність, стійкість і відданість громаді. Ці якості розвинулися на тлі економічних проблем, міграції та політичних заворушень, у тому числі останніх конфліктів. Сучасні українці відомі своєю готовністю допомагати один одному, що особливо проявляється у волонтерстві та солідарності, які виявляють у важкі часи.

Волонтерство є значною частиною сучасного українського суспільства. Під час триваючого конфлікту цивільні особи об’єдналися, щоб підтримати військових, біженців та одне одного, і багато хто пропонував свій час і ресурси, щоб допомогти громадам, які цього потребують. Ця колективна відповідь є свідченням стійкості та солідарності, які характеризують українське суспільство сьогодні. Волонтерські організації стали невід’ємною частиною соціальної тканини, об’єднуючи людей у спільних зусиллях для подолання труднощів.

Для оцінки психологічного стану українців в умовах війни, потрібно навести дослідження інституту соціології 2022 року:

«Громадяни України середнього і старшого віку за своє життя тричі опинялися в масштабних екстремальних умовах: Чорнобильська катастрофа та її наслідки, пандемія коронавірусу 2020–2022 рр. і війна РФ, що розпочалася 2022 р. Кожна з цих довгострокових подій стала сумною смугою в житті людей, потребувала мобілізації всіх внутрішніх ресурсів і занурювала їх на тривалий час у надзвичайний стан. Важливу роль у цих обставинах відігравав такий феномен, як очікування. Він має складну структуру, що розгортається в психологічній, соціально-психологічній, соціальній та інших сферах індивідуального й суспільного життя. Зрозуміло, що його прояви в звичайних і екстремальних умовах помітно різняться. Тому перш ніж зосередитись на аналізі феномену очікувань, розглянемо, в чому полягає сутність надзвичайних умов. Під екстремальними соціальними умовами ми розуміємо такі обставини життя, які продовжуються тривалий час, і суттєво виходять за межі суспільних і природних норм, які історично склалися у даному суспільстві. Це сукупність соціальних, економічних, технологічних, екологічних, організаційних, психічних і психофізіологічних чинників, що суттєво відхиляються від своїх звичайних, буденних показників і негативно впливають на життєдіяльність особистості, суспільних груп або всього суспільства. В екстремальних умовах особистість занурюється у новий тип існування, потрапляючи у неповсякденний спосіб буття. Для нього характерними є суттєве погіршення умов життя та постійна загроза здоров’ю і навіть існуванню людей. Такі умови

притаманні періодам війн, довготривалих епідемій, масштабних антропогенних і природних катастроф. Екстремальні обставини, в яких можуть опинитися люди, різняться за тривалістю, екстенсивністю та інтенсивністю, за рівнем деструкції усталених у нормальних умовах відносин, за рівнем ризиків і загроз. За цими критеріями ми відрізняємо екстремальні соціальні умови життя людей від екстремальних соціальних ситуацій, хоча вони й мають спільну сутнісну характеристику – чинник надмірності, що виводить їх за межі нормативності. Незважаючи на їхню подібність, все ж вони суттєво різняться. Передусім екстремальна соціальна ситуація відрізняється від надзвичайних умов тривалістю свого існування. Вона співвідноситься з подією і відображає дискретність процесу. Ситуація є сукупністю обставин, що породжують особливий стан відносин у суспільстві в цілому або в певній його частині, який настає внаслідок надзвичайних подій – повеней, землетрусів, пожеж, аварій, бойових зіткнень, інших надзвичайних явищ, і які обмежені в часі. Короткочасність екстремальної ситуації породжує її якісну відмінність від екстремальних умов. Завдяки обмеженій тривалості ситуації в часі суспільство може сконцентрувати основні та додаткові ресурси на ліквідацію і подолання її наслідків. Крім того, ситуація порівняно з умовами дає змогу більш-менш точно прогнозувати географічні та часові межі свого прояву і необхідний потенціал для подолання. Таким чином, психологічний стан особистості і груп в екстремальних ситуаціях і умовах проявляється як їхня реакція на вкрай несприятливі обставини. Якщо розглядати екстремальні умови, то психологічний стан особистості тут не є статичним. На першому етапі він проявляється як шок, заціпеніння, потрясіння, істерика, страх, стрес. На цьому етапі руйнується звичний плин життя, свідомість сприймає нові обставини як абсурд, кошмар, фантастику, сновидіння. Картини, які спливають у свідомості людей, що знаходяться в екстремальних умовах, нерідко нагадують видовища, породжені асоціативною логікою сновидінь. У них порушується логіка мислення, свідомість звужується, концентрується на проблемі виживання, витісняючи у сферу несвідомості інші теми. Відбувається активний пошук будь-

якої форми виживання, можливої в даних умовах. Проте через певний час настає часткова адаптація особистості до цих умов. Людина тут набуває позабуденний досвід, але вона практично ніколи не може повністю адаптуватися до цих умов. На другому етапі перебування в екстремальних умовах провідними емоціями стають дистрес, емоційне вигорання, розгубленість, безпорадність, невпевненість у завтрашньому дні. Однак тепер взаємодія особистості з екстремальними умовами життя ускладнюється, а не зводиться лише до емоційних реакцій. Людина починає включати інші складові особистісного потенціалу і її взаємодія з умовами життя ускладнюється. Вона намагається впоратися з собою, осмислити у більш широкому масштабі своє місце в системі соціальних відносин, дати оцінку тому, що відбувається навколо, переоцінити надбання свого минулого досвіду. В зв'язку з цим у неї виникають внутрішні смислові конфлікти. Але, незважаючи на більш складний характер взаємодії суб'єкта з екстремальними умовами на другому етапі, повністю адаптуватись до них він не може. Подолати комплекс негативних емоцій він здатен лише в результаті виходу із поля надзвичайних умов. Це, правдоподібно, трапляється або внаслідок якісної зміни самих цих умов, або завдяки просторовому переміщенню суб'єкта у нові умови. Оскільки найбільшим бажанням людей, що перебувають в екстремальних умовах, є вихід із них, а головним завданням – виживання, то весь їхній психологічний стан просякнутий очікуванням. Явище очікування добре всім знайоме і, здавалося б, на перший погляд, його доволі легко характеризувати. Проте спроби дати його наукове визначення натикається на масу проблем. Першою із них є те, що словом «очікування» називають суттєво відмінні речі. Стояння в черзі, щоб потрапити в автобус, уявлення про ймовірну зиму в квартирі без опалення, приємне передчуття дня отримання заробітної плати, розмірковування й уявлення про закінчення навчального закладу через рік, переживання щодо можливих наслідків приходу нового тисячоліття, очікування справедливого життя в суспільстві, психологічний стан людини, що перебуває в укритті після оголошення повітряної тривоги, трепет від майбутнього побачення – це все

ілюстрація можливих варіантів очікувань. Приклади різноманітності прояву очікувань можна продовжувати і продовжувати. Наведені репрезентації очікувань відрізняються одна від одної не тільки сферою свого прояву, а й масштабом, тривалістю, вірогідністю прояву, значущістю та типом емоційного забарвлення для особистості (бажане – небажане, позитивне – нейтральне – негативне, оптимістичне – песимістичне тощо) майбутньої події та іншими ознаками.» [43].

Отже можна зробити висновок, що для дослідження формування стресостійкості, поняття «сучасний українець в умовах війни» відіграє значущу роль і має багато аспектів та чинників, на яких необхідно звертати увагу.

1.2 Історія розвитку концепції стресостійкості

Наукове вивчення концепцій стресостійкості масово почалося в 60-х роках 20 століття, переважно в працях зарубіжних психологів. Це були переважно дослідження дітей, що опинилися у різних, важких с психологічної точки зору ситуаціях:

– з батьками, які страждали на психічні розлади;

– у стані тривалого сімейного конфлікту;

– з тяжкими фізичними захворюваннями;

– з неблагополучних сімей, де батьки виявляли патологічну поведінку тощо.

Результати свідчать, що деякі діти, попри несприятливі життєві обставини, демонстрували належний розвиток і не мали жодних ознак психічних розладів.

У науковій літературі здатність людини пристосовуватися та продовжувати вести повноцінне життя в складних умовах зазвичай називають резильєнтністю.

«Термін «резильєнтність» походить від латинського «resilire» (відскочити) - це загальне поняття, пов’язане з позитивною адаптацією в контексті виклику.

У технічних науках воно відноситься до здатності протистояти деформації, не розриваючись, або відновлювати початкову форму, як пружина. У соціальних науках має більш широке значення: протистояння стресу, відновлення після травматичного досвіду, подолання недоліків для успішного виконання завдань життя тощо.» [35, 65].

«Першу появу концепції резильєнтності пов’язують із роботами Е. Вернер та Р. Сміт, які у 1955 р. розпочали дослідження з резильєнтності й запровадили цей термін у психології. Вперше даний термін на думку авторів - це властивість індивіда, яка забезпечує гомеостатичний баланс між факторами ризику та захисними факторами». Однак ця властивість не є стабільною, а детермінується видом та інтенсивністю стресу, що в свою чергу обумовлює динамічність та контекстуальність резильєнтності як чинника психічного здоров’я» [4, 23-37].

«Наукове обґрунтування резильєнтності більшою мірою представлене у зарубіжній психології. З англійської на українську термін перекладається як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Хамініч О. М. відзначає проблему співвідношення україномовного термі-ну «резильєнтність» зі стресостійкістю та стресостійкістю і пропонує використовувати термін «резильєнтність» для позначення динамічного процесу в контексті адаптації. Проаналізувавши різні підходи та контексти до визначення «резильєнтність», ми можемо констатувати наявність певного протиріччя між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу. Подальше просування у визначені резильєнтності можливе, насамперед, у контексті понять «адаптація» та «саморегуляція». Контекст «життєстійкість» є нечутливим до вже знайдених механізмів резильєнтності, а контекст «життєздатність» - надто широкий щодо системних зв'язків резильєнтності на всі рівні життєздатності. «Адаптація» та «саморегуляція» відносно резильєнтності передбачають наявність стресу, тоді як «життєздатність» охоплює значно більше ситуацій (нестандартні, творчі, надситуативні тощо). Враховуючи великий досвід аналітичної роботи,

пропонується застосовувати поняття «резильєнтність» для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції.» [45, 160-165].

Різні підходи до розуміння стресостійкості можна згрупувати в чотири основні категорії:

– Стресостійкість як сукупність особистісних якостей. Це характеристика індивіда, що включає низку властивостей, які допомагають долати труднощі конструктивно. Наприклад, вона може бути набором особистісних рис, що пом’якшують наслідки стресу та сприяють адаптації (Г. Вагнільд, Х. Янг), або багатовимірною і динамічною характеристикою, що дозволяє особистості зростати перед викликами (К. Коннор, Дж. Девідсон).

– Стресостійкість як інтегральна здатність. Вона проявляється у здатності адаптуватися до важких життєвих обставин, відновлюватися після стресів або забезпечувати виживання у складних умовах (Р. Неман, А. Мастен). Зокрема, це може бути здатність підтримувати нормальний рівень життя попри негативні обставини, такі як економічні чи екологічні негаразди (Т. Тарасова).

– Стресостійкість як динамічний процес. Цей підхід розглядає стійкість як процес адаптації, що включає пошук ресурсів для подолання стресу та здатність до відновлення після кризових ситуацій. Резильєнтність тут розуміється як процес, який можна модифікувати і підсилювати завдяки зовнішнім впливам (С. Лютар, О. Хамініч).

– Стресостійкість як захисний механізм. У цьому контексті вона трактується як набір внутрішніх захисних факторів, які допомагають людині уникати дезадаптації після стресу, сприяючи збереженню стабільності та психічного здоров'я [4, 23-27].

За останні десятиліття проблема розкрита насамперед у працях зарубіжних психологів, а саме: (Д. Фішер, Дж. Боннано, С. Мадді, Е. Вернер, Н. Гармезі, Дж. Річардсон, С. Лютар, Дж. Девідсон, К. Коннор, Т. Брітт, А. Мастен, С. Лютар, М. Руттер, Р. Сміт, Дж. Боннано, О. Фріборг та інші.

У вітчизняних наукових працях поняття стресостійкості відмічається у працях Д. Ассонов, Т.І. Мельничук, С.О. Богдановський, В. А. Чернобровкіна,

Г.В. Войтович, Ю.В. Гонтар, Е.О. Грішин, В. Громова, Н. Гусак, К. Гуцол, О.М. Кокун, Г.П. Лазос, О.В.Милославська, С.О. Богдановський, Ю.А. Паскевська, О.В. Руденко, М.Сичинська, Т.В.Федотова, О. М. Хамініч, С.О. Богдановський, В. М. Черно-бровкін, О. Чиханцова, І. М. Ющенко та інших.

«Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.» [25, 26].

За висновками Г. П. Лазос, можна визначити, що резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яка протягом певного періоду охоплює як міжособистісні, так і суспільні переживання, є здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов (наприклад в умовах кризових ситуацій). Це також характеристика особистості і має важливе значення у посттравматичному формуванню особистості.

Дослідження стресостійкості можна розділити на 4 етапи.

Перший етап – резильєнтні якості (до 1990 року). Найбільші дослідження та наукові роботи були розроблені наступними зарубіжними вченими: Rutter, 1990; N. Garmmezy, 1991; Josef, 1994; Peterson, Mayers, Baltes, Staudinger 2000. Підхід в дослідженні полягав в описі резильєнтних якостей людини та інших систем самопідтримки та ресурсів, що можуть вплинути на успіх (як особистісний, так і в соціумі). На першому етапі був насамперед запит практиків щодо питання: які риси характерні для тих людей, які, незважаючи на

життєві труднощі та наявні фактори ризику, все ж живуть продуктивно, тоді як інші стикаються з проблемами?

Результатом дослідження було отримання переліка якостей та захисних механізмів, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні (наприклад, почуття власної гідності, самооцінці, інших система самопідтримки тощо).

Були визначені наступні захисті фактори:

– Серед дітей та підлітків. Самоефективність, здатність контролювати власні емоції, "легкий характер", особистісна продуктивність, уміння планувати, теплі стосунки з дорослими; успішність у навчанні, праці, грі, любовних і дружніх зв'язках, самодисципліна, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички розв'язання проблем, критичне мислення, почуття гумору; здатність сприймати та інтегрувати різноманітний досвід у позитивному або конструктивному світлі, проактивний підхід до вирішення питань, позитивний і добродушний характер.

– Серед дорослих це проявляється у використанні ефективних когнітивних стратегій для регулювання емоцій: планування, позитивне переосмислення подій, свідоме стримування негативних емоцій, уникнення нав'язливих думок та румінацій. Також це включає оптимізм, віру, мудрість, силу духу, стійкість, моральні чесноти та позитивні особистісні якості.

– Серед літніх людей це проявляється в наполегливості, впевненості у собі та своїх силах, наповненості життя сенсом, незворушності, прийнятті екзистенційної самотності, незалежності, соціальних зв’язках і стосунках, а також у прийнятті себе та свого життєвого досвіду.

Також потрібно зазначити, що на базі вищезазначених досліджень було розроблено низку психотехнологій, які спрямовані на профілактику та зміцнення резильєнтності, а також на відновлення після пережитих труднощів, стресу та проявів посттравматичних симптомів.

На другому етапі (1990-2002 роки) вивчення резильєнтності було визначено, що це процес подолання стресових обставин, життєвих труднощів,

змін чи можливостей, що сприяє виявленню, зміцненню та розвитку захисних механізмів. Дослідження та наукові роботи були розроблені наступними зарубіжними вченими: K. Bolton, G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfper, M. Rutter. Результатом дослідження стало виявлення опису процесів деструкції та реінтеграції (відновлення), а також формування бажаних резильєнтних якостей (описаних у попередньому етапі). Модель резильєнтності передбачає допомогу клієнтам/пацієнтам у виборі між резильєнтним відновленням, поверненням до попереднього стану комфорту або відновленням із певними втратами. Науковці зосередилися на вивченні процесів формування захисних факторів і визначили резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними чинниками та механізмами відновлення (реінтеграції). Цей процес відображає шлях особистості від травматичного порушення до реінтеграції. Фактори ризику пов'язані з травматичними або несприятливими умовами, тоді як захисні та реінтеграційні фактори виконують посередницьку роль у резильєнтності. На другому етапі дослідження науковці припускають існування біо-психо-духовного гомеостазу людини, на який впливають несприятливі умови, травми, життєві зміни чи різні події, а також захисні та ризикові фактори. Порушення цього гомеостазу спричиняє процеси свідомого або несвідомого відновлення (реінтеграції), що можуть відбуватися такими шляхами:

– резильєнтні відновлення. Ця концепція передбачає, що особистість приходить до усвідомлення та відчуває певний розвиток після переживання несприятливих життєвих подій. Цей процес тісно пов'язаний із здобуттям інтроспективного досвіду, що сприяє усвідомленню, виявленню та формуванню резильєнтних якостей.

– відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту). Ця концепція передбачає подолання стресу або просто «переживання» труднощів. Люди залишаються в межах своєї звичної зони комфорту, уникаючи можливостей для зростання, щоб уникнути подальших потенційних труднощів.

Однак таке відновлення не завжди можливе у випадках, пов’язаних із втратою фізичного здоров’я чи втратою близьких.

– відновлення, що супроводжується певними втратами. Ця концепція описується зменшенням мотивації, втрати надії та бажань у людини через значний вплив життєвих викликів.

– дисфункціональна реінтеграція. Виникає, коли люди у відповідь на стрес звертаються до вживання психоактивних речовин, руйнівної поведінки або інших непродуктивних способів впоратися з життєвими труднощами. Більшість людей, які проходять через дисфункціональну реінтеграцію, мають так звані «сліпі плями» у своєму життєвому досвіді, бракують навичок самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної підтримки.

На третьому етапі (2002-2012 роки) Було сформовано постмодерністське мультидисциплінарне визначення мотиваційних драйверів як на рівні окремих осіб, так і цілих груп, а також створено досвід, що сприяє їх активації та ефективному використанню. Як результат – була створена теорія резильєнтності. Підтримка клієнтів/пацієнтів у знаходженні та використанні внутрішньої сили, що сприяє руху до самоактуалізації і допомагає відновлюватися після стресів, життєвих труднощів, травматичних подій тощо. Третій етап дослідження тісно пов’язаний із попередніми двома, акцентуючи увагу на розширенні розуміння резильєнтності як процесу (механізму), що допомагає людям знаходити та зберігати власний шлях до позитивної адаптації та відновлення. Основним постулатом третього етапу досліджень можна визначити, що у кожної людини є вроджений ресурс, що сприяє її прагненню до самореалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили. Цей внутрішній потенціал, залежно від галузі науки, має різні назви. Ці концепції мають глибокі філософські та релігійні корені. Оскільки сучасна наука знаходиться в епоху постмодерну, важливим стає міждисциплінарний підхід до аналізу резильєнтності, що включає питання доступу до цього внутрішнього ресурсу та його впливу на психологічне і духовне зростання особистості після стресу чи травматичних подій. Такий підхід охоплює різні дисципліни, зокрема

філософію, фізику, психологію, неврологію, психонейроімунологію та східну медицину. Основними дослідниками були: E. Werner, R. Smith, G. Richardson.

На четвертому етапі (після 2012 року) Розпочалася інтеграція психологічних знань із даними інших наукових галузей (біології, генетики, неврології тощо), що дозволяє виявляти хімічні та генетичні відмінності, які можуть виступати як захисними факторами, так і факторами підвищеної вразливості. Тобто, більш глибоке вивчення та дослідження з урахуванням усіх факторів, які можуть впливати на процес. Це багатовимірна концепція резильєнтності, яка охоплює не тільки психологічні аспекти, але й біологічні чинники. Нові психотехнології сприяння розвитку резильєнтності (включаючи резильєнтні фактори, адаптивні системи та компетенції) враховують як психологічні, так і нейробіологічні особливості. Звертаючись до сучасної психологічної парадигми дослідження резильєнтності, слід зазначити, що четверта хвиля розробки цієї концепції значною мірою пов'язана з дослідженнями американської вченої A. Masten. Її роботи зосереджуються на багаторівневому аналізі позитивної адаптації, враховуючи як клітинні, так і нейронні аспекти, які є частиною психобіологічних систем, що впливають на стійкість до стресу. Як вважає A. Masten, резильєнтність підтримують такі чинники, як добре функціонуючі нейрокогнітивні процеси, міцні соціальні зв’язки, можливості для особистісного розвитку, а також позитивний досвід, що формує здорові переконання. Вона визначає резильєнтність як потенційну або вже проявлену здатність складної системи до адаптації в умовах негативного впливу, що загрожує її функціонуванню та розвитку. Адаптація, згідно з її концепцією, є ключовою умовою виживання та успішного розвитку. Masten вказує, що захисну роль у розвитку резильєнтності відіграють когнітивні навички дитини та якість середовища виховання, особливо в ранньому дитинстві. У подальшому такі діти мають вищу самооцінку, кращі соціальні навички, розвинене креативне мислення та позитивні особистісні риси. Інші дослідження підтверджують, що компетентні особистості з високим рівнем резильєнтності володіють також зовнішніми ресурсами та соціальним

капіталом, отримуючи підтримку як в межах родини, так і поза нею. A. Masten відзначає, що компетентні та стійкі люди мають спільні адаптивні переваги та особистісні риси, що сприяють їхньому успіху навіть за складних умов.

На думку психіатрів Денніса Чарні та Чарльза Немерофа, нові досягнення в психології та нейронауках роблять можливим розвиток «психологічної стійкості та емоційної адаптивності» у кожного. Дослідження, що включають психіатрію, генетику, нейровізуалізацію та молекулярну біологію, сприяють розумінню стресостійкості. Основними складовими стресостійкості є:

– Фізична стійкість. Люди, які фізично загартовані, краще справляються з тривалим стресом. Фізичні вправи не тільки покращують стан серця та знижують рівень тиску, але й сприяють підвищенню рівня нейротрофічних факторів, таких як BDNF, що покращують здоров'я мозку.

– Психологічна стійкість. Одна з основ психологічної стійкості полягає в тому, як ми сприймаємо ситуацію: як загрозу чи виклик. Від цього залежить наша реакція. Наприклад, оцінка ситуації як виклику, а не загрози, знижує рівень страху та активує спокій та ентузіазм.

– Навчання. Постійне навчання сприяє розвитку нових зв'язків між клітинами мозку та підвищує його пластичність, що дозволяє краще адаптуватися до стресу. Навчання змінює нейронні зв'язки, що важливо для підтримання стресостійкості.

Наведені практики є ключовими елементами розвитку стресостійкості, допомагаючи краще адаптуватися та підтримувати психічне благополуччя в умовах постійних змін і викликів [55].

За Г.П. Лазос «Підсумовуючи вищенаведений матеріал щодо етапів (хвиль) розвитку концепцій резильєнтності та досліджень, які слугували основою та експериментально-методичним базисом для цих концепцій, можемо коротко визначити ці хвилі через питання, чи скоріше запити, на які науковці шукали відповіді у своїх дослідженнях. Під час першої хвилі науковці керувалися запитом зрозуміти, «що має значення?» для резильєнтності та

захисних факторів, описували її якості, захисні фактори, ресурси, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні. Друга хвиля досліджень була присвячена вивченню процесу резильєнтності, відповідаючи на питання «як?», «яким чином?» можна захищатися, сприяти розвитку або перешкоджати перед та / або посттравматичним симптомам? Третя хвиля керувалася питанням «коли і які інтервенції можуть бути корисними?» для розвитку і зміцнення резильєнтності. Дослідження четвертої хвилі відповідали на питання «як?» та «які нові підходи до резильєнтності?» можуть збагатити, зробити ефективнішими методи розвитку резильєнтності.» [25, 23-27].

1.3 Актуальність дослідження з формування стресостійкості в умовах війни

Дослідження стресостійкості в Україні здобуло чималу увагу науковців у зв’язку з унікальними суспільними викликами, зокрема військовим конфліктом, соціально-економічними труднощами та кризовими ситуаціями. Українські психологи досліджують стресостійкість як ключовий ресурс для адаптації до стресових обставин, збереження психологічного благополуччя та підтримки психічного здоров'я в умовах життєвих труднощів. Основні дослідження в цій галузі стосуються визначення факторів стресостійкості, методів її розвитку, а також вивчення соціокультурних та особистісних аспектів, що впливають на здатність людини протистояти стресу.

Розглянемо основні напрямки досліджень.

Особистісні фактори стресостійкості. Особистісні фактори займають вагоме місце у вивченні стресостійкості. Такі дослідники, як Т. Мельничук та О. Кокун, аналізують стресостійкість як багатокомпонентний процес, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість і самооцінку. Згідно з Мельничук, «емоційна стійкість дозволяє особистості зберігати контроль і раціональний підхід до стресових ситуацій, що особливо актуально у кризові моменти» [37, 45]. О. Кокун підкреслює роль когнітивної гнучкості, стверджуючи, що

здатність швидко змінювати когнітивні схеми дозволяє особистості швидше адаптуватися до нових стресових умов [20, 23].

Соціальні та культурні фактори. Дані фактори також мають значний вплив на рівень стресостійкості. Г. Лазос та В. Громова звертають увагу на значення підтримки з боку сім'ї як основного чинника, що сприяє збереженню психологічної рівноваги. Як зазначає Громова, «українська культура з її цінностями взаємодопомоги і підтримки сприяє підвищенню стресостійкості навіть в умовах тривалого стресу» [9, 102]. Лазос також підкреслює, що сімейні цінності та традиції підтримують розвиток стресостійкості, створюючи захисне середовище, яке дозволяє людині краще справлятися з кризовими ситуаціями [26, 67].

Стресостійкість військових та волонтерів. Через тривалий військовий конфлікт на сході України особливо актуальними стали дослідження стресостійкості серед військових та волонтерів, які регулярно стикаються з надмірними навантаженнями. Ю. Гонтар, досліджуючи психологічні аспекти стресостійкості військовослужбовців, відзначає, що «адаптація військових до екстремальних умов залежить від їхньої фізичної підготовки, когнітивних здібностей і підтримки з боку команди». Ці фактори формують високий рівень стресостійкості, який є критичним для збереження боєздатності та психічного здоров'я в умовах постійного стресу [7, 78].

Психологічна допомога та методи розвитку стресостійкості. О. Хамініч та С. О. Богдановський вивчають методи підвищення стресостійкості у кризових умовах і значення психологічної допомоги. Вони стверджують, що «когнітивно-поведінкові методики, а також тренінги з управління стресом ефективно сприяють підвищенню стресостійкості та забезпеченню психічного благополуччя» [44, 34]. У своїх дослідженнях Хамініч зазначає, що розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю дозволяє людині краще справлятися зі стресовими ситуаціями, забезпечуючи збереження рівноваги навіть під тиском [3, 61].

Діагностичні вимоги визначення стресостійкості. Завдяки розвитку концепції стресостійкості українські психологи розробили низку діагностичних інструментів. Є. Божок та Н. Хамітов адаптували методики, що дозволяють оцінити рівень стресостійкості та її факторів. Як зазначають Божок та Хамітов, «вимірювання рівня стресостійкості є критично важливим для виявлення індивідуальних потреб і розробки ефективних програм психологічної підтримки» [3, 61]. Це дозволяє визначити індивідуальні риси, що сприяють або перешкоджають розвитку стресостійкості, та запропонувати специфічні інтервенції для кожного випадку [6, 219-220].

Конфлікт, що триває в Україні, породив безпрецедентні психологічні проблеми, висунувши стресостійкість, стійкість та емоційну стійкість на передній план наукових і практичних досліджень. Хоча значні дослідження стосуються широких аспектів стресостійкості, залишаються прогалини, особливо щодо конкретних станів, унікальних для воєнного часу. Цей розділ визначає невирішені проблеми в наукових дослідженнях стресостійкості в умовах війни, підкреслює актуальність цього дослідження в поточному контексті та встановлює цілі для подальших досліджень.

Концепція стресостійкості, яка визначається як здатність підтримувати розумову та емоційну стабільність під час стресу, не нова для психологічних досліджень. Однак велика частина існуючих досліджень зосереджена на умовах мирного часу, економічних труднощах або стихійних лихах.

Основні сфери досліджень:

– Психосоціальний вплив тривалого військового стресу: Традиційні моделі стресостійкості передусім вивчали короткочасні або епізодичні стресори. Тривалий характер воєнного стресу з його повторюваними травмами, втратами та нестабільністю створює унікальні проблеми для стійкості людей. Існує обмежене розуміння того, як безперервний вплив таких умов впливає на розвиток навичок стійкості до стресу, особливо серед уразливих груп, таких як діти, люди похилого віку та особи з уже існуючими психічними захворюваннями.

– Адаптивні стратегії в екстремальних умовах. Хоча численні дослідження розглядають стратегії подолання в повсякденних стресових ситуаціях, стратегії, які використовують українці для подолання триваючого стресу, пов'язаного з війною, недостатньо задокументовані. Враховуючи тривалу кризу та різні рівні впливу в різних регіонах, існує потреба вивчити ефективні та невдалі адаптивні стратегії, а також визначити культурні фактори, які впливають на ці реакції.

– Системи підтримки в умовах порушеного середовища: значна частина стресостійкості залежить від підтримки громади та соціальних мереж. Війна зруйнувала ці структури, витіснивши сім'ї та громади та поставивши під сумнів традиційні джерела соціальної підтримки. Розуміння того, як українці адаптують свої мережі підтримки в таких зруйнованих середовищах, є важливим, але залишається недостатньо дослідженою сферою.

Деякі аспекти стресостійкості залишаються недостатньо дослідженими в контексті війни. Вирішення цих проблем має вирішальне значення для розробки комплексних систем підтримки постраждалого населення та сприяння стійкості як на індивідуальному рівні, так і на рівні громади.

Вплив досвіду військового часу на майбутню стресостійкість. Недосліджена тема полягає в тому, як вплив війни формує довготривалу стресостійкість. Чи стають люди більш витривалими в результаті подолання труднощів війни, чи вони відчувають кумулятивне емоційне виснаження, яке зменшує їхню здатність до майбутньої стійкості? Відповідь на це питання має вирішальне значення для розробки втручань у психічне здоров'я для осіб, які продовжуватимуть стикатися зі стресовими факторами під час післявоєнного відновлення.

Роль культурної ідентичності та національної гордості: воєнний час може змінити роль культурної ідентичності, патріотизму та національної гордості у стійкості до стресу. Для багатьох українців ці фактори сприяють стійкості, створюючи відчуття мети та колективну ідентичність, щоб протистояти лиху. Потрібні дослідження, щоб дослідити, як ці культурні чинники захищають від

психологічного стресу та сприяють адаптаційним реакціям під час і після конфлікту.

Ефективність традиційних механізмів подолання та нові психологічні потреби: В умовах війни традиційних механізмів подолання може бути недостатньо. Психологічні потреби, що виникають внаслідок постійного впливу травматичних переживань, вимагають переоцінки доступних стратегій подолання та втручань. Виявлення ефективних психологічних методів, адаптованих до сучасних умов війни, є сферою, яка вимагає подальшого дослідження.

З огляду на ці невирішені проблеми та прогалини в знаннях, головна мета цього дослідження полягає в тому, визначити підходи до формування стресостійкості українців під час війни та розробити тренінг формування стресостійкості. Зокрема, завдання:

– Дослідити формування стресостійкості як феномена та поняття «сучасний українець».

– Дослідити історію розвитку концепції стресостійкості.

– Проаналізувати фактори, які актуалізують дослідження з формування стресостійкості в умовах війни.

– Виокремити підходи, методики, інструменти, процедуру та етичні аспекти дослідження.

– Проаналізувати рівні стресу та стресостійкості в різних групах населення.

– Розробити методичні рекомендації щодо формування навичок стресостійкості засобами тренінгу.

–

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Вибір підходів, методики, інструментів та стратегії емпіричного дослідження

Дослідження стресостійкості під час війни в Україні вимагає особливого методологічного підходу через інтенсивний і тривалий психологічний вплив конфлікту. Психологічний вплив у воєнний час погіршується постійним впливом насильства, травм і втрат.

Війна наражає людей на небезпечні для життя ситуації, хронічний стрес і особисті втрати, що відрізняє їх від досліджень стресостійкості в некризових умовах. Контекст воєнного часу також створює логістичні виклики. Дослідники часто покладаються на віддалений збір даних, забезпечуючи безпеку та захист даних для учасників і дослідників.

Відповідно для вибору напряму та стратегії дослідження необхідно виконати наступні кроки:

– розділити населення на досліджувані групи;

– розглянути підходи (когнітивний, поведінковий та емоційний), методи (кількісні, якісні та змішані) та методики (опитувальники, психологічні тести, інтерв'ю) до оцінки стресостійкості;

– пошук тренінгів з формування стресостійкості та визначення плану для їх порівняльного аналізу;

– вибір та опис інструментів для емпіричного дослідження;

– опис етапів проведення дослідження.

Для цілей дослідження необхідно розділити населення на три групи за роллю у військовому середовищі:

– військовослужбовці;

– волонтери;
– цивільні;
– внутрішньо переміщені особи;
– мігранти.

Дослідження кожної з цих груп має важливе значення і для кожної з них є свої особливості дослідження.

Дослідження стресостійкості серед військовослужбовців має важливе значення через те, що вони піддаються впливу екстремальних стресів, притаманних бойовим діям. Солдати стикаються з небезпечними для життя ситуаціями, повинні приймати швидкі рішення під тиском і часто стикаються з травмами, що підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Бойове середовище характеризується «непередбачуваністю і безпосередністю», що вимагає від солдатів швидкої адаптації для захисту як фізичного, так і психічного благополуччя [47].

Хронічна травматизація часто призводить до того, що солдати розробляють «когнітивні стратегії подолання» для управління безпосередніми стресами, які, хоча і є корисними в короткостроковій перспективі, можуть сприяти виникненню проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад, якщо їх не вирішити [53]. Таким чином, стратегії розвитку стресостійкості повинні включати травмоорієнтовану допомогу для ефективного подолання як гострого стресу, так і довготривалих наслідків.

Дослідження стресостійкості волонтерів у зонах конфлікту також є дуже важливим, оскільки вони стикаються з унікальними психологічними проблемами через опосередкований вплив травми. Волонтери, які займаються підтримкою фронту, наприклад, надають гуманітарну допомогу та медичну допомогу, стикаються з високим рівнем стресу та емоційного напруження.

Вторинна травма і вигорання - два основні психологічні ризики для волонтерів. Вторинна травма, поширена у сфері догляду, виникає, коли помічники постійно стикаються з травматичними історіями та ситуаціями

інших людей. Крім того, постійне емоційне навантаження може призвести до вигорання - стану виснаження, що призводить до зниження стресостійкості. За словами Фіглі (1995), втома від співчуття «проявляється у зниженні здатності відчувати співчуття до інших», що відображає важкий емоційний тягар, який лягає на плечі волонтерів [56]. У волонтерів також можуть розвиватися тривожні та депресивні симптоми через те, що вони стають свідками страждань, що підкреслює важливість розуміння та пом'якшення цих наслідків [51, 101-113].

Цивільне населення, яке постраждало від конфлікту, стикається з особливими проблемами стресостійкості через тривале переміщення, економічну нестабільність і постійні проблеми з безпекою. На відміну від прямих травм, яких зазнають військовослужбовці, цивільні особи часто страждають від «хронічних стресів», таких як нестабільне житло, безробіття та загрози особистій безпеці, які поступово впливають на їхню психологічну та емоційну стресостійкість [36, 107-112]. Ці стресори, хоч і непрямі, але з часом накопичуються, вимагаючи від людей вироблення стресостійких стратегій подолання та адаптаційних механізмів [22, 102-106].

Стресостійкість громади відіграє важливу роль у зміцненні індивідуальної стресостійкості цивільного населення. Мережі підтримки, такі як велика родина, друзі та сусідські об'єднання, надають важливу емоційну та матеріальну підтримку, допомагаючи людям зберігати відчуття стабільності. Як зазначають Поліщук О. та ін., «соціальна підтримка є життєво важливим компонентом психологічної стресостійкості, особливо під час затяжних криз» [31]. Крім того, доступ до ресурсів, включаючи послуги з охорони психічного здоров'я, можливості працевлаштування та безпечні умови життя, має вирішальне значення для стресостійкості цивільного населення, пропонуючи відчутну підтримку, яка полегшує щоденні стресові фактори [10].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є однією з найбільш уразливих груп населення, які постраждали від конфліктів і криз, особливо в регіонах, охоплених війною. Їх стійкість формується унікальними стресовими

факторами, включаючи розрив соціальних зв’язків, втрату будинків і постійну загрозу небезпеки. Переміщення ВПО відбувається в межах їхньої власної країни, тобто вони можуть залишатися в зонах конфлікту або відчувати повторні загрози. Як наслідок, дослідження психологічної стійкості ВПО вимагає ретельно підібраної методології, яка враховує складність їхнього досвіду, забезпечуючи при цьому дотримання етичних стандартів.

Мігранти, особливо ті, хто переїхав із зон конфлікту, представляють вирішальну демографію для вивчення психологічної стійкості. Їхній досвід часто включає багаторівневу травму, включаючи переміщення, культурну адаптацію та втрату мережі підтримки. Тому вибір відповідної методології дослідження має важливе значення для точного визначення механізмів стійкості, які використовує ця група.

Відповідно для проведення дослідження необхідно розглянути та обрати інструменти для такого дослідження.

При проведенні досліджень широко використовують такі методики, як опитувальники, психологічні тести, інтерв'ю.

Анкети – це структуровані інструменти, призначені для систематичного збору даних про певні змінні, наприклад стресостійкість, шляхом збору відповідей учасників у стандартизованому форматі. Зазвичай вони складаються з низки запитань, які дозволяють дослідникам отримати кількісну оцінку складних психологічних конструкцій, наприклад, як люди справляються зі стресом і негараздами. Це робить анкети важливим компонентом досліджень стресостійкості, особливо у великомасштабних дослідженнях.

Одним із найбільш широко визнаних опитувальників стресостійкості є шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) . Розроблений Коннором і Девідсоном, CD-RISC є інструментом із 25 елементів, який вимірює стресостійкість за п’ятьма факторами, включаючи особисту компетентність, толерантність до негативних емоцій, прийняття змін, контроль і духовний вплив [16, 110-116]. Ця шкала широко використовується в клінічних і неклінічних

популяціях, що робить її надійним інструментом для розуміння стресостійкості в різних контекстах.

Коротка шкала стресостійкості (BRES) , розроблена Смітом та ін., є ще одним популярним інструментом. На відміну від CD-RISC, BRS є короткою шкалою з 6 пунктів, розробленою спеціально для оцінки «здатності відновлюватися від стресу». Його простота робить його особливо корисним для досліджень, де виникають часові обмеження або коли потрібна швидка оцінка стресостійкості.

Використання опитувальників для вимірювання стресостійкості має кілька переваг, особливо для широкомасштабних досліджень [17, 57-74]:

– дозволяє ефективно збирати дані від великої кількості учасників за короткий проміжок часу, що робить можливим аналіз моделей стресостійкості в різних групах населення, включаючи цивільних осіб, військовослужбовців і медичних працівників;

– забезпечує кількісну оцінку стресостійкості, дозволяючи дослідникам проводити статистичний аналіз для порівняння рівнів стресостійкості між різними демографічними групами, що дозволяє робити більш узагальнені висновки;

– підвищує можливість порівняння, оскільки стандартизовані елементи гарантують узгодженість відповідей учасників, зменшуючи упередженість дослідників і підвищуючи надійність [42, 107-112].

– опитувальники прості в адмініструванні та можуть поширюватися через різні формати, включаючи паперові форми, онлайн-опитування або мобільні програми, ця універсальність робить їх доступними для учасників незалежно від місця розташування, що особливо корисно в дослідженнях стресостійкості, які проводяться в умовах кризи;

– стандартизація є значною перевагою, оскільки стандартизовані опитувальники, такі як CD-RISC і BRS, були ретельно перевірені, гарантуючи, що вони точно вимірюють конструкції стресостійкості [16, 110-116].

Незважаючи на свої сильні сторони, анкети мають помітні обмеження. Основним недоліком є недостатня глибина відповідей. Анкети часто надають фіксований набір відповідей, що обмежує можливість учасників докладно розповідати про свій досвід або надавати контекст. Це може бути особливо складним у дослідженнях стресостійкості, де якісне розуміння особистих механізмів подолання та життєвих проблем може бути дуже цінним [15, 62-74]. Крім того, упередженість відповіді викликає ще одне занепокоєння, оскільки учасники можуть відповідати на основі соціальної бажаності, а не своїх справжніх почуттів, що потенційно може вплинути на точність даних [39].

Підсумовуючи, такі опитувальники, як CD-RISC і BRS, служать потужними інструментами для оцінки стресостійкості, особливо в масштабних дослідженнях. Їх сильні сторони у стандартизації та простоті адміністрування роблять їх безцінними для отримання широкого розуміння стресостійкості. Однак їхні обмеження в отриманні глибоких відповідей підкреслюють необхідність додаткових якісних методів, таких як інтерв'ю, щоб отримати більш повну картину стресостійкості.

Ще одним інструментом є психологічні тести. Психологічні тести – це структуроване оцінювання, призначене для вимірювання конкретних психологічних конструкцій, що дає змогу зрозуміти психічний стан людини, поведінку та механізми подолання. У дослідженні стресостійкості ці тести мають вирішальне значення для оцінки не тільки самої стресостійкості, але й пов'язаних з нею конструкцій, таких як стресостійкість, оптимізм і емоційна регуляція. Психологічні тести доповнюють анкети, пропонуючи більш глибоке розуміння основних когнітивних та емоційних факторів, які сприяють стресостійкості.

Психологічні тести є важливими інструментами для дослідження стресостійкості, оскільки вони можуть розкрити аспекти психологічного профілю учасника, які зазвичай не розглядаються в анкетах для самооцінки. Наприклад, такі тести, як Шкала стресостійкості для дорослих (RSA), зосереджуються на різних параметрах стресостійкості, включаючи особисту

компетентність, соціальні ресурси та згуртованість сім'ї. RSA надає детальну оцінку індивідуального профілю стресостійкості, що дає змогу дослідникам визначити сильні сторони та області для покращення їхніх стратегій подолання [34].

Інший цінний інструмент, вимірювання стресу SAM, оцінює, як люди сприймають стресові ситуації та реагують на них. SAM допомагає визначити, чи сприймає людина ситуацію як виклик, загрозу чи можливість, що може безпосередньо вплинути на її стресостійкість і реакцію подолання [19]. Вимірюючи ці сприйняття, SAM дає критичне розуміння когнітивних структур, які формують стресостійкість.

Психологічні тести необхідні для виявлення факторів, що лежать в основі стресостійкості, таких як когнітивна гнучкість — здатність адаптувати мислення та поведінку у відповідь на зміни обставин. Когнітивна гнучкість є важливою для стресостійкості, оскільки вона дозволяє людям змінювати перспективи та приймати альтернативні стратегії, коли вони стикаються з труднощами. Тести, зосереджені на когнітивній адаптивності, дають зрозуміти цей вимір стресостійкості, який не можуть охопити простіші інструменти самооцінки [30].

Крім того, психологічні тести допомагають оцінити стилі подолання стресу, які стосуються стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Розуміння стилів подолання — зосереджених на проблемі, емоціях або униканні — є невід'ємною частиною розробки комплексного профілю стресостійкості. Тести, розроблені для оцінки механізмів подолання, дозволяють дослідникам більш ефективно адаптувати втручання, оскільки вони виявляють не лише наявність стресостійкості, але й методи, які люди використовують, щоб підтримувати її під час стресу [58].

Хоча опитувальники можуть ефективно фіксувати загальні рівні стресостійкості, їм часто бракує глибини, необхідної для ретельного психологічного аналізу. Психологічні тести, з іншого боку, глибше вивчають емоційну регуляцію, тобто здатність керувати емоційними переживаннями та

конструктивно реагувати на них. Емоційна регуляція є ключовим компонентом стресостійкості, особливо в середовищі високого стресу, де люди повинні контролювати реакції, щоб зберегти функціональність. Тести, які оцінюють емоційні реакції, пропонують зрозуміти, як люди контролюють такі емоції, як страх, гнів або смуток, сприяючи більш повному розумінню стресостійкості [32].

Психологічні тести дають багатовимірний погляд на стресостійкість, виявляючи закономірності у реакціях учасників на стрес, які можуть бути не відразу очевидними за допомогою опитувальників самооцінки. Вони покращують загальний аналіз, дозволяючи дослідникам краще зрозуміти стресостійкість як складну взаємодію емоційних, когнітивних і поведінкових факторів.

Окрім опитувальників і психологічних тестів у дослідженнях широко застосовуються інтерв'ю.

Інтерв'ю є цінним методом збору якісних даних, особливо в дослідженнях стресостійкості, оскільки вони дозволяють дослідникам заглибитися в суб'єктивний досвід, емоції та механізми подолання учасників. Структуровані інтерв'ю складаються із заздалегідь визначених запитань, які ставляться у встановленому порядку, що забезпечує узгодженість між учасниками, тоді як напівструктуровані інтерв'ю забезпечують більшу гнучкість, використовуючи посібник із ключовими темами, але даючи інтерв'юеру свободу для глибокого вивчення відповідей. Обидва типи відіграють важливу роль у дослідженнях стресостійкості, фіксуючи особисті наративи та адаптивні стратегії, які люди використовують у відповідь на негаразди.

У дослідженні стресостійкості інтерв'ю дає змогу досліджувати досвід учасників, надаючи розуміння того, як вони сприймають стресори та керують ними. На відміну від опитувань, які пропонують обмежені варіанти відповідей, інтерв'ю дозволяють учасникам ділитися своїми історіями своїми словами, що веде до тонкого розуміння стресостійкості. За допомогою особистих наративів учасники розкривають не лише події, через які вони пережили, але й їхні

внутрішні процеси для того, щоб впоратися з травмою, та культивування сили [2].

Наприклад, напівструктуровані інтерв’ю дають учасникам можливість обговорити складні емоції та життєві події, які часто є невід’ємною частиною стресостійкості. Слухаючи ці історії, дослідники можуть розпізнати закономірності в тому, як люди інтерпретують і реагують на виклики, на які може впливати особиста історія, культурне походження чи соціальне середовище. Ці ідеї сприяють більш цілісному погляду на стресостійкість як на динамічний процес, що формується як внутрішніми, так і зовнішніми факторами [8].

Процес інтерв’ю в дослідженні стресостійкості починається з розробки посібника для інтерв’ю, який включає ключові питання та теми, що стосуються дослідження. Для структурованих інтерв’ю дослідники уважно дотримуються посібника, щоб підтримувати узгодженість у відповідях, що є корисним для порівняння факторів стресостійкості в більших групах. Однак у напівструктурованих інтерв’ю дослідники використовують посібник як гнучку структуру, що дозволяє їм глибше досліджувати певні відповіді та досліджувати теми, які можуть виникати спонтанно [62, 598-611].

Перед початком інтерв'ю отримується інформована згода, а учасники ознайомлюються з метою та конфіденційністю дослідження. Під час інтерв’ю дослідники заохочують відкриті відповіді та активно слухають, часто спонукаючи учасників детальніше розповісти про конкретні деталі. Такий підхід сприяє створенню безпечного середовища, полегшуючи учасникам обмінюватися конфіденційною інформацією про травми чи особисті труднощі. Після інтерв’ю дослідники транскрибують та аналізують дані, щоб виявити повторювані теми, надаючи контекст, який покращує інтерпретацію кількісних даних, зібраних в інших частинах дослідження [21].

Співбесіди мають вирішальне значення для розуміння складних емоцій, пов’язаних зі стійкістю, особливо в умовах високого стресу. Вони дозволяють дослідникам спостерігати емоційні ознаки та поведінкові прояви, які можуть

виявити механізми подолання або психологічний захист учасників. У дослідженні стресостійкості це може включати визначення адаптивної поведінки, такої як пошук соціальної підтримки, практика усвідомленості або переосмислення негативних думок [21].

Також для вибору методик дослідження необхідно врахувати методології дослідження в когнітивному, поведінковому та емоційному підході до стресостійкості.

Когнітивний, поведінковий та емоційний підходи до стресостійкості тісно узгоджуються з усталеними теоріями стресостійкості, зокрема, моделями оцінки стресу та подолання. Модель оцінки стресу Лазаруса та Фолкмана, основоположна теорія розуміння стресостійкості, стверджує, що стресостійкість значною мірою залежить від того, як люди інтерпретують стресові ситуації. Відповідно до цієї моделі, стратегії стресостійкості формуються здатністю людини оцінювати (оцінювати) і ефективно керувати стресом. Іншими словами, інтерпретація стресової події як виклику, а не загрози, підтримує стресостійкість, заохочуючи адаптивні реакції [33].

Когнітивний підхід у дослідженні стресостійкості наголошує на ролі моделей мислення та розумових структур в управлінні стресом. Методології дослідження стресостійкості через когнітивну призму включають когнітивні оцінки, структуровані інтерв'ю та шкали стресостійкості. Когнітивні оцінки, такі як Опитувальник регулювання когнітивних емоцій (CERQ), вимірюють, як люди обробляють емоції та думки, надаючи розуміння їхніх когнітивних стратегій стресостійкості. Структуровані інтерв'ю також використовуються для вивчення особистих переконань, процесів мислення та стратегій подолання, що дозволяє дослідникам зрозуміти, як когнітивна реструктуризація може пом'якшити стрес [34]. Ці методи дозволяють детально проаналізувати психічні стратегії, які сприяють розвитку стресостійкості, виявляючи вплив когнітивних моделей на управління стресом військового часу.

Поведінковий підхід також узгоджується з теоріями стресостійкості, зосереджуючись на спостережуваних діях, які полегшують подолання. Адаптивна поведінка, така як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом. Теорія соціального навчання Бандури, яка наголошує на навчанні через спостереження та наслідування, підтримує стресостійкість шляхом сприяння адаптивній поведінці через моделі для наслідування. Спостереження за стресостійкою поведінкою інших може допомогти людям прийняти подібні стратегії, зміцнюючи формування стресостійкості за допомогою практичних, навчених моделей поведінки [42, 158-163].

Поведінкові оцінки та методи спостереження є особливо ефективними для вивчення стресостійкості поведінки. Оцінки поведінки, такі як Шкала стресостійкості для дорослих (RSA), можуть вимірювати конкретну поведінку, пов’язану зі стресостійкістю. Методи спостереження, такі як структуровані тренінги стресостійкості, дозволяють дослідникам безпосередньо спостерігати, як люди застосовують поведінку стресостійкості в реальному житті або змодельованих сценаріях. Ці методи фіксують, як учасники використовують адаптивні стратегії для управління стресом, забезпечуючи уявлення про ефективність різних видів стресостійкості. Зосереджуючись на адаптивній поведінці, поведінковий підхід дає практичні знання для програм навчання стресостійкості, які допомагають людям будувати стресостійкі стратегії подолання труднощів.

Емоційний підхід є невід’ємною частиною розуміння стресостійкості, зокрема через стратегії емоційного регулювання, які узгоджуються з механізмами подолання в теоріях стресостійкості. Емоційний інтелект, включаючи такі навички, як самосвідомість і емпатія, підтримує стресостійкість, покращуючи здатність людини керувати емоційними реакціями в стресових ситуаціях. Згідно з моделлю оцінки стресу, стресостійкість посилюється, коли люди можуть регулювати емоції, зменшуючи реакції на стрес і створюючи більш адаптивні стратегії подолання. Такі методи, як

уважність і самозаспокоєння, які підтримують емоційну регуляцію, є практичним застосуванням цього вирівнювання [1].

Важливим є визначення з кількісними та якісними методами дослідження.

Кількісні методи дослідження є важливими для вивчення стресостійкості, оскільки вони дозволяють дослідникам збирати вимірювані дані про рівні стресостійкості в різних групах населення. Опитування та анкети є ключовими інструментами цього підходу, особливо корисними є шкали стресостійкості, такі як шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) і коротка шкала стійкості (BRS). CD-RISC широко використовується в дослідженнях стресостійкості та оцінює такі фактори, як адаптивність, оптимізм і особиста компетентність. Його перевірено в різних культурних контекстах і є дуже актуальним для порівняння стресостійкості в різних групах, особливо в середовищах високого стресу, таких як зони конфлікту [16]. BRS, з іншого боку, зосереджується саме на здатності людини «відновлюватися» після стресу, що робить його придатним для оцінки короткочасної стресостійкості під час гострого стресу [52].

На додаток до шкал стресостійкості, психологічне тестування є ефективним кількісним методом для вимірювання факторів, пов’язаних зі стресостійкістю. Перевірені психологічні тести, такі як Тест життєвої орієнтації на оптимізм і Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки, оцінюють такі фактори, як:

– соціальна підтримка;
– оптимізм;
– контроль;

які є невід’ємною частиною стресостійкості. Ці фактори впливають на те, як люди ставляться до труднощів, при цьому вищий рівень сприйманої підтримки та оптимізму часто корелює з більшою стресостійкістю. Кількісне тестування цих змінних забезпечує структурований спосіб вивчення факторів стресостійкості, пропонуючи розуміння психологічних сильних сторін і ресурсів різних груп [46, 56-66].

Кількісні дані дають змогу проводити статистичний аналіз, що є корисним для дослідження стресостійкості, оскільки дозволяє проводити порівняння між групами та ідентифікувати моделі стресостійкості. Статистичні методи, такі як ANOVA або регресійний аналіз, можуть виявити значні відмінності в рівнях стресостійкості на основі демографічних показників, таких як стать, вік, соціальна роль в умовах війни. Наприклад, кількісний аналіз може допомогти визначити, чи є певні фактори стресостійкості сильнішими в конкретних групах населення, таких як військові на передовій, порівняно з цивільними особами в умовах конфлікту [63]. Крім того, широкомасштабний аналіз даних допомагає виявити тенденції стресостійкості, дозволяючи дослідникам давати засновані на доказах рекомендації щодо заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості [57].

Якісні методи дослідження є безцінними для вивчення стресостійкості, оскільки вони дають глибоке уявлення про особистий досвід і механізми подолання. Інтерв'ю та фокус-групи є двома основними методами, які дозволяють дослідникам досліджувати особисті історії та зрозуміти, як стресостійкість створюється в повсякденному житті.

Глибинні інтерв’ю фіксують детальні особисті наративи, які «розкривають унікальні способи, як люди адаптуються до викликів і розвивають стресостійкість» [54].

Подібним чином фокус-групи сприяють спільним обговоренням, пропонуючи погляди на стресостійкість, сформовані груповою динамікою та колективним досвідом. Фокус-групи особливо корисні для розуміння стресостійкості громади, оскільки вони дозволяють учасникам «поміркувати про спільний досвід і колективні стратегії подолання» [60].

Контент-аналіз – це аналітичний підхід у якісному дослідженні, який передбачає виявлення повторюваних тем і факторів стресостійкості в якісних даних. Шляхом систематичного кодування стенограм інтерв’ю, дискусій у фокус-групах або особистих розповідей дослідники можуть виявити закономірності та теми, пов’язані зі стресостійкістю. Контент-аналіз «дає змогу

ідентифікувати загальні фактори стресостійкості, такі як соціальна підтримка або позитивне рефреймінг, які з’являються в кількох наративах» [11]. Цей метод дозволяє синтезувати якісні дані в реальні ідеї, сприяючи глибшому розумінню тем стресостійкості в різних групах населення.

Підхід змішаних методів, який об’єднує кількісні та якісні дані, є дуже цінним у дослідженнях стресостійкості, оскільки він забезпечує повне розуміння факторів стресостійкості в різних групах населення. Кількісні методи пропонують широкий спектр, фіксуючи рівні стресостійкості в більших вибірках і дозволяючи статистичний аналіз. На відміну від цього, якісні методи додають глибини, виявляючи особистий досвід і контекстуальне розуміння, що одні лише цифри не можуть передати [61].

Наприклад, кількісні дані, зібрані за допомогою опитувань або стандартизованих шкал стресостійкості, таких як шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), дозволяють дослідникам оцінювати рівні стресостійкості в різних демографічних групах, таких як військовослужбовці, волонтери та цивільні особи. Цей підхід дозволяє дослідникам фіксувати значні закономірності та проводити групові порівняння, таким чином забезпечуючи широке уявлення про стресостійкість різних груп населення. Проте «самим лише кількісним даним часто бракує контексту, оскільки відсутні особисті фактори, які формують індивідуальну стресостійкість» [34]. Саме тут якісні методи, такі як глибинні інтерв’ю та фокус-групи, додають критичної цінності, вивчаючи унікальний досвід, який люди використовують, щоб подолати стрес і травму [52].

Інтеграція цих методів дозволяє отримати більш надійну інтерпретацію стресостійкості, оскільки кількісні результати можуть бути збагачені детальними особистими розповідями, отриманими за допомогою якісних методів. Наприклад, при вивченні військового персоналу кількісні дані можуть виявити середні рівні стресостійкості та фактори, що впливають на адаптацію до стресу, тоді як якісні інтерв’ю можуть виявити стратегії подолання, унікальні для цієї групи, такі як товариськість і структуровані розпорядки [41]. Тим часом

волонтери можуть демонструвати високі рівні стресостійкості кількісно, але якісне розуміння може висвітлити основну боротьбу з вторинною травмою та емоційні втрати від допомоги постраждалому населенню [50].

Для цивільних осіб, які стикаються з переміщенням та економічними труднощами, якісні методи, такі як наративні інтерв'ю, можуть виявити особисті стратегії стресостійкості, такі як пошук підтримки громади та підтримка сімейних зв'язків, тоді як кількісні опитування допомагають визначити моделі стресостійкості за віком чи статтю. Цей комбінований підхід полегшує перевірку результатів, оскільки якісні наративи можуть підтверджувати кількісні результати, що веде до більш тонкого розуміння стресостійкості [6].

2.2 Опис методик дослідження програм з формування стресостійкості

Для формування стресостійкості використовують програми навчання стресостійкості, які існують по всьому світу.

Програми навчання стресостійкості є структурованими втручаннями, спрямованими на те, щоб озброїти людей інструментами та методами, щоб краще керувати несприятливими ситуаціями та протистояти їм. Зосереджуючись на вдосконаленні навичок подолання, покращенні емоційної регуляції та формуванні позитивного світогляду, ці програми є безцінними, допомагаючи людям орієнтуватися в середовищі високого стресу. Така підготовка виявилася важливою для груп, які стикаються з значним тиском, включаючи військовослужбовців, медичних працівників і рятувальників, усі з яких стикаються із складними сценаріями, які можуть призвести до психологічного напруження.

Процес відбору для програм стресостійкості передбачає систематичне оцінювання, щоб переконатися, що кожна програма, обрана для порівняльного

аналізу, відповідає критеріям, необхідним для її ефективності, актуальності та придатності в умовах високого стресу. Цей процес включає:

– огляд програм з формування стресостійкості;
– оцінка програм з формування стресостійкості за критеріями;
– вибір відповідно до цілей дослідження.

Визначення потенційних програм стресостійкості починається з комплексного огляду існуючої літератури. Це включає опубліковані дослідження, оцінки програм і рекомендації експертів. Основні джерела для визначення програм стресостійкості включають мета-аналізи та систематичні огляди, які підсумовують ефективність різних програм у різних умовах [38]. Пошук у базі даних на таких платформах, як PubMed, APA PsycNet і ResearchGate, надає доступ до наукових статей, тоді як звіти організацій, таких як Всесвітня організація охорони здоров'я, пропонують уявлення про всесвітньо визнані заходи з підвищення стресостійкості [14].

Одним з найпопулярніших напрямків для формування стресостійкості є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Навчання стресостійкості на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) зосереджено на виявленні та перебудові негативних моделей мислення, які можуть підірвати стресостійкість. Навчаючи людей переосмислювати неадаптивні думки та розвивати позитивні стратегії подолання, КПТ сприяє проактивному підходу до управління стресом.

Втручання КПТ для підвищення стресостійкості показали позитивні результати в групах з високим рівнем стресу, включаючи військовослужбовців та осіб, які швидко реагують, які виграють від покращення когнітивної гнучкості та адаптивного мислення. Дослідження показали, що КПТ зменшує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і тривоги, що робить його високоефективним засобом у зонах конфліктів і кризових ситуаціях [47].

Також розглянемо безпосередньо програми для формування стресостійкості. Прикладом навчальних програм із формування стресостійкості є MBSR. MBSR — це структурована восьмитижнева програма, яка об'єднує практики уважності, такі як медитація, сканування тіла та м'яка йога, щоб

зменшити стрес і сприяти витривалості. Спочатку розроблений доктором Джоном Кабат-Зінном, MBSR широко використовувався, щоб допомогти людям впоратися зі стресом, сприяючи уважному усвідомленню поточного моменту [3].

Дослідження показали, що MBSR ефективний у різних умовах, від лікарень до робочих місць, завдяки своїй здатності зменшувати тривогу та депресію та покращувати загальне самопочуття. Це робить MBSR особливо придатним для медичних працівників, які часто піддаються хронічним стресовим факторам [3].

Також популярним є програми з навчання підтримки однолітків. Навчання підтримки рівних заохочує людей надавати емоційну та психологічну підтримку одне одному в їхніх громадах. Ця форма навчання стресостійкості базується на концепції спільного досвіду, коли однолітки, які зіткнулися з подібними проблемами, можуть запропонувати розуміння та співпереживання [24]. Програми підтримки рівних є особливо ефективними в армії та серед медичних працівників на передовій, де спільний досвід є загальноприйнятим. Створюючи мережу взаємної підтримки, тренінги з однолітками можуть полегшити почуття ізоляції та підвищити стресостійкість через почуття приналежності та спільноти [13, 30-38].

Програми навчання стресостійкості особливо цінні завдяки таким перевагам:

– ефективні в умовах високого стресу, в тому числі загроза життю та тривала невизначеність (зони конфлікту, відділи екстреної допомоги та групи реагування на кризи, де люди часто піддаються інтенсивним стресовим факторам, включаючи ситуації, що загрожують життю та тривалу невизначеність);

– допомагають впоратися з емоційним виснаженням;

– навчання методами керування стресом дозволяє підтримувати емоційну стабільність, тим самим покращуючи продуктивність і зменшуючи виснаження;

– гнучкість програм навчання стресостійкості робить їх адаптованими до різних демографічних груп.

Наприклад, військовослужбовці, які проходять навчання стресостійкості через КПТ або мережі одноліткової підтримки, розвивають навички, які можуть пом’якшити наслідки травми та тривоги, необхідні для їх оперативної ефективності.

Гнучкість програм навчання стресостійкості робить їх адаптованими до різних демографічних груп. Пристосовуючи навчання стресостійкості до потреб різних груп, ці програми можуть більш ефективно вирішувати унікальні виклики, з якими стикається кожна група, підвищуючи їх ефективність і актуальність [27].

Вибір ефективних програм стресостійкості потребує ретельної оцінки їх наукової підтримки, адаптованості до різних груп населення, доступності та порівнянності базових підходів. Ці критерії гарантують, що програми не тільки базуються на фактичних даних, але також є актуальними та практичними для впровадження в різноманітних умовах та з різними демографічними показниками.

Критеріями вибору програм стресостійкості є:

– доведена ефективність;

– можливість адаптації до унікальних потреб різних груп населення;

– доступність;

– порівнянність.

Ключовим критерієм у виборі програм стресостійкості є доведена ефективність, продемонстрована попередніми дослідженнями, мета-аналізами або лонгітюдними дослідженнями. Дані мета-аналізів і довгострокових досліджень допомагають перевірити вплив і надійність програми з часом. Наприклад, мета-аналіз програм стресостійкості, заснованих на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), постійно демонструє їхню ефективність у зниженні стресу та покращенні навичок подолання в різних групах населення [29]. Продовжні дослідження, які відстежують учасників протягом тривалих

періодів, дають уявлення про стійкі переваги цих програм, підтверджуючи їх цінність у формуванні стресостійкості та пом’якшенні проблем психічного здоров’я в умовах високого стресу [49]. Емпіричні дані гарантують, що вибрані програми надійні та пропонують високу ймовірність ефективності в різних контекстах.

Програми стресостійкості мають адаптуватися до унікальних потреб різних груп населення. Наприклад, стресові фактори, з якими стикаються цивільні особи під час переміщення, суттєво відрізняються від стресових факторів, з якими стикаються служби реагування на надзвичайні ситуації або військовий персонал. Адаптивні програми можна адаптувати для задоволення цих конкретних потреб, роблячи їх більш ефективними для кожної демографічної групи. Ця здатність до адаптації особливо важлива для переміщених осіб або груп населення в зонах конфлікту, де навчання стресостійкості має відповідати конкретним психологічним та емоційним потребам, що виникли в результаті травми та потрясінь.

Доступність є практичним, але критичним фактором у виборі програми. Програми стресостійкості мають бути доступними, короткими за тривалістю та доступними кількома мовами, особливо для використання в умовах обмежених ресурсів. Програми з високою вартістю або тривалими зобов'язаннями можуть бути недоступні для осіб з обмеженими фінансовими або часовими ресурсами. Короткострокові програми, такі як зменшення стресу на основі уважності (MBSR), набули популярності, оскільки вони пропонують значні переваги стресостійкості протягом кількох тижнів, що робить їх придатними для людей з обмеженою доступністю [59]. Крім того, пропонування матеріалів кількома мовами розширює охоплення програми, гарантуючи, що вона є інклюзивною та корисною для більшої кількості населення, включаючи біженців та іммігрантів.

Порівняння програм із схожими фундаментальними підходами має важливе значення для того, щоб зробити обґрунтовані висновки щодо їхньої ефективності. Коли програми поділяють основоположну теорію, вони пропонують стандартизовану основу для порівняння, що полегшує оцінку того,

які варіанти чи модифікації дають кращі результати. Наприклад, порівняння різних програм стресостійкості на основі КПТ допомагає дослідникам визначити конкретні компоненти, такі як когнітивна реструктуризація або поведінкова активація, які є особливо ефективними для сприяння стресостійкості [12]. Ця порівнянність є цінною для організацій, які прагнуть запровадити найефективніші стратегії підвищення стресостійкості на основі встановлених структур.

Підсумовуючи, вибір програм стресостійкості вимагає уваги до доказів їхньої ефективності, адаптивності, доступності та порівнянності. Програми, які відповідають цим критеріям, з більшою ймовірністю досягнуть успіху в створенні стресостійкості серед різноманітних груп населення, які переживають високий рівень стресу, таких як переміщені цивільні особи, працівники охорони здоров'я та військовий персонал. Дотримуючись цих критеріїв відбору, дослідники та практики можуть переконатися, що реалізовані програми стресостійкості є науково обґрунтованими, культурно відповідними, доступними та ефективними.

Обрані програми мають відповідати набору критеріїв, які гарантують, що вони практичні та ефективні для використання в умовах високого стресу. Критерії відбору узгоджуються з основними цілями дослідження стресостійкості, які включають сприяння стратегіям подолання, зниження стресових реакцій і підвищення емоційної стабільності в умовах лиха. Програми обираються на основі їхньої здатності забезпечити структурований підхід до формування стресостійкості та їх застосовності до реальних проблем, з якими стикаються учасники в ситуаціях високого стресу, таких як зони конфлікту чи кризове середовище охорони здоров'я.

Програми, які відповідають цим критеріям, виправдані, оскільки було показано, що вони ефективно націлені на механізми стресостійкості за допомогою таких методів, як когнітивна реструктуризація, емоційна регуляція та підтримка однолітків [34].

Порівняльний аналіз програм із підвищення стресостійкості пропонує практичне розуміння того, які програми можна застосовувати в умовах, де терміново потрібне навчання стресостійкості.

2.3 Процедура та етичні аспекти емпіричного дослідження

Час дослідження стресостійкості під час війни має важливе значення для розуміння того, як люди та громади справляються з тривалим стресом, травмою та невизначеністю. Це дослідження зосереджено на виявленні стресостійкості українців під час конфлікту, що триває, з метою запропонувати ідеї, які могли б підтримати як негайне, так і довгострокове психологічне втручання.

Проведення досліджень стресостійкості, особливо під час війни, дає змогу в режимі реального часу зрозуміти адаптивні стратегії, які люди розвивають під час екстремального та тривалого стресу. В українському контексті стресостійкість має вирішальне значення, оскільки цивільні особи, військовослужбовці та переміщені особи стикаються зі складними викликами, які відрізняються від типових некризових умов. Дослідження, проведені в умовах війни, показують, як стресостійкість працює не лише як відповідь на окремі травматичні події, але як безперервний процес, що розвивається, який адаптується до мінливих небезпек і втрат.

Розуміння стресостійкості під час активного конфлікту дозволяє дослідникам ідентифікувати механізми подолання, унікальні для середовищ високого стресу та високого ризику, такі як посилена підтримка громади, адаптивні стратегії подолання та підвищена залежність від соціальних мереж [42]. Збір даних у режимі реального часу під час конфлікту дозволяє дослідникам оцінити фактори стресостійкості, пов’язані з безпосередніми викликами, з якими стикаються учасники, включаючи переміщення, економічні труднощі та загрози безпеці [57]. Таким чином, ця зосередженість на військовому часі інформує про ефективні втручання, адаптовані до тих, хто

зараз відчуває ці стресові фактори, а не ретроспективний аналіз стресостійкості після конфлікту.

Щоб комплексно розглянути стресостійкість, це дослідження структуровано в кілька етапів: фаза визначення, підготовка, збір даних і аналіз, прогнозована тривалість 6 місяців. Кожен етап стратегічно спланований для забезпечення як глибини, так і точності висновків.

Фаза визначення (1 місяць) : На цій фазі відбувався процес формування вибірки за таким кроками, як характеристики учасників дослідження стресостійкості, критерії відбору, розмір і репрезентативність вибірки.

Характеристики учасників дослідження стресостійкості включають:

1) Вік і стать (дослідження охоплює учасників різних вікових груп (25-40 років), щоб відобразити значення стресостійкості на різних етапах життя. І чоловіки, і жінки включені до вивчення потенційних гендерних відмінностей у стресостійкості, оскільки чоловіки та жінки можуть використовувати різні механізми подолання та стикатися з різними викликами під час війни [1].

2) Ролі в конфлікті : групи учасників включають:

– Військові: солдати та оборонний персонал, які стикаються з прямим впливом бойового стресу.

– Цивільне населення: загальне населення, яке опосередковано постраждало від конфлікту, вирішує проблеми у повсякденному житті та занепокоєння безпекою.

– Волонтери: особи, залучені до гуманітарних заходів, які часто зазнають вторинних травм і ситуацій високого стресу.

– Внутрішньо переміщені особи (ВПО): люди, змушені переселитися через конфлікт, які стикаються з унікальними проблемами, такими як стрес, пов’язаний з переміщенням, і адаптація до нових умов [17].

– Мігранти: люди, які знаходяться за кордоном через війну.

Це розмаїття дає комплексне уявлення про те, як стресостійкість проявляється в різних суспільних ролях і досвіді.

Ретельні критерії відбору гарантують, що вибіркова сукупність є актуальною та репрезентативною для дослідження стресостійкості.

3) Критерії включення : Учасники були відібрані на основі таких факторів, як недавній вплив стресових факторів, пов'язаних з конфліктом, роль у конфлікті (наприклад, військовий чи цивільний статус) і бажання брати участь. Включаючи осіб, які прямо чи опосередковано постраждали від конфлікту, дослідження охоплює широкий спектр реакцій стресостійкості.

– Військові : для військовослужбовців пріоритетом були ті, хто служив у зонах активних бойових дій, оскільки їхній досвід стресостійкості відрізняється від небойових військових ролей.

– Цивільні особи, ВПО, мігранти : цивільні особи, які живуть у зонах конфлікту або переміщені в безпечніші райони, були включені, щоб відобразити вплив переселення та підтримки громади на стресостійкість.

– Волонтери : були включені лише волонтери, які брали активну участь у гуманітарній діяльності або роботі з надання допомоги під час конфлікту, що гарантує, що дослідження зосереджено на стресостійкості під час вторинної травми [21].

4) Критерії виключення : особи з серйозними когнітивними порушеннями або активними психіатричними захворюваннями, які могли вплинути на їхню здатність надавати точну самооцінку, були виключені для підтримки надійності даних.

Вибір відповідного розміру вибірки для кожної підгрупи забезпечує статистичну достовірність і репрезентативність.

5) Обґрунтування розміру вибірки : щоб забезпечити значущі порівняння між групами, це дослідження включало 100 учасників із збалансованим представництвом у ключових підгрупах:

– Військовослужбовець : 20 учасників (10 чоловіків, 10 жінок)

– Цивільні : 20 учасників (10 чоловіків , 10 жінок)

– Волонтери : 20 учасників (10 чоловіків , 10 жінок)

– ВПО : 20 учасників (10 чоловіків , 10 жінок)

– Мігранти: 20 учасників (10 чоловіків , 10 жінок).

Цей розподіл дозволяє статистично надійний аналіз, дотримуючись матеріально-технічних обмежень і етичних міркувань, пов’язаних із навантаженням на учасників.

6) Важливість широкої репрезентативності : різноманітна вибірка має вирішальне значення для розуміння відмінностей у механізмах стресостійкості в різних групах населення. Наприклад, військовий персонал може демонструвати стресостійкість через структуровані механізми подолання через їхню підготовку, тоді як цивільні можуть більше покладатися на громадські мережі та підтримку сім’ї [9]. Волонтери, які зазнали вторинної травми, можуть продемонструвати стресостійкість через мережі підтримки однолітків, а ВПО можуть розвинути унікальну адаптивну поведінку через переміщення.

Охоплюючи широкий спектр демографічних характеристик, це дослідження гарантує, що стресостійкість розглядається з різних точок зору, виявляючи, як різні групи населення по-різному адаптуються під час стресу. Ретельний відбір учасників і представництво забезпечують міцну основу для дослідження стресостійкості, дозволяючи висновки інформувати про цілеспрямовані заходи щодо стресостійкості для кожної підгрупи.

Підготовча фаза (1 місяць) : Ця фаза передбачає вибір інструментів дослідження та забезпечення етичних допусків, Під час цього етапу було обрано такі інструменти, як тест на стресостійкість Коухена і Вілліамсона і Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [40].

Тест на стресостійкість Коухена і Вілліамсона включає 10 питань, спрямованих на оцінку сприйняття стресових ситуацій і вміння їх подолати [40]:

1. Як часто вас виводять з рівноваги несподівані неприємності?

2. Як часто ви відчуваєте, що важливі аспекти вашого життя вийшли з-під контролю?

3. Як часто ви відчуваєте депресію або нервозність?

4. Як часто ви впевнені у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?

5. Як часто ви відчуваєте, що все йде так, як вам хочеться?

6. Як часто ви можете контролювати свої емоції, включаючи гнів?

7. Як часто ви відчуваєте, що не можете впоратися з поставленими перед вами вимогами?

8. Як часто ви відчуваєте, що вам пощастило?

9. Як часто ви злитесь, тому що не можете контролювати певні речі?

10. Як часто Ви відчуваєте, що кількість труднощів перевищує Вашу здатність їх подолати?

Кожне запитання оцінюється за шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»), і бали підсумовуються для визначення загального рівня стресостійкості.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) включає в себе 48 тверджень, які поділені на 4 групи симптомів:

– інтелектуальні – за кожний симптом 1 бал;
– поведінкові – за кожний симптом 1 бал;
– емоційні – за кожний симптом 1,5 бали;
– фізіологічні – за кожний симптом 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу включають:

– Негативні думки
– Труднощі з концентрацією
– Погіршення пам'яті
– Повторюване мислення
– Відволікання
– Проблеми прийняття рішень
– Погані сни
– Часті помилки
– Пасивність
– Логічні питання
– Імпульсивне мислення

– Вузьке мислення

Поведінкові ознаки стресу включають:

– Зміни апетиту
– Помилки в рутинних завданнях
– Змінюється швидкість мови
– Тремтячий голос
– Збільшення конфліктів
– Тиск часу
– Зниження соціальних взаємодій
– Нехтування зовнішністю
– Асоціальна поведінка
– Низька продуктивність
– Порушення сну
– Вживання психоактивних речовин

До емоційних симптомів відносяться:

– Тривога
– Підозрілість
– Знижений настрій
– Печаль
– Дратівливість
– Емоційне заціпеніння
– Недоречний гумор
– Низька впевненість
– Низька задоволеність життям
– Самотність
– Втрата інтересу
– Низька самооцінка

Фізіологічні симптоми

– Болі в тілі

– Зміни артеріального тиску
– Проблеми з частотою серцевих скорочень
– Проблеми з травленням
– Проблеми з диханням
– М'язова напруга
– Втома
– Тремтіння
– Алергії
– Пітливість
– Зміни ваги
– Низький імунітет

Відповідно максимальна може бути 66 балів:

– 0-5 балів – низький рівень стресу;
– 6-12 балів – помірний стрес, який може бути компенсований завдяки раціональному використанню часу, часу на відпочинок і пошуку оптимального виходу із стресової ситуації.
– – 13-24 балів – високий рівень стресу, коли спостерігається емоційне навантаження і напруження фізіологічних систем організму як результат сильного стресу, який не вдалося компенсувати. Потрібне використання спеціальних технік подолання стресу.
– – 25-40 балів – стан сильного стресу, може знадобитися допомога психолога або психотерапевта. Організм дуже близький до стану, коли не зможе чинити опір стресу.
– понад 40 балів – перехід організму до стадії виснаження, коли людина не здатна ефективно справлятися зі стресом.

Етап збору даних (2 місяці) : етап збору даних включає в себе проведення обраних тестів серед різних груп, включаючи військових, волонтерів на передовій, цивільних осіб, переміщених осіб і мігрантів. Враховуючи делікатний характер дослідження, підтримується гнучкий графік, щоб

пристосуватися до мінливих обставин і психологічної готовності учасників [27]. Був обраний онлайн формат проведення тестування. Онлайн опитування стали невід'ємною частиною сучасних досліджень завдяки їх доступності, швидкості збору даних та зручності для респондентів. Однак, щоб забезпечити точність та достовірність результатів, потрібно правильно організувати та провести опитування. Важливий крок у проведенні онлайн опитування – вибір відповідної платформи. Найпопулярнішими є Google Forms, SurveyMonkey, Qualtrics та LimeSurvey. Був обаний Google Forms як один з найвідоміших і найдоступніших, оскільки доступність – головна риса опитування в умовах небезпеки, браку часу у респондентів і нестабільності каналів зв'язку. Під час збору особистих даних була забезпечена анонімність відповідей. Щоб підвищити кількість відповідей, здійснювалося мотивування респондентів (у вигляді обіцянки отримати результати дослідження і щирої подяки). респондентам також пояснили, чому їхні відповіді є цінними і як вони допоможуть досягти мети дослідження.

Процес набору: учасників знаходили через різні телеграм канали, громадські групи та онлайн-платформи.

Інформування учасників: учасники отримали детальну інформацію про мету дослідження, процедури та їхні права, включаючи право відмовитися від нього в будь-який момент без будь-яких наслідків. щоб учасники мали повне розуміння того, що передбачає дослідження [34].

Інформована згода: інформована згода була отримана через цифрові форми згоди в онлайн-середовищі.

Методу збору даних: тестування було доступне через Google Forms. Такий підхід забезпечив контрольоване середовище для проведення тестування.

Конфіденційність даних: збереження конфіденційності даних було головним пріоритетом. Усі особисті ідентифікатори були видалені або замінені кодами, щоб забезпечити анонімність учасників у наборі даних.

Дотримання етичних норм: Проведення досліджень стресостійкості, особливо в зонах конфлікту, вимагає дотримання етичних норм для захисту учасників. Усі форми згоди та дослідницькі матеріали були українською мовою. Перед тестуванням було повідомлення, що учасники можуть відмовитися від участі у будь-який час, щоб заохотити людей почуватися комфортно, роблячи особистий вибір щодо своєї участі. Учасники були проінформовані про своє право вийти з дослідження в будь-який час без пояснення причини. Для аналізу використовувалися лише анонімні та закодовані дані, що забезпечувало конфіденційність відповідей та захист персональної інформації

Етап аналізу (1,5 місяці) : після завершення збору даних етап аналізу зосереджується на оцінці даних щодо моделей стресостійкості, стратегій подолання та змін з часом. Кількісні дані зі шкал стресостійкості будуть проаналізовані статистично. Ця фаза також включає узагальнення результатів для розробки рекомендацій щодо програм розвитку стресостійкості, спеціально розроблених для середовища високого стресу [60].

Отже, віддаючи пріоритет конфіденційності та приймаючи стратегії, що базуються на травмах, дослідники, які займаються дослідженнями стресостійкості в зонах конфлікту, створюють шанобливе та безпечне середовище для учасників. Баланс між науковою ретельністю та безпекою учасників гарантує, що дослідження залишається етичним і значущим, вшановуючи стресостійкість учасників і захищаючи їхнє благополуччя.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ І РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Проаналізовано результати дослідження стресу та стресостійкості, проведеного у 2024 році серед різноманітної вибірки зі 100 українців віком 25-40 років під час війни, що триває в Україні.

За тестом на стресостійкість Коухена і Вілліамсона (PSS) було протестовано 100 осіб відповідно до вибірки. Отримані наступні результати.

Військові чоловіки (10 осіб).

– Середній бал: 28 із 40 (низький рівень стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: небезпека, виснаження, психологічний тиск.

– Коментар: Багато хто повідомляв про почуття втоми та тривоги, особливо через бойові завдання.

Військові жінки (10 осіб).

– Середній бал: 27 із 40 (низький рівень стресостійкості)

– Ключові фактори стресу: поєднання військових обов’язків і турботи про сім’ю.

– Коментар: Жінки-військові також зазнають значного стресу, особливо через труднощі в управлінні особистим і професійним життям.

Волонтери чоловіки (10 осіб).

– Середній бал: 25 із 40 (нижче середнього рівня стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: виснаження, робота з постраждалими, інтенсивний графік.

– Коментар: Волонтери часто виявляли емоційну втому, пов’язану з допомогою постраждалим і внутрішньо переміщеним особам.

Волонтери жінки (10 осіб).

– Середній бал: 24 із 40 (нижче середнього рівня стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: високе навантаження, емоційні переживання.

– Коментар: Жінки-волонтери часто відзначали емоційний вплив від спілкування з людьми, які пережили травматичні події.

Цивільні чоловіки (10 осіб).

– Середній бал: 22 із 40 (середній рівень стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: економічні труднощі, безпека сім'ї.

– Коментар: Цивільні чоловіки мали стрес, пов’язаний з турботою про безпеку та добробут родини.

Цивільні жінки (10 осіб).

– Середній бал: 21 із 40 (середній рівень стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: безпека дітей, тривога за майбутнє.

– Коментар: Жінки часто відзначали тривогу за дітей і стабільність майбутнього.

Внутрішньо переміщені особи чоловіки (10 осіб).

– Середній бал: 23 із 40 (середній рівень стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: адаптація, невизначеність.

– Коментар: Внутрішньо переміщені особи відчувають стрес через необхідність адаптуватися до нових умов.

Внутрішньо переміщені особи жінки (10 осіб).

– Середній бал: 24 із 40 (нижче середнього рівня стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: безпека родини, відсутність стабільності.

– Коментар: Жінки-переселенки часто відчували стрес через труднощі пристосування до нових умов.

Мігранти чоловіки (10 осіб).

– Середній бал: 26 із 40 (нижче середнього рівня стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: адаптація до нової країни, мовний бар'єр.

– Коментар: Мігранти-чоловіки відзначали проблеми адаптації та інтеграції у нове суспільство.

Мігранти жінки (10 осіб).

– Середній бал: 27 із 40 (низький рівень стресостійкості).

– Ключові фактори стресу: адаптація, родинна розлука.

– Коментар: Мігранти-жінки особливо важко переживали розлуку з родиною та адаптацію до нових культурних умов.

Тестування показало, що військові й мігранти мають найвищий рівень стресу, волонтери — трохи нижчий, але все ще високий. Цивільні та внутрішньо переміщені особи мають середній рівень стресу, хоча теж відчувають значне психологічне навантаження.

Також було проведено тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Результати за групами подані нижче.

Результати розбиті на категорії на основі груп учасників, кожна з яких має унікальні стресори, що впливають на рівень стресу.

Відмінності в інтелектуальних ознаках стресу між групами (табл. 3.1).

Аналіз даних про інтелектуальні ознаки стресу серед різних груп (військовослужбовці, добровольці, цивільні, внутрішньо переміщені особи (ВПО) та чоловіки-мігранти) виявив відмінності в когнітивних реакціях на стрес, зумовлені унікальними обставинами кожної групи.

1. Чоловіки-військовослужбовці.

Високий рівень когнітивного стресу: Військовослужбовці демонструють відносно високі бали за різними інтелектуальними ознаками стресу, більшість з яких коливається від 0,7 до 0,9. Найвищі бали - за труднощі з концентрацією уваги (0,9) і погані сни (0,9).

Основні симптоми: Високі бали за труднощі з концентрацією уваги і часті помилки відображають інтенсивний тиск і постійну пильність, необхідну у військових умовах, а також потенційні порушення сну, що сприяють когнітивним порушенням.

Таблиця 3.1

Інтелектуальні симптоми в чоловіків

Інтелектуальні симптоми	Військові чоловіки	Волонтери чоловіки	Цивільні чоловіки	ВПО чоловіки	Мігранти чоловіки
Негативні думки	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Труднощі з концентрацією	0,9	0,6	0,5	0,7	0,6
Погіршення пам'яті	0,7	0,7	0,6	0,8	0,7
Повторюване мислення	0,8	0,8	0,7	0,9	0,8
Відволікання	0,9	0,8	0,7	0,8	0,7
Питання прийняття рішень	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Погані сни	0,9	0,6	0,5	0,7	0,6
Часті помилки	0,7	0,7	0,5	0,7	0,6
Пасивність	0,6	0,5	0,4	0,6	0,5
Логічні завдання	0,8	0,7	0,6	0,7	0,7
Імпульсивне мислення	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Вузьке мислення	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7

2. Чоловіки-добровольці.

Помірний рівень когнітивного стресу: Чоловіки-добровольці мають помірні показники за індикаторами інтелектуального стресу, які, як правило, коливаються від 0,5 до 0,8. Найбільш помітними симптомами є повторюване мислення (0,8) та відволікання (0,8).

Основні симптоми: Вимоги надання допомоги, управління логістикою та емоційне виснаження можуть сприяти когнітивному напруженню, яке спостерігається в цій групі. Однак їхні показники дещо нижчі, ніж у військовослужбовців, що відображає менший прямий вплив небезпечних для життя стресорів.

3. Цивільні чоловіки.

Нижчий рівень когнітивного стресу: Цивільні чоловіки повідомляють про нижчий рівень когнітивного стресу з показниками від 0,4 до 0,7. Найнижчі бали - за пасивність (0,4) і часті помилки (0,5).

Основні симптоми: Цивільні особи, хоча й зазнають впливу ширшого контексту конфлікту, можуть не відчувати такого ж рівня безпосереднього когнітивного стресу, як військовослужбовці або ВПО. Однак наявність таких симптомів, як повторюване мислення (0,7), вказує на вплив хронічних стресів, таких як економічні труднощі або проблеми з безпекою.

4. Чоловіки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Високий рівень когнітивного стресу: Чоловіки-ВПО демонструють високі показники за ознаками інтелектуального стресу, порівняно з військовослужбовцями, зі значеннями від 0,6 до 0,9. Особливо помітними є повторюване мислення (0,9) і труднощі з концентрацією уваги (0,7).

Ключові симптоми: Нестабільність і невизначеність переміщення суттєво впливають на когнітивне функціонування, призводячи до постійного занепокоєння і труднощів з концентрацією уваги. Ці симптоми відображають труднощі адаптації до нового середовища та подолання травми, спричиненої переміщенням.

5. Чоловіки-мігранти.

Від помірного до високого рівня когнітивного стресу: Чоловіки-мігранти демонструють від помірного до високого рівня когнітивного стресу з показниками від 0,5 до 0,8. Помітними є повторюване мислення (0,8) і труднощі з концентрацією уваги (0,7).

Основні симптоми: Міграційні стресори, такі як культурна адаптація та невпевненість у майбутньому, сприяють когнітивному напруженню. Хоча показники не такі високі, як у чоловіків-військовослужбовців або ВПО, вони все ж вказують на значний когнітивний стрес, пов'язаний з їхнім досвідом.

Короткий огляд відмінностей. Чоловіки-військовослужбовці та чоловіки-переселенці: Ці групи демонструють найвищі рівні інтелектуальних ознак

стресу. Постійна загроза і нестабільність, з якими вони стикаються, ймовірно, сприяють стійким когнітивним розладам, таким як труднощі з концентрацією уваги і повторювані, нав'язливі думки.

Чоловіки-добровольці та чоловіки-мігранти: Ці групи мають помірний рівень когнітивного стресу. На волонтерів впливають вимоги гуманітарної роботи, тоді як мігранти мають справу з проблемами адаптації та невизначеністю.

Цивільні чоловіки: Ця група має найнижчі показники когнітивного стресу. Незважаючи на те, що на них впливає конфлікт, цивільні особи відчувають менш гострий когнітивний стрес порівняно з тими, хто виконує більш стресогенні ролі або перебуває в більш стресових ситуаціях.

Наслідки для втручань. Цільова когнітивна підтримка: Військові та ВПО можуть отримати користь від когнітивно-поведінкових втручань для подолання труднощів з концентрацією уваги та нав'язливих думок. Ефективними можуть бути такі стратегії, як тренінги з усвідомленості та управління стресом.

Профілактичні заходи для добровольців і мігрантів. Надання когнітивних ресурсів, таких як тренінги з вирішення проблем і техніки управління повторюваним мисленням, може допомогти зменшити стрес у цих групах.

Громадська підтримка цивільного населення: Ініціативи на рівні громад, спрямовані на зменшення хронічних стресів і надання ресурсів для психічного здоров'я, можуть сприяти подальшому зниженню рівня когнітивного стресу серед цивільного населення.

Цей аналіз показує, що інтелектуальні ознаки стресу значно відрізняються в різних групах, на що впливає характер їхнього досвіду та стресори, з якими вони стикаються.

Відмінності в поведінкових ознаках стресу між групами (табл. 3.2).

Аналіз поведінкових ознак стресу серед різних груп (військові, добровольці, цивільні, внутрішньо переміщені особи (ВПО) та чоловіки-мігранти) показує, як стрес по-різному проявляється в діях та поведінці.

Результати кожної групи відображають різні виклики, з якими вони стикаються у воєнний час або в умовах кризи.

Таблиця 3.2

Поведінкові симптоми в чоловіків

Поведінкові симптоми	Військові чоловіки	Волонтери чоловіки	Цивільні чоловіки	ВПО чоловіки	Мігранти чоловіки
Зміни апетиту	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Помилки в рутинних завданнях	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Змінюється швидкість мови	0,8	0,6	0,5	0,7	0,6
Тремтячий голос	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Збільшення конфліктів	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Тиск часу	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Зниження соціальних взаємодій	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Нехтування зовнішністю	0,6	0,5	0,5	0,6	0,5
Асоціальна поведінка	0,7	0,6	0,4	0,6	0,5
Низька продуктивність	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Порушення сну	0,9	0,7	0,6	0,8	0,7
Вживання психоактивних речовин	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6

1. Військовослужбовці.

Високий рівень поведінкового стресу: Військовослужбовці демонструють високі бали за більшістю поведінкових ознак, з показниками від 0,6 до 0,9. Найвищі бали спостерігаються за такими показниками, як дефіцит часу (0,9) та порушення сну (0,9).

Основні симптоми: Постійні вимоги військових обов'язків та атмосфера високих ставок сприяють підвищенню конфліктності (0,8) та зниженню рівня соціальної взаємодії (0,8). Порушення сну та вживання психоактивних речовин (0,7) відображають спроби впоратися з тривалим впливом стресу.

2. Чоловіки-добровольці.

Помірний рівень поведінкового стресу: Чоловіки-добровольці демонструють помірний рівень стресу, який зазвичай коливається від 0,5 до 0,8. Найвищі бали отримані за показниками дефіциту часу (0,8) та підвищеної конфліктності (0,7).

Основні симптоми: Волонтери стикаються зі значним стресом під час надання допомоги та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, що проявляється в таких поведінкових проявах, як помилки у виконанні рутинних завдань (0,7) та зниження рівня соціальної взаємодії (0,7). Однак вони мають дещо нижчі показники порівняно з військовослужбовцями, що відображає менший вплив прямої небезпеки.

3. Цивільні чоловіки.

Нижчий рівень поведінкового стресу: Цивільні чоловіки демонструють нижчі показники за поведінковими ознаками, здебільшого в діапазоні від 0,4 до 0,7. Найвищі бали - за показниками дефіциту часу (0,7) та порушення сну (0,6).

Основні симптоми: Хоча цивільне населення зазнає впливу конфлікту, що триває, його поведінкові реакції на стрес є менш інтенсивними. Зміни в апетиті (0,5) і зниження рівня соціальної взаємодії (0,6) свідчать про стрес, спричинений економічною нестабільністю або побоюваннями щодо безпеки, а не гострою травмою.

4. Чоловіки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Високий рівень поведінкового стресу: Чоловіки-ВПО повідомляють про високі бали за різними поведінковими ознаками, з показниками від 0,6 до 0,9. Особливо високими є показники дефіциту часу (0,9) та порушень сну (0,8).

Основні симптоми: Потрясіння та невизначеність переміщення суттєво впливають на їхню поведінку, що призводить до підвищеної конфліктності (0,8)

та помилок у виконанні рутинних завдань (0,8). Намагання адаптуватися до нових умов життя часто посилює пов'язану зі стресом поведінку, як-от зниження рівня соціальної взаємодії (0,8) та вживання психоактивних речовин (0,7).

5. Чоловіки-мігранти.

Від помірного до високого рівня поведінкового стресу: Чоловіки-мігранти демонструють помірний та високий рівень стресу з показниками від 0,5 до 0,8. Особливо помітними є дефіцит часу (0,8) та підвищена конфліктність (0,7).

Основні симптоми: Мігранти відчувають стрес від переїзду та культурної адаптації, що призводить до змін у поведінці, таких як помилки у виконанні рутинних завдань (0,7) та зниження рівня соціальної взаємодії (0,7). Ці поведінкові ознаки підкреслюють виклики, пов'язані з початком життя в новому середовищі в стресових умовах.

Короткий огляд відмінностей. Військовослужбовці та чоловіки-переселенці: Обидві групи відчувають найвищий рівень поведінкового стресу, ймовірно, через постійні вимоги та нестабільність, з якими вони стикаються. Поширеними є такі поведінкові прояви, як дефіцит часу, порушення сну та підвищена конфліктність.

Чоловіки-добровольці та чоловіки-мігранти: Ці групи мають помірний рівень стресу. На волонтерів впливає терміновість їхньої роботи, тоді як мігранти мають справу зі стресом, пов'язаним з культурною інтеграцією та невизначеністю. Обидві групи демонструють значні ознаки стресу, пов'язаного з управлінням часом і підтримкою соціальних зв'язків.

Цивільні чоловіки: Цивільні особи демонструють найнижчі показники поведінкового стресу. Хоча вони стикаються зі стресом через загальну обстановку воєнного часу, їхня поведінка зазнає меншого впливу порівняно з іншими групами. Порушення сну і дефіцит часу все ще помітні, але не такі екстремальні.

Наслідки для поведінкових інтервенцій. Військові та чоловіки-переселенці: Ці групи можуть отримати користь від поведінкових програм

управління стресом, що фокусуються на гігієні сну, тайм-менеджменті та вирішенні конфліктів. Особливо ефективними можуть бути заходи, спрямовані на покращення сну та зменшення стресу, пов'язаного з часом.

Підтримка волонтерів та мігрантів: Забезпечення поведінкових тренінгів, таких як техніки зменшення стресу та механізми соціальної підтримки, може допомогти впоратися зі стресовою поведінкою, наприклад, зменшенням соціальної взаємодії та помилками у виконанні рутинних завдань.

Підтримка цивільного населення на рівні громади: Надання ресурсів для зменшення хронічних стресів, таких як громадські заходи або семінари з тайм-менеджменту, може допомогти цивільному населенню впоратися з більш низькими, але стійкими рівнями поведінкового стресу.

Відмінності в поведінкових ознаках стресу підкреслюють необхідність індивідуальних заходів, спрямованих на подолання унікальних стресових факторів і поведінкових проявів у кожній групі.

Відмінності в емоційних симптомах стресу між групами (табл. 3.3).

Аналіз емоційних симптомів стресу серед різних груп (військовослужбовці, добровольці, цивільні, внутрішньо переміщені особи (ВПО) та чоловіки-мігранти) показує, що емоційний дистрес проявляється по-різному, залежно від досвіду та середовища кожної групи. Емоційні симптоми часто є більш нюансованими і відображають глибинний психологічний вплив постійних стресових факторів.

1. Військовослужбовці.

Високий рівень емоційного стресу: Військовослужбовці демонструють високі показники за кількома емоційними симптомами, які зазвичай коливаються від 1,0 до 1,3 бала з 1,5 можливих. Найвищі бали мають тривога (1,3), сум (1,3), емоційне заціпеніння (1,3) та низька самооцінка (1,3).

Основні емоційні виклики: Постійне перебування в ситуаціях, що загрожують життю, та в умовах високого тиску сприяє підвищеному почуттю тривоги, смутку та емоційного оніміння. Ці симптоми свідчать про важкі

емоційні втрати, що потребують ефективних стратегій емоційної регуляції та підтримки психічного здоров'я.

Таблиця 3.3

Емоційні симптоми в чоловіків

Емоційні симптоми	Військові чоловіки	Волонтери чоловіки	Цивільні чоловіки	ВПО чоловіки	Мігранти чоловіки
Тривога	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2
Підозрілість	1,1	1	0,9	1,1	1
Знижений настрій	1,2	1,1	1	1,2	1,1
Печаль	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2
Дратівливість	1,2	1,1	1	1,2	1,1
Емоційне заціпеніння	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2
Недоречний гумор	1	0,9	0,8	1	0,9
Низька впевненість	1,2	1,1	1	1,2	1,1
Низька задоволеність життям	1,1	1	0,9	1,1	1
Самотність	1,2	1,1	1	1,2	1,1
Втрата інтересу	1,2	1,2	1,1	1,3	1,2
Низька самооцінка	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2

2. Чоловіки-добровольці.

Помірний рівень емоційного стресу: Чоловіки-добровольці демонструють помірні показники від 0,9 до 1,2 бала. Найвищі бали - за тривогу (1,2), смуток (1,2) та емоційне заціпеніння (1,2).

Основні емоційні проблеми: Хоча волонтери не перебувають на передовій, вони все одно відчувають значне емоційне навантаження від того, що є свідками страждань і надають критично важливу підтримку. Почуття тривоги, поганий настрій та емоційне заціпеніння є поширеним явищем, хоча й дещо менш інтенсивним, ніж у військовослужбовців. Волонтери також

демонструють низьку самооцінку (1,2) і низьку задоволеність життям (1,0), що відображає емоційну ціну їхньої роботи.

3. Цивільні чоловіки.

Нижчий рівень емоційного стресу: Цивільні чоловіки демонструють відносно нижчі показники, які, як правило, коливаються від 0,8 до 1,1 бала. Найвищі бали - за тривогу (1,1), смуток (1,1) і почуття самотності (1,0).

Основні емоційні проблеми: Цивільне населення відчуває емоційний стрес переважно через переміщення, економічні труднощі та проблеми з безпекою. Хоча такі симптоми, як тривога і смуток, присутні, загальний емоційний тягар є менш серйозним порівняно з групами, які беруть безпосередню участь у конфлікті. Емоційне заціпеніння (1.1) і низька самооцінка (1.1) є очевидними, але на нижчому рівні.

4. Чоловіки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Високий рівень емоційного стресу: Чоловіки-ВПО повідомляють про високий рівень емоційного стресу з показниками від 1,0 до 1,3. Найвищі бали - за тривогу (1,3), смуток (1,3), емоційне заціпеніння (1,3) та низьку самооцінку (1,3).

Основні емоційні проблеми: Травма переміщення та невпевненість у майбутньому суттєво впливають на чоловіків-ВПО. Високий рівень тривоги, смутку та емоційного заціпеніння є очевидним, що відображає психологічний дистрес, спричинений втратою домівок та адаптацією до нового середовища. Почуття самотності (1,2) і низька задоволеність життям (1,1) також підкреслюють емоційний вплив їхньої ситуації.

5. Чоловіки-мігранти.

Від помірного до високого рівня емоційного стресу: Чоловіки-мігранти демонструють помірний та високий рівень емоційного стресу з показниками від 0,9 до 1,2. Найвищі бали - за тривогу (1,2), смуток (1,2) та емоційне заціпеніння (1,2).

Основні емоційні проблеми: Мігранти відчувають стрес через адаптацію до нового культурного контексту та невизначеність переселення. Емоційні

симптоми, такі як тривога, смуток та емоційне заціпеніння, є поширеними, що відображає їхню боротьбу за стабільність та інтеграцію в нові громади. Низька самооцінка (1.2) і почуття самотності (1.1) також поширені, що підкреслює потребу в психологічній підтримці під час цього перехідного періоду.

Короткий огляд відмінностей. Військовослужбовці та чоловіки-переселенці: Ці групи відчувають найвищий рівень емоційного стресу, що супроводжується такими симптомами, як тривога, смуток, емоційне заціпеніння та низька самооцінка. Інтенсивність цих симптомів, ймовірно, пов'язана з прямим впливом конфлікту або значними потрясіннями, спричиненими переміщенням.

Чоловіки-добровольці та чоловіки-мігранти: Ці групи мають помірний рівень емоційного стресу. Волонтери мають справу з емоційним стресом, пов'язаним з їхньою роллю підтримки, тоді як мігранти стикаються з емоційними проблемами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища. Обидві групи демонструють тривогу, смуток та емоційне заціпеніння, хоча і на дещо нижчому рівні, ніж військові та чоловіки-переселенці.

Цивільні чоловіки: Цивільні особи мають найнижчі показники емоційного стресу, але вони все ще відчувають помітну тривогу, смуток і почуття самотності. Їхні емоційні страждання зумовлені ширшим впливом конфлікту, таким як економічна боротьба та зруйновані громади.

Наслідки для інтервенцій з емоційної підтримки. Військові та чоловіки-переселенці: Ці групи можуть отримати користь від травмофокусованої терапії, тренінгів з емоційної регуляції та груп підтримки для подолання високого рівня тривоги та смутку. Програми емоційної стійкості також можуть допомогти пом'якшити емоційне заціпеніння та низьку самооцінку.

Чоловіки-добровольці та мігранти: Надання ресурсів психічного здоров'я, таких як консультування і групи підтримки «рівний-рівному», може полегшити помірний емоційний стрес. Корисними можуть бути тренінги з емоційних стратегій подолання стресу, як-от техніки усвідомленості чи зменшення стресу.

Цивільні чоловіки: Громадські ініціативи, такі як соціальні заходи або мережі підтримки, можуть допомогти подолати почуття самотності та тривоги. Доступ до послуг з охорони психічного здоров'я також допоміг би цивільному населенню впоратися з постійним емоційним стресом.

Різноманітність емоційних симптомів стресу серед цих груп підкреслює потребу в індивідуальних заходах, спрямованих на вирішення конкретних емоційних проблем і сприяння психологічному благополуччю.

Аналіз отриманих даних щодо фізіологічних симптомів стресу серед різних груп (військовослужбовці, добровольці, цивільні чоловіки, внутрішньо переміщені особи (ВПО) та чоловіки-мігранти) дозволяє виявити певні тенденції та відмінності (табл. 3.4):

1. Чоловіки-військовослужбовці.

Найвищий рівень стресу: Військовослужбовці повідомляють про вищі показники більшості фізіологічних симптомів порівняно з іншими групами. Показники коливаються від 1,7 до 1,9, що свідчить про виражену фізіологічну реакцію на стрес.

Ключові симптоми: Високі бали за прискорене серцебиття (1,9), м'язову напругу (1,9) і біль у тілі (1,8) свідчать про те, що військовослужбовці відчувають значні фізичні прояви стресу, ймовірно, через інтенсивні вимоги та небезпеку військової служби.

2. Чоловіки-добровольці.

Помірний рівень стресу: Чоловіки-добровольці повідомляють про помірні показники, які зазвичай коливаються від 1,3 до 1,6, з дещо нижчою фізіологічною реакцією на стрес порівняно з військовослужбовцями.

Основні симптоми: Біль у тілі (1,6) і м'язова напруга (1,6) є одними з найбільш виражених симптомів, що свідчить про фізичне перенапруження, ймовірно, спричинене вимогами надання допомоги та емоційними наслідками травми.

Таблиця 3.4

Фізіологічні симптоми в чоловіків

Фізіологічні симптоми	Військові чоловіки	Волонтери чоловіки	Цивільні чоловіки	ВПО чоловіки	Мігранти чоловіки
Болі в тілі	1,8	1,6	1,5	1,8	1,7
Зміни артеріального тиску	1,7	1,5	1,4	1,7	1,6
Проблеми з частотою серцевих скорочень	1,9	1,6	1,5	1,7	1,7
Проблеми з травленням	1,8	1,5	1,4	1,6	1,6
Проблеми з диханням	1,7	1,5	1,4	1,6	1,6
М'язова напруга	1,9	1,6	1,5	1,7	1,7
Втома	1,8	1,5	1,4	1,7	1,6
Тремтіння	1,7	1,4	1,3	1,5	1,4
Алергії	1,6	1,3	1,2	1,4	1,3
Пітливість	1,7	1,4	1,3	1,5	1,4
Зміни ваги	1,6	1,3	1,2	1,4	1,3
Низький імунітет	1,8	1,5	1,4	1,6	1,5

3. Цивільні чоловіки.

Найнижчий рівень стресу: Цивільні чоловіки показують найнижчі результати - від 1,2 до 1,5 бала, що свідчить про порівняно нижчу фізіологічну реакцію на стрес.

Основні симптоми: Найнижчі показники спостерігаються для алергії (1,2) і зміни ваги (1,2), що свідчить про те, що в умовах стресу цивільні особи відчувають менше важких фізичних симптомів порівняно з іншими групами.

4. Чоловіки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Високий рівень стресу: Чоловіки-ВПО мають рівні стресу, подібні до військовослужбовців, з показниками від 1,4 до 1,8. На цю групу сильно впливають переміщення, незахищеність і втрата стабільності.

Основні симптоми: Біль у тілі (1,8), прискорене серцебиття (1,7) і втома (1,7) є помітними симптомами, що відображають вплив переміщення, невизначеності та складних умов життя.

5. Чоловіки-мігранти.

Помірний рівень стресу: Чоловіки-мігранти демонструють помірний рівень стресу, як і чоловіки-добровольці, від 1,3 до 1,7 бала.

Основні симптоми: Проблеми з серцебиттям (1,7) і м'язовою напругою (1,7) є вищими, що вказує на стрес від міграції, адаптацію до нового середовища і можливе занепокоєння щодо безпеки і стабільності.

Короткий огляд відмінностей. Військовослужбовці та чоловіки-переселенці: Ці групи демонструють найвищий рівень фізіологічних симптомів, пов'язаних зі стресом. Постійна загроза безпеці та вимоги середовища, в якому вони перебувають, ймовірно, сприяють підвищеним показникам стресу.

Чоловіки-добровольці та чоловіки-мігранти: Ці групи демонструють помірний рівень стресу. Волонтери відчувають стрес через необхідність допомагати іншим, тоді як мігранти мають справу зі стресом, пов'язаним з переїздом та адаптацією до нового середовища.

Цивільні чоловіки: Ця група має найнижчий рівень стресу, можливо, тому, що вони не беруть безпосередньої участі в бойових діях або не стикаються з гострими стресовими факторами, з якими стикаються військовослужбовці або переміщене населення.

Наслідки. Індивідуальні втручання: Військові та ВПО можуть отримати користь від цілеспрямованих програм з управління стресом і фізичного здоров'я. Добровольці та мігранти можуть отримати користь від ресурсів, які підтримують емоційний та фізичний добробут під час адаптації та служби.

Сфери, на яких необхідно зосередити увагу: Для цивільних осіб може бути ефективною підтримка на рівні громади для подолання хронічного стресу,

тоді як для військових і переміщених осіб може знадобитися більш інтенсивна допомога з урахуванням травматичного досвіду.

Ці спостереження свідчать про те, що різні групи зазнають різного ступеня стресу залежно від їхніх ролей, середовища та впливу факторів, пов'язаних із конфліктом.

Таблиця 3.5

Інтелектуальні симптоми в жінок

Інтелектуальні симптоми	Військові жінки	Волонтери жінки	Цивільні жінки	ВПО жінки	Мігранти жінки
Негативні думки	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Труднощі з концентрацією	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Погіршення пам'яті	0,8	0,7	0,7	0,9	0,8
Повторюване мислення	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Відволікання	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Питання прийняття рішень	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Погані сни	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Часті помилки	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Пасивність	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Логічні завдання	0,8	0,7	0,6	0,8	0,8
Імпульсивне мислення	0,7	0,7	0,6	0,8	0,7
Вузьке мислення	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8

Ось як стрес, пов'язаний з інтелектуальними ознаками, відрізняється між групами жінок на основі отриманих даних (табл. 3.5).

Огляд інтелектуальних ознак у різних групах жінок.

Жінки-військовослужбовці.

Ці респондентки демонструють відносно високий рівень стресу за більшістю інтелектуальних ознак, з показниками від 0,7 до 0,9 балів.

Найвищий рівень спостерігається за показниками «Негативні думки», «Повторюване мислення», «Відволікання», «Проблеми з прийняттям рішень» та «Вузьке мислення» - усі показники становлять 0,9 бала.

Імпульсивне мислення та часті помилки демонструють нижчий рівень стресу - 0,7.

Жінки-добровольці.

Рівень стресу помірний, загалом від 0,6 до 0,8 бала.

Повторюване мислення, відволікання та вузьке мислення дещо вищі - 0,8.

Нижчий рівень стресу спостерігається в частих помилках (0,6) і пасивності (0,6).

Цивільні жінки.

Ця група демонструє нижчий загальний рівень стресу порівняно з жінками-військовослужбовцями, з показниками від 0,5 до 0,7.

Негативні думки, повторюване мислення та відволікання мають помірні показники - 0,7.

Найменший рівень стресу демонструють «Часті помилки» та «Пасивність» - 0,5 бала.

Жінки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Жінки-ВПО демонструють високий рівень стресу, порівняно з жінками-військовослужбовцями, з показниками від 0,7 до 0,9.

Негативні думки, повторюване мислення, відволікання, проблеми з прийняттям рішень та вузьке мислення - усі ці показники становлять 0,9 бала, що свідчить про значний рівень стресу.

Часті помилки та пасивність трохи нижчі - 0,7.

Жінки-мігрантки.

Рівень стресу для жінок-мігранток є помірним, з показниками від 0,6 до 0,8.

Повторюване мислення, відволікання та вузькість мислення є вищими - 0,8.

Часті помилки та пасивність нижчі - 0,6.

Ключові відмінності.

Жінки-військовослужбовці та жінки-ВПО демонструють найвищі рівні стресу за більшістю інтелектуальних ознак, особливо за такими показниками, як «Негативні думки», «Повторюване мислення», «Відволікання», «Проблеми з прийняттям рішень» та «Вузьке мислення».

Жінки-цивільні демонструють найнижчий рівень стресу, особливо в частих помилках та пасивності.

Жінки-добровольці та жінки-мігрантки демонструють помірний рівень стресу, з деякими ознаками, такими як повторюване мислення та відволікання, дещо підвищеними.

Висновки. Високий рівень стресу у жінок-військовослужбовців та жінок-переселенок можна пояснити їхнім прямим чи опосередкованим впливом конфлікту та нестабільності.

Цивільні жінки мають порівняно нижчий рівень стресу, що може бути пов'язано з відносно стабільнішим середовищем порівняно з іншими групами.

Жінки-добровольці та жінки-мігрантки відчувають помірний стрес, що, можливо, відображає тиск, пов'язаний з їхніми ролями, та проблеми адаптації, відповідно.

Ці спостереження свідчать про різний вплив стресових факторів на різні групи жінок, підкреслюючи необхідність індивідуальної підтримки та втручань, що базуються на їхньому унікальному досвіді та профілі стресу.

Ось як стрес, пов'язаний з поведінковими ознаками, відрізняється між групами жінок на основі наданих даних (табл. 3.6).

Огляд поведінкових ознак у різних групах жінок:

Жінки-військовослужбовці.

Ця група демонструє відносно високий рівень стресу за більшістю поведінкових ознак, з показниками від 0,7 до 0,9 балів.

Найвищий рівень спостерігається за такими показниками, як зміна апетиту, дефіцит часу, зниження рівня соціальної взаємодії, порушення сну та вживання психоактивних речовин - усі вони оцінені в 0,9 бала.

Таблиця 3.6

Поведінкові симптоми в жінок

Поведінкові симптоми	Військові жінки	Волонтери жінки	Цивільні жінки	ВПО жінки	Мігранти жінки
Зміни апетиту	0,9	0,7	0,6	0,8	0,7
Помилки в рутинних завданнях	0,8	0,8	0,7	0,9	0,8
Змінюється швидкість мови	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Тремтячий голос	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7
Збільшення конфліктів	0,8	0,8	0,7	0,9	0,8
Тиск часу	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8
Зниження соціальних взаємодій	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Нехтування зовнішністю	0,8	0,6	0,5	0,7	0,6
Асоціальна поведінка	0,7	0,6	0,5	0,7	0,6
Низька продуктивність	0,8	0,8	0,7	0,9	0,8
Порушення сну	0,9	0,8	0,7	0,9	0,8
Вживання психоактивних речовин	0,8	0,7	0,6	0,8	0,7

Дещо нижчий показник - 0,8, тоді як антисоціальна поведінка - 0,7.

Жінки-добровольці.

Рівень стресу серед волонтерів є помірним, з показниками від 0,6 до 0,8.

Помилки у виконанні рутинних завдань, підвищена конфліктність, дефіцит часу, зниження соціальної взаємодії, низька продуктивність і порушення сну оцінюються в 0,8 бала.

Найнижчий рівень стресу спостерігається в таких сферах, як нехтування зовнішнім виглядом та асоціальна поведінка, обидві з яких становлять 0,6 бала.

Цивільні жінки:

Цивільні жінки демонструють нижчий загальний рівень стресу порівняно з жінками-військовослужбовцями та жінками-ВПО, з показниками від 0,5 до 0,8.

Найвищий показник - 0,8 бала - за шкалою «Дефіцит часу» та «Порушення сну».

Нехтування зовнішнім виглядом та асоціальна поведінка мають найнижчі показники - 0,5.

Жінки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Жінки ВПО повідомляють про високий рівень стресу з показниками від 0,7 до 0,9.

Помилки у виконанні рутинних завдань, збільшення кількості конфліктів, дефіцит часу, зменшення соціальної взаємодії, низька продуктивність, порушення сну та вживання психоактивних речовин - усі ці фактори мають високий показник - 0,9.

Нехтування зовнішнім виглядом та асоціальна поведінка мають дещо нижчий показник - 0,7.

Жінки-мігрантки.

Рівень стресу у жінок-мігранток є помірним, з показниками від 0,6 до 0,8.

Підвищена конфліктність, дефіцит часу, знижена соціальна взаємодія, низька продуктивність і порушення сну оцінюються в 0,8 бала.

Нехтування зовнішнім виглядом та асоціальна поведінка мають нижчі бали - 0,6.

Ключові відмінності:

Жінки-військовослужбовці та жінки-ВПО мають найвищі рівні стресу за більшістю поведінкових ознак, особливо за такими, як дефіцит часу, обмеженість соціальних контактів, порушення сну та вживання психоактивних речовин, які наближаються до 0,9 бала або дорівнюють цьому показнику.

Цивільні жінки демонструють найнижчий рівень стресу в цілому, особливо за такими показниками, як нехтування зовнішнім виглядом та асоціальна поведінка (обидва на рівні 0,5).

Жінки-добровольці та жінки-мігрантки мають помірний рівень стресу, при цьому показники за шкалами «Дефіцит часу» та «Порушення сну» стабільно вищі.

Висновки. Значний рівень стресу у жінок-військовослужбовців і жінок-переселенок, ймовірно, відображає тиск і виклики, пов'язані з військовим життям і переміщенням, включаючи порушений розпорядок дня, соціальну ізоляцію і підвищену конфліктність ситуацій.

Цивільні жінки відчувають менший стрес, що може бути пов'язано з меншим впливом екстремальних умов порівняно з іншими групами.

Жінки-добровольці та жінки-мігрантки стикаються з помірним стресом, що може бути пов'язано з вимогами їхніх обов'язків і необхідністю адаптуватися до нових або складних умов.

Ці відмінності підкреслюють різну поведінкову реакцію на стрес серед жінок у різних обставинах, що свідчить про необхідність цілеспрямованих втручань, які враховують специфічні стресогенні фактори, з якими стикається кожна група.

Аналіз емоційних ознак стресу серед різних груп жінок виявляє ключові відмінності в інтенсивності емоційних симптомів. Наводимо розбивку порівняння (табл. 3.7):

1. Жінки-військовослужбовці.

Жінки-військовослужбовці мають відносно високі бали за більшістю емоційних симптомів, таких як тривога (1,4), смуток (1,4) та емоційне заціпеніння (1,4).

Їхні показники свідчать про підвищений рівень емоційного стресу, ймовірно, через інтенсивний та ризикований характер їхнього середовища.

Низька впевненість (1,3) та низька самооцінка (1,4) також є помітними, що відображає психологічні наслідки перебування у стресових ситуаціях.

Таблиця 3.7

Емоційні симптоми в жінок

Емоційні симптоми	Військові жінки	Волонтери жінки	Цивільні жінки	ВПО жінки	Мігранти жінки
Тривога	1,4	1,3	1,3	1,4	1,3
Підозрілість	1,3	1,1	1,2	1,2	1,1
Знижений настрій	1,3	1,2	1,4	1,3	1,3
Печаль	1,4	1,3	1,3	1,4	1,4
Дратівливість	1,3	1,2	1,5	1,3	1,3
Емоційне заціпеніння	1,4	1,3	1,1	1,4	1,4
Недоречний гумор	1,1	1	1,2	1,1	1
Низька впевненість	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3
Низька задоволеність життям	1,2	1,1	1,4	1,2	1,2
Самотність	1,3	1,2	1,4	1,3	1,3
Втрата інтересу	1,3	1,3	1,5	1,4	1,4
Низька самооцінка	1,4	1,3	1,3	1,4	1,4

2. Жінки-добровольці.

Жінки-добровольці демонструють дещо нижчий рівень емоційного стресу порівняно з жінками-військовослужбовцями за такими показниками, як тривожність (1,3) і смуток (1,3).

У них помітні такі симптоми, як емоційне оніміння (1,3) і втрата інтересу (1,3), що свідчить про те, що їхня робота в умовах високого рівня стресу все ще суттєво впливає на їхнє емоційне благополуччя.

Показники недоречного гумору (1,0) та підозрілості (1,1) є нижчими, що свідчить про дещо кращу емоційну адаптацію порівняно з іншими групами.

3. Цивільні жінки.

Цивільні жінки мають змішані показники емоційних симптомів, з особливо високими показниками дратівливості (1,5), втрати інтересу (1,5) і низького рівня задоволеності життям (1,4).

Рівень тривоги (1,3) та суму (1,3) у них подібний до інших груп, але вищий показник дратівливості свідчить про підвищену емоційну реакцію на постійні стресові фактори у повсякденному житті.

Емоційне заціпеніння (1,1) є найнижчим у цій групі, що може свідчити про більшу емоційну залученість, але також і про вищу емоційну реактивність.

4. Жінки з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Жінки ВПО демонструють стабільно високі показники емоційного стресу: тривога (1,4), смуток (1,4) та емоційне заціпеніння (1,4).

Їхні показники свідчать про значний вплив переміщення та невизначеності на їхнє загальне емоційне здоров'я.

Як і жінки-військовослужбовці, вони також повідомляють про високу низьку самооцінку (1,4), що відображає психологічний тягар переміщення.

5. Жінки-мігрантки.

Жінки-мігрантки мають показники емоційного стресу, які можна порівняти з показниками жінок-ВПО, з переважанням смутку (1,4), емоційного заціпеніння (1,4) та втрати інтересу (1,4).

Однак вони мають нижчі бали за недоречний гумор (1,0) і підозрілість (1,1), що свідчить про певну емоційну стійкість, незважаючи на обставини, в яких вони опинилися.

Як і в інших групах, низька самооцінка (1,4) залишається значною проблемою, що вказує на універсальну проблему збереження самоповаги в умовах стресу.

Загальні відмінності.

Найвищий емоційний стрес: Жінки-військовослужбовці та ВПО демонструють найвищий рівень емоційного стресу, що, ймовірно, пов'язано з тим, що вони перебувають у середовищі підвищеного ризику та невизначеності.

Помірний емоційний стрес: Жінки-добровольці та жінки-переселенки мають дещо нижчий, але все ще значний рівень емоційного стресу, що відображає емоційні вимоги їхніх ролей та досвіду.

Варіабельні емоційні реакції: Цивільні жінки демонструють варіабельність, деякі симптоми дуже виражені (наприклад, дратівливість), а інші - відносно слабкі (наприклад, емоційне заціпеніння).

Основні висновки. Порівняння показує, що жінки, які перебувають в умовах підвищеного ризику або переміщення, таких як військові та ВПО, мають тенденцію до вищих показників за більшістю емоційних симптомів.

Цивільні жінки, незважаючи на те, що не перебувають безпосередньо в умовах підвищеного ризику, відчувають високу дратівливість і втрату інтересу, що свідчить про те, що хронічні стресори в повсякденному житті можуть мати сильний емоційний вплив.

Емоційне заціпеніння та низька самооцінка переважають у всіх групах, що підкреслює всеосяжний вплив стресу на емоційне благополуччя.

Це детальне порівняння ілюструє, як різні стресори унікально впливають на емоційне здоров'я різних груп жінок, проливаючи світло на необхідність цілеспрямованих психологічних втручань.

Фізичні ознаки стресу, на які вказують фізіологічні симптоми, відрізняються в різних групах опитаних жінок. На основі отриманих даних ми проаналізували, як стрес по-різному проявляється в цих групах (табл. 3.8):

1. Жінки-військовослужбовці.

Високі показники фізичного стресу: Жінки-військовослужбовці повідомляють про високий рівень симптомів фізичного стресу, з балами, близькими до верхньої межі (2,0) за багатьма показниками. Зокрема, помітними є такі симптоми, як біль у тілі (1,9), м'язова напруга (1,9), втома (1,9) та низький імунітет (1,9).

Стабільно високі бали: Більшість симптомів у цій групі коливаються від 1,7 до 1,9 бала, що свідчить про те, що жінки-військовослужбовці відчувають постійне високе фізичне навантаження, ймовірно, через вимогливий і напружений характер їхніх ролей.

Таблиця 3.8

Фізіологічні симптоми в жінок

Фізіологічні симптоми	Військові жінки	Волонтери жінки	Цивільні жінки	ВПО жінки	Мігранти жінки
Болі в тілі	1,9	1,7	1,8	1,9	1,9
Зміни артеріального тиску	1,8	1,6	1,7	1,8	1,8
Проблеми з частотою серцевих скорочень	1,8	1,7	1,6	1,8	1,8
Проблеми з травленням	1,9	1,6	1,9	1,7	1,7
Проблеми з диханням	1,8	1,6	1,8	1,7	1,7
М'язова напруга	1,9	1,7	1,7	1,8	1,8
Втома	1,9	1,6	2	1,8	1,8
Тремтіння	1,8	1,5	1,6	1,6	1,6
Алергії	1,7	1,4	1,5	1,5	1,5
Пітливість	1,8	1,5	1,7	1,6	1,6
Зміни ваги	1,7	1,4	1,8	1,5	1,5
Низький імунітет	1,9	1,6	1,9	1,7	1,7

2. Жінки-добровольці.

Помірний фізичний стрес: Жінки-добровольці демонструють помірний рівень стресу порівняно з жінками-військовослужбовцями. Такі симптоми, як біль у тілі (1,7) і прискорений пульс (1,7), вказують на значний, але менший фізичний стрес.

Низькі показники: Такі симптоми, як тремор, судоми (1,5) та алергія (1,4) знаходяться на нижній межі, що свідчить про певну стійкість або меншу

схильність до екстремальних стресів порівняно з жінками-військовослужбовцями.

3. Цивільні жінки.

Різноманітний профіль стресу: Цивільні жінки мають змішаний профіль стресу. Зокрема, найвищий показник втоми - 2,0, що вказує на серйозний вплив на рівень енергії, тоді як алергія (1,5) і тремор, судоми (1,6) мають відносно нижчий показник.

Піки в окремих сферах: Високий показник втоми свідчить про те, що тривалі стресові фактори, такі як економічна або соціальна нестабільність, можуть сильно впливати на цивільне населення, навіть якщо інші симптоми є помірними.

4. Внутрішньо переміщені жінки.

Високий рівень фізичного стресу в усіх групах: Внутрішньо переміщені жінки демонструють підвищений рівень стресу, більшість симптомів оцінюються від 1,6 до 1,9 бала. Біль у тілі (1,9), низький імунітет (1,7) і м'язова напруга (1,8) підкреслюють наслідки переміщення та нестабільності.

Постійне напруження: Стабільно високі показники відображають хронічні стресові фактори, з якими стикається ця група, такі як переміщення, втрата стабільності та потенційний ризик отримання травми.

5. Жінки-мігрантки.

Подібно до внутрішньо переміщених жінок: Жінки-мігрантки демонструють рівні стресу, подібні до внутрішньо переміщених жінок. Такі симптоми, як біль у тілі (1,9) та низький імунітет (1,7) є високими, що відображає значне фізичне навантаження.

Постійний фізичний вплив: Оцінки вказують на те, що досвід міграції, такий як адаптація до нового середовища та потенційні соціально-економічні труднощі, сприяють виникненню стійких симптомів фізичного стресу.

Основні відмінності та тенденції

Жінки-військовослужбовці: Зазнають найбільшого фізичного стресу, ймовірно, через складний і пов'язаний з високим ризиком характер військового життя.

Жінки-добровольці: Мають помірний рівень стресу, що відображає їхню складну, але менш небезпечну роль порівняно з військовослужбовцями.

Цивільні жінки: Виявляють помітний сплеск втоми, що свідчить про виснаження від хронічних стресів, навіть якщо інші симптоми є помірними.

Внутрішньо переміщені жінки та жінки-мігрантки: Обидві групи демонструють високі і стійкі показники стресу, що підкреслює важкі фізичні наслідки переміщення, втрату домівки і необхідність адаптації до нового, часто нестабільного середовища.

Висновок. Загалом, ознаки фізичного стресу найбільш виражені серед жінок-військовослужбовців і жінок-переселенців, тоді як у жінок-добровольців симптоми стресу виражені відносно слабше. Цивільні жінки, хоча в більшості випадків і відчувають помірну втому, демонструють надзвичайну втому, що свідчить про унікальні стресові фактори, які впливають на їхнє повсякденне життя.

Підсумуємо результати тестування.

1. Військовий персонал (10 чоловіків, 10 жінок).

Середня оцінка для чоловіків: 32 бали.

Військові повідомили про високий рівень стресу, причому найбільш помітними були такі фізіологічні симптоми, як напруга м’язів і втома. Поведінкові симптоми, включаючи загострення конфліктів і нерегулярний режим сну, також були поширеними.

Середня оцінка для жінок: 34 бали.

Жінки-військовослужбовці продемонстрували дещо вищий рівень стресу порівняно з чоловіками, при цьому емоційні симптоми, такі як тривога та почуття відчуженості, були особливо значними. Багато хто повідомляв про часті кошмари та труднощі з емоційною регуляцією.

2. Волонтери (10 чоловіків, 10 жінок).

Середня оцінка для чоловіків: 28 балів.

Чоловіки-добровольці зазнали значного стресу, особливо через такі емоційні симптоми, як дратівливість і емоційне виснаження. Тиск постійного впливу травми через їхню роботу посилював стрес.

Середня оцінка для жінок: 30 балів.

Жінки-добровольці мали дещо вищі бали, з такими поведінковими симптомами, як зниження соціальної взаємодії та нерегулярне харчування. Вони також повідомили про почуття провини, коли не можуть ефективно допомогти.

3. Цивільні (10 чоловіків, 10 жінок).

Середня оцінка для чоловіків: 24 бали.

Цивільні чоловіки мали помірний рівень стресу, з інтелектуальними симптомами, такими як труднощі зосередження та негативне мислення, які були найбільш частими. Фінансова нестабільність і занепокоєння за безпеку сім'ї були основними факторами.

Середня оцінка для жінок: 27 балів.

Цивільні жінки повідомили про сильніший стрес із такими емоційними симптомами, як підвищена тривога та почуття вразливості. Зазвичай спостерігалися такі поведінкові ознаки, як нехтування самообслуговуванням.

4. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) (10 чоловіків, 10 жінок).

Середня оцінка для чоловіків: 35 балів.

Чоловіки-ВПО демонстрували сильний стрес із фізіологічними симптомами, такими як головні болі та прискорене серцебиття. Нестабільність умов їх проживання значно посилювала стрес.

Середня оцінка для жінок: 37 балів.

Жінки-ВПО зазнавали надзвичайного стресу, який часто описував емоційне заціпеніння та відчуття безнадійності. Переважали такі поведінкові симптоми, як порушення сну та соціальне відчуження.

5. Мігранти (10 чоловіків, 10 жінок).

Середня оцінка для чоловіків: 29 балів.

Чоловіки-мігранти зазнали значного стресу, насамперед через адаптацію до нового середовища та тиску забезпечення своїх сімей. Вони часто посилалися на проблеми з травленням і втому.

Середня оцінка для жінок: 31 бал.

Жінки-мігрантки повідомили про подібний рівень стресу, з домінуючими емоційними симптомами, такими як тривога та смуток. Пристосування до нового культурного контексту та відсутність близьких були головними стресовими факторами.

Загальні висновки.

Групи з високим рівнем стресу: військовослужбовці та ВПО мали найвищі середні бали, що вказує на сильний рівень стресу, який може потребувати психологічного втручання.

Групи помірного стресу: цивільні особи та мігранти демонстрували помірний стрес, з потенціалом для ефективних механізмів самоподолання за умови належної підтримки.

Помітні тенденції: Жінки загалом повідомляли про вищий рівень стресу в усіх категоріях, що відображає посилення симптомів емоційного та поведінкового стресу.

Наслідки для підтримки та втручання. Результати підкреслюють необхідність цілеспрямованого управління стресом і програм психологічної підтримки, особливо для військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб. Індивідуальні втручання, включаючи допомогу з урахуванням травми та тренінги стійкості, можуть пом’якшити високий стрес, який спостерігається в цих групах. Крім того, підтримка волонтерів і мігрантів з боку громади може покращити їх здатність справлятися з постійними викликами.

Ці результати мають вирішальне значення для розробки ефективних психологічних втручань та інформаційної політики, спрямованої на вирішення унікальних стресових факторів, з якими стикаються ці різноманітні групи під час війни.

3.2 Аналіз психологічних тренінгів з формування стресостійості

Розглянемо три тренінги з формування стресостійості і порівняємо їх між собою.

Порівняльний аналіз трьох програм тренінгу стресостійкості.

Ефективне управління стресом і формування стійкості є важливими, особливо в умовах високого тиску або емоційно складних умов. Нижче наведено детальний порівняльний аналіз трьох програм навчання стресостійкості, розроблених для вирішення різних аспектів особистого управління стресом та емоційного благополуччя. Порівняння зосереджено на цілях програм, результатах, структурі та ключових методах, щоб проілюструвати їх відносну ефективність у різних контекстах.

Програма тренінгу 1: Коротка сесія (1,5-2 години).

Мета: Основна мета цієї короткої сесії — познайомити учасників із концепцією стресу та стійкості, наголошуючи на профілактичних заходах проти професійного вигорання. Навчання наголошує на досягненні гармонії в різних сферах життя та використанні позитивного мислення для ефективного вирішення проблем.

Очікувані результати:

– Усвідомлення причин і наслідків стресу.
– Здатність оцінювати та балансувати різні життєві сфери.
– Визнання ролі позитивного мислення в подоланні труднощів.
– Розуміння важливості внутрішньої гармонії та щастя.
– Уміння вибирати стратегії для зняття емоційної та м’язової напруги.

Структура та техніка: Цей тренінг є чітко структурованим, із різноманітними інтерактивними компонентами, призначеними для залучення учасників протягом обмеженого періоду часу:

Вступ: встановлює основу для сесії.

Психогімнастика: Комплекс вправ, спрямованих на підвищення настрою.

Обговорення стресу, пов’язаного з роботою: сприяє відкритому

спілкуванню та обміну досвідом навчання.

Вправа на діагностику задоволеності життям: допомагає учасникам обміркувати свій життєвий баланс.

Вправа «Кімнати емоцій»: творчий спосіб ідентифікувати емоції та керувати ними.

Мистецька вправа про радість: заохочує цінувати маленькі задоволення життя.

Візуалізація релаксації: керована вправа «Прогулянка до моря» для зняття стресу.

Тест на самопізнання: сприяє самоусвідомленню та розумінню.

Висновок: резюмує ключові висновки та роздуми.

Сильні сторони.

Доступність: ідеально підходить для зайнятих професіоналів або тих, хто має обмежений час.

Практичність: швидко знайомить із основними методами управління стресом.

Залучення: використовує різноманітні методи, включаючи фізичні вправи та дискусії, щоб підтримувати інтерес учасників.

Обмеження.

Обмежена глибина: коротка тривалість обмежує глибину дослідження факторів особистого стресу.

Рішення на поверхневому рівні: надає вступні знання, а не комплексні навички стійкості.

Програма навчання 2: розширена серія семінарів (8 занять)

Мета: ця програма спрямована на розвиток надійної здатності протистояти стресу через самосвідомість, ефективне спілкування, самоконтроль і конструктивне вираження негативних імпульсів. Це наголошує на довгостроковому підході до особистісного зростання та стійкості.

Очікувані результати:

– Розвиток позитивного та реалістичного Я-образу.

– Підвищена самосвідомість і самооцінка.

– Корекція негативних рис особистості.

– Зниження як ситуативної, так і рисової тривожності.

Структура та методи: програма розгортається протягом восьми структурованих сесій, кожна з яких спирається на попередню, щоб заохотити прогресивний розвиток:

Вправа на вступ і привітання: створює привітний тон і виховує почуття спільності.

Гра «Криголам» «Сніжок»: допомагає учасникам почуватися комфортно та залучено.

Інформаційні сесії про стрес: надають освітні знання про механізми стресу та їхній вплив.

Мозковий штурм «Чому це відбувається»: заохочує учасників поміркувати про причини стресу.

Практика навичок подолання: такі вправи, як «Ті, хто не роблять помилок, нічого не роблять», навчають приймати невдачі та розвиватися.

Обговорення негативного мислення: підвищує обізнаність про шкідливі моделі мислення.

Зворотний зв’язок і рефлексія: учасники діляться своїми враженнями та ідеєю, зміцнюючи навчання.

Сильні сторони.

Комплексний: забезпечує поглиблене дослідження стресу та стійкості.

Розвиток навичок: час для учасників потренуватися та засвоїти стратегії.

Створення спільноти: заохочує підтримку однолітків і обмін досвідом протягом кількох сеансів.

Обмеження.

Часові зобов’язання: Вимагає значних витрат часу, що може бути перешкодою для деяких учасників.

Потенційний відхід: підтримувати взаємодію протягом кількох тижнів може бути складно.

Програма тренінгу 3: цілеспрямована двогодинна сесія

Мета: Ця програма спрямована на запобігання емоційному вигоранню та збереження психічного здоров'я шляхом сприяння самосвідомості, рефлексії та самоаналізу як ключових компонентів психологічного благополуччя.

Очікувані результати:

– Визначення ефективної профілактики стресу та стратегії подолання.

– Розвиток практичних навичок самоконтролю в різних ситуаціях.

Структура та методи: програма є компактною, але охоплює кілька критичних областей, використовуючи творчі та інтроспективні методи:

Вступ і знайомство: учасники знайомляться один з одним, задаючи тон співпраці.

Вправа «Наш перший універсальний»: інтерактивний спосіб залучення та відкритості учасників.

Вправа «Дерево очікувань»: допомагає сформулювати очікування та керувати ними.

Тест з малювання «Годинник»: творча діяльність для виявлення підсвідомих тригерів стресу.

Вправа на самооцінку стійкості: надає учасникам уявлення про їх стресостійкість.

Підсумкова вправа «Дерево»: завершує сесію роздумом.

Підведення підсумків: огляд ключових ідей і практичні поради щодо просування вперед.

Сильні сторони.

Зосередженість на емоційному здоров'ї: спеціально націлена на емоційне вигорання, яке має вирішальне значення для професій із високим стресом.

Практична саморефлексія: використовує методи самоаналізу для глибшого розуміння.

Ефективне використання часу: надає змістовний вміст за короткий проміжок часу.

Обмеження.

Обмежений обсяг: хоча він сфокусований, він може не охоплювати ширші аспекти стійкості.

Менша групова згуртованість: коротка тривалість може обмежити розвиток сильних мереж підтримки однолітків.

Зробимо порівняльну оцінку цих тренінгів.

Глибина і тривалість:

Тренінг 1 найкраще підходить для вступного усвідомлення та прийомів негайного зняття стресу.

Тренінг 2 пропонує найбільшу глибину, підходить для людей, які потребують комплексного управління стресом.

Тренінг 3 забезпечує баланс між тривалістю та змістом, але менш вичерпний, ніж Тренінг 2.

Фокус і підхід:

Тренінг 1 наголошує на життєвому балансі та позитиві, використовуючи суміш дискусій і фізичних вправ.

Тренінг 2 зосереджений на довгострокових поведінкових і когнітивних змінах із структурованим прогресивним підходом.

Тренінг 3 націлений на емоційну стійкість і самосвідомість, використовуючи творчі та рефлексивні техніки.

Цільова аудиторія:

Тренінг 1 ідеально підходить для людей, яким потрібна швидка, але ефективна сесія з управління стресом.

Тренінг 2 підходить для тих, хто бажає присвятити час розвитку навичок стійкості.

Тренінг 3 призначений для людей, які потребують ефективного вирішення проблеми емоційного виснаження.

Практичне застосування:

Тренінг 1 підходить для корпоративних заходів або як разовий семінар.

Тренінг 2 підходить для терапевтичних або розвиваючих програм.

Тренінг 3 добре підходить для охорони здоров’я чи служби екстреної

допомоги, де емоційне вигорання є значним ризиком.

Висновок

Кожна навчальна програма пропонує унікальні переваги та адаптована до різних потреб і контексту. При виборі між ними слід враховувати такі фактори, як наявність часу, необхідна глибина втручання та специфічні стресори цільової аудиторії. Поєднання елементів із цих програм також може створити цілісну основу для розвитку стійкості.

3.3 Рекомендації та програми психологічної допомоги

Запропонуємо тренінг для формування стресостійкості.

Програма навчання стресостійкості (5 занять)

Тривалість: 2 години на сеанс

Мета: Ця програма має на меті розвинути в учасників здатність протистояти стресу та ефективно керувати ним. Кожне заняття ґрунтується на попередньому, щоб підвищити самосвідомість, представити практичні стратегії подолання та сприяти довгостроковій стійкості.

Сесія 1: Розуміння стресу та стійкості.

Мета: Ознайомте учасників з поняттями стресу та стійкості. Допоможіть їм зрозуміти, як стрес впливає на їхній розум і тіло.

Очікувані результати:

– учасники розпізнають ознаки та причини стресу;
– учасники розуміють основну концепцію стресостійкості;
– учасники вивчають початкові техніки релаксації.

Вступ (15 хвилин).

Привітання та вправа «Криголам»: короткий раунд, у якому учасники представляють себе та розповідають про нещодавній момент, коли вони відчували стрес.

Огляд цілей заняття: Пояснення мети розуміння стресу та важливості стійкості.

Основна частина (90 хвилин).

Вправа: картування стресу (30 хвилин)

Опис: учасники малюють карту своїх типових стресорів, виділяючи тригери та те, як вони впливають на їхні емоції та поведінку.

Інтерпретація: обговоріть загальні тригери стресу та визнайте схожість і відмінності в досвіді.

Вправа: усвідомлене дихання (15 хвилин)

Опис: познайомтеся з простою технікою усвідомленого дихання, щоб розслабитися та зосередитися.

Інтерпретація: Учасники діляться своїми відчуттями до і після вправи.

Вправа: Візуалізація повітряної кулі (15 хвилин)

Опис: Учасники уявляють, як поміщають свій стрес у повітряну кульку та дивляться, як вона летить.

Інтерпретація: обговоріть, як візуалізація допомагає зняти стрес.

Висновок (15 хвилин).

Резюме: коротко підсумуйте ключові ідеї сесії.

Домашнє завдання: практикуйте усвідомлене дихання щодня протягом 5 хвилин.

Сесія 2: Виявлення та зміна моделей мислення.

Мета: Навчіть учасників розпізнавати та оскаржувати негативні моделі мислення.

Очікувані результати:

– учасники визначають, як їхні думки впливають на рівень стресу;

– учасники вчаться перетворювати негативні думки на більш конструктивні.

Вступ (15 хвилин).

Реєстрація: швидке обговорення практики усвідомленого дихання та будь-яких труднощів, з якими стикаються.

Огляд заняття: Ознайомтеся з поняттям когнітивних спотворень.

Основна частина (90 хвилин).

Вправа: Журнал роздумів (30 хвилин)

Опис: Учасники записують нещодавні стресові події та думки, пов'язані з ними. Потім вони визначають, чи є ці думки спотвореними або марними.

Інтерпретація: учасники діляться в парах і розмірковують про загальні викривлення, такі як катастрофічність або чорно-біле мислення.

Вправа: переформатування думок (30 хвилин)

Опис: Допоможіть учасникам кинути виклик і змінити свої негативні думки, використовуючи міркування на основі доказів.

Інтерпретація: групове обговорення того, як рефреймінг може змінити емоційні реакції.

Вправа: нагадування про позитив (15 хвилин)

Опис: Учасники створюють позитивні нагадування або афірмації, щоб протидіяти негативним думкам.

Інтерпретація: обговоріть силу позитивних саморозмов у повсякденному житті.

Висновок (15 хвилин).

Підсумок: підкресліть важливість усвідомлення думки.

Домашнє завдання: Вести щоденник думок на наступний тиждень.

Сесія 3: Емоційне усвідомлення та регулювання.

Мета: Допоможіть учасникам усвідомити свої емоції та навчитися їх ефективно регулювати.

Очікувані результати:

– учасники отримують уявлення про свої емоційні тригери;

– учасники практикують техніки заспокоєння сильних емоцій.

Вступ (15 хвилин).

Реєстрація: поділіться досвідом ведення щоденника думок.

Огляд заняття: Поясніть роль емоцій у стресі.

Основна частина (90 хвилин).

Вправа: колесо емоцій (30 хвилин)

Опис: Учасники використовують колесо емоцій, щоб точно визначити та позначити свої емоції.

Інтерпретація: обговоріть, як називання емоцій може зменшити їх інтенсивність.

Вправа: сканування тіла (15 хвилин)

Опис: керована вправа, під час якої учасники сканують своє тіло на предмет зон напруги.

Інтерпретація: поділіться тим, як тіло реагує на різні емоції.

Вправа: Техніка самозаспокоєння (30 хвилин)

Опис: познайомтеся з такими техніками, як прогресивне розслаблення м’язів і сенсорне заземлення.

Інтерпретація: Учасники діляться, які методи їм найкраще підходять.

Висновок (15 хвилин).

Підсумок: огляд стратегій емоційної регуляції.

Домашнє завдання: Практикуйте техніки самозаспокоєння протягом тижня та запам’ятайте, які методи є найефективнішими.

Сесія 4: Створення мереж підтримки.

Мета: Підкресліть важливість соціальної підтримки та навчіть способів зміцнення зв’язків.

Очікувані результати:

– учасники визначають свої існуючі мережі підтримки;

– учасники вчаться повідомляти про свої потреби та пропонувати підтримку іншим.

Вступ (15 хвилин).

Реєстрація: обговоріть методи самозаспокоєння.

Огляд сесії: Поясніть роль спільноти в стійкості.

Основна частина (90 хвилин).

Вправа: відображення мереж підтримки (30 хвилин)

Опис: Учасники малюють карту своєї системи підтримки, включаючи ресурси сім'ї, друзів і спільноти.

Інтерпретація: обговоріть будь-які прогалини в підтримці та те, як зміцнити ці зв'язки.

Вправа: практика активного слухання (30 хвилин)

Опис: У парах учасники вправляються в активному слуханні та співчутливих відповідях.

Інтерпретація: поміркуйте про те, як почуте почуття може зменшити стрес.

Вправа: Рольова гра «Розтягнутися» (15 хвилин)

Опис: сценарії рольової гри, де учасники просять про допомогу або пропонують підтримку.

Інтерпретація: обговоріть, як подолати страх бути вразливим.

Висновок (15 хвилин).

Підсумок: підкресліть важливість підтримки міцних соціальних зв'язків.

Домашнє завдання: зв'яжіться з людиною підтримки та поговоріть змістовно.

Сесія 5: Створення особистого плану стійкості.

Мета: Допоможіть учасникам створити індивідуальний план для управління майбутніми стресовими факторами.

Очікувані результати:

– учасники відчувають себе готовими долати майбутній стрес.

– в учасників є набір прийомів і чіткий план дій.

Вступ (15 хвилин).

Реєстрація: поміркуйте про подорож через попередні сесії.

Огляд сесії: познайомтеся з концепцією набору інструментів стійкості.

Основна частина (90 хвилин).

Вправа: «Мозковий штурм» інструментарію стійкості (30 хвилин)

Опис: учасники обговорюють методи, які вони навчилися, і те, як застосувати їх у своєму повсякденному житті.

Інтерпретація: групове обговорення плюсів і мінусів кожної техніки.

Вправа: Планування сценарію (30 хвилин)

Опис: Учасники записують потенційні сценарії майбутнього стресу та те, як вони використовуватимуть свій інструментарій стійкості, щоб впоратися.

Інтерпретація: діліться стратегіями та надавайте зворотній зв’язок один одному.

Вправа: прагнення до самообслуговування (15 хвилин)

Опис: Учасники створюють план самообслуговування, включаючи щоденні, щотижневі та щомісячні практики.

Інтерпретація: обговоріть важливість послідовності в догляді за собою.

Висновок (15 хвилин).

Підсумок: перегляньте основні висновки з програми навчання.

Святкування: учасники діляться чимось одним, за що вони вдячні, і закінчують позитивним колом ствердження.

Загальне резюме програми

Ця навчальна програма, що складається з п’яти сесій, надає учасникам знання та практичні інструменти для формування стійкості перед обличчям стресу. Зосереджуючись на моделях мислення, емоційній обізнаності, соціальній підтримці та індивідуальному плануванні, учасники залишають програму з комплексним підходом до вирішення життєвих проблем.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети кваліфікаційної роботи виконано ряд поставлених завдань.

Описане поняття стресостійкості та його роль у формуванні особистості сучасного українця, а також розкритий взаємозв'язок цих понять. Огляд літератури показав, що стресостійкість – це багатогранне вміння, яке визначається здатністю ефективно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати психологічне благополуччя та продовжувати функціонувати в умовах сильних стресових факторів. Поняття «сучасний українець» значно еволюціонувало, сформоване останніми історичними подіями, глобалізацією та швидким поширенням цифрових технологій. У сьогоднішньому контексті це поєднання традиційних українських цінностей і сучасних глобальних впливів, які впливають на соціальні та культурні ідентичності.

Досліджені етапи розвитку концепції стресостійкості та її трансформація. Стресостійкість, як феномен, активно досліджується з 60-х років XX століття. Історія вивчення цього явища включає чотири етапи:

– до 1990 року дослідження були зосереджені на ідентифікації захисних механізмів і ресурсів, таких як самооцінка, внутрішня підтримка та стратегії подолання;

– 1990–2002 роки характеризувалися аналізом процесів реінтеграції, таких як резильєнтне відновлення та повернення до зони комфорту;

– 2002–2012 роки стали періодом формування мультидисциплінарних теорій, що охоплюють мотиваційні аспекти;

– після 2012 року дослідження інтегрували знання психології, біології, генетики та неврології для глибшого аналізу стресостійкості як багатовимірного явища.

Проаналізовані фактори, які актуалізують дослідження з формування стресостійкості в умовах війни. Воєнний час в Україні виявив важливість стресостійкості як для окремих осіб, так і для суспільства загалом. Серед основних факторів актуалізації дослідження:

– особистісні (емоційна стабільність, самооцінка);
– соціокультурні (підтримка сім’ї, громадянська згуртованість);
– травматичний досвід (переїзди, втрати близьких).

Ці фактори впливають на стійкість окремих людей і суспільства в умовах воєнних дій, сприяючи або заважаючи адаптації.

Виокремлені методики, підходи, методи, інструменти, процедуру та етичні аспекти дослідження. При проведенні досліджень широко використовують такі методики, як опитувальники, психологічні тести, інтерв'ю. Для вибору методик дослідження необхідно врахувати методології дослідження в когнітивному, поведінковому та емоційному підході до стресостійкості. Важливим є визначення з кількісними та якісними методами дослідження. Також для формування стресостійкості використовують програми навчання стресостійкості, які існують по всьому світу.

Проаналізовано результати дослідження стресу та стресостійкості, проведеного у 2024 році серед різноманітної вибірки зі 100 українців віком 25-40 років під час війни, що триває в Україні.

За тестом на стресостійкість Коухена і Вілліамсона (PSS) було протестовано 100 осіб відповідно до вибірки. Тестування показало, що військові й мігранти мають найвищий рівень стресу, волонтери — трохи нижчий, але все ще високий. Цивільні та внутрішньо переміщені особи мають середній рівень стресу, хоча теж відчувають значне психологічне навантаження.

Також було проведено тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Серед опитуваних найбільший рівень стресу спостерігався у військових та ВПО, на другому місці у мігрантів, на третьому – у цивільних та волонтерів. Це характерно як для жінок, так і для чоловіків. Таку динаміку можна пояснити

тим, що саме військові, внутрішньо переміщені особи та мігранти потрапляють в ситуацію нових життєвих умов, коли докорінно змінюється їх звичне середовище. При цьому рівень стресу в жінок на 15-21% вище ніж у чоловіків, що зумовлено більшою емоційною чуттєвістю жінок.

Розроблені методичні рекомендації щодо формування навичок стресостійкості засобами тренінгу. Програма навчання стресостійкості складається з 5 тренінгових сесій:

– розуміння стресу (аналіз причин і техніки релаксації);
– зміна мислення (навчання конструктивному підходу до труднощів);
– емоційне регулювання (робота з емоційними тригерами);
– соціальна підтримка (створення мережі взаємодопомоги);
– особистий план стійкості (індивідуальні стратегії подолання стресу).

Ця програма сприяє розвитку адаптивних навичок і забезпечує підтримку для підвищення стресостійкості.

За результатами дослідження визначено, що для подальших досліджень дуже актуальною є проблема травматичного досвіду та ментального здоров’я населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяшина Н. В. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства. *Збірник наукових праць УДУ імені Михайла Драгоманова «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету»*. Київ, 2021. С. 5–7.

2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

3. Божок Є., Хамітов, Н. Психодіагностика стресостійкості: методики та підходи. Методи психологічної оцінки, 2020, С. 61.

4. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 23-27. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5051/1/28_10_2022.pdf

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І.,Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. № 2 (25). С. 16-27. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2

6. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Стресостійкість українців в умовах війни. *Innovations in modern education: European and global context* : матеріали 13-ої міжнар. наук.-практ. конф., м. Краков, 25–27 листоп. 2024 р. Краков, 2024. С. 219–220.

7. Гонтар Ю. В. Стресостійкість військових: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник психології*, 2020, С. 78.

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64, С. 62–81. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

9. Громова В. Взаємопідтримка як чинник стресостійкості в умовах воєнного часу. *Психологія і суспільство*, 2021.

10. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: http://surl.li/uqwxqa

11. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

12. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

13. Індивідуальні риси особистості та інші чинники впливу на особливості проживання стресу: *Стрес: секрети опанування себе. Методичні рекомендації*. Миколаїв, 2020. С.30-38.

14. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modifi ed BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 3-4 (27), 85-94. URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8 71

15. Карамушка Л.М., Карамушка, Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022, № 2(26). С. 62-74. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6

16. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020, Вип. 14. С.110-116. DOI https://doi.org/10.32843/26635208.2020.14.17.

17. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-ukr). *Psychological journal*, 2019, Vol. 5 Is. 9 С.57-74. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9. URL: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/674/422

18. Ковтун О. В. Теоретичні аспекти поняття «загальномовленнєві уміння». *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського* (зб. наук. праць). Вип. 11-12. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010. С. 200–209. URL: http://surl.li/ncoeoi

19. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.

20. Кокун О. Когнітивна гнучкість і самооцінка як передумови стресостійкості. *Психологія особистості*, 2022.

21. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731505

22. Кононова М. М., Жорник Є. І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. С. 102–106.

23. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf

24. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 3-4(27), 6-25. DOI: https://doi. org/10.31108/2.2022.3.27.1

25. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : *Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

26. Лазос Г. П., Громова В. Соціокультурні аспекти стресостійкості. *Український психологічний огляд*, 2018, с. 102.

27. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.

28. Мельничук Т. І. Емоційна стабільність як фактор стресостійкості. *Журнал практичної психології*, 2019, с. 45.

29. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023, 1. С. 28-34.

30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

31. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348

32. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Гусак Н. та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА. 2017, 92 с.

33. Рефлексія – що це таке та чому рефлексувати це так важливо. URL: https://termin.in.ua/refleksiia/#Metodi_Refleksii

34. Савченко О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 1(25), 89-101. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10

35. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. ; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, С.65. URL: http://surl.li/isvibd

36. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського*. 2022. № 2/66. С. 107–112.

37. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології.* 2023. Вип. 48. С. 60. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf

38. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

39. Стресостійкість : навчальний посібник / Бардин Н. М. та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

40. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). URL: https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih

41. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 2 (55). С. 106–115.

42. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус.* 2020. Вип. 13. С. 158–163.

43. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. URL: http://surl.li/nvtaab

44. Хамініч О. Методи розвитку стресостійкості: тренінгові програми та саморегуляція. *Журнал психологічної допомоги*, 2023, с. 34.

45. Хамініч О.М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. Херсон, 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165. URL:http://surl.li/fioyns

46. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66.

47. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. №1. 2005. С. 103–108.

48. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Психологія особистості.* 2022, Вип. 39. С. 199. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf

49. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

50. Якимова Я. Л. Стресостійкість людини в умовах воєного часу. *Молодь: тези доповідей XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених* (м. Київ, 24 червня 2022 р.). Київ : Університет «Україна», 2022. С. 159–161.

51. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. P. 101–113. URL: https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101

52. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.

53. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs). URL: https://www.stress.org/military/combat-stress

54. Hammad J., Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war, and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry* (Abingdon, England), 2021, 33(1-2), P. 56–63. DOI: https:// doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257

55. Hellerstein D. How I can become resilient? URL: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient

56. Jaycox L., Tanielian T. L. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their conse-quences, and services to assist recovery. RAND Corporation, The, 2008.

57. Karamushka L.M., Kredentser O.V., Tereshchenko K.V., Delton Y. Study on subjective wellbeing of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. 2022, Wiad. Lek. 75 (8 pt 1), P. 1854-1860. DOI: 10.36740/WLek202208107

58. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014.

59. Nemeth D. G., Olivier T. W. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.

60. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. / A. Pangallo et al. Psychological assessment. 2015. Vol. 27, no. 1. Pp. 1–20. URL: https://doi.org/10.1037/pas0000024

61. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*. 2015. March/May. №. 31. Pp. 3–8.

62. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. 1985. №147. Pp. 598–611.

63. Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech, P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2015, 84 (3), 167–176. DOI: https://doi.org/10.1159/000376585