

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ**  
**СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-24-1  
ступінь вищої освіти: другий (магістерський)  
спеціальності 053 Психологія  
**Бороннікової Євгенії Сергіївни**

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
**Макаренко Н. М.**

### **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Бороннікова Євгенія Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                         | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b> | <b>8</b>  |
| 1.1 Теоретичні підходи до розуміння категорії «стресостійкість» в психології.....                                                         | 8         |
| 1.2 Характеристика стресостійкості як психологічного феномену .....                                                                       | 16        |
| 1.3 Психологічні чинники підвищення рівня розвитку стресостійкості в тимчасово переміщених осіб.....                                      | 20        |
| Висновки до розділу I.....                                                                                                                | 27        |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>                                            | <b>29</b> |
| 2.1. Організація та хід дослідження.....                                                                                                  | 29        |
| 2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.....                                                                            | 33        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                | 44        |
| <b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>                                | <b>47</b> |
| 3.1. Стратегія підвищення стресостійкості в тимчасово переміщених осіб....                                                                | 47        |
| 3.2. Програма розвитку стресостійкості та оцінка її ефективності.....                                                                     | 54        |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                | 61        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                      | <b>62</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                    | <b>64</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                       | <b>70</b> |

## ВСТУП

Ситуація сьогодення, що пов'язана з повномасштабним вторгненням в країну, кардинальним чином змінила життя нашого суспільства, спричинивши появу різноманітних соціально – психологічних проблем. Екстремальні події війни призвели до значних руйнувань і катастрофічних наслідків, обумовили істотні трансформації у системі цінностей, значно погіршили фізичне та психологічне здоров'я населення. Домінуючими емоційними станами являються постійний вітальний страх, розпач, висока тривога та невизначеність. Експозиція людських страждань робить особистість підвищено емоційно чутливою і значно зменшує функції опору жахливим і трагічним подіям війни. Необхідність виживання в таких надзвичайно складних умовах залежить від значної кількості психологічних факторів, де центральне місце і глобальну роль виконує стресостійкість, як здатність протидії стресу війни і самозбереження. Особливо важливе значення стресостійкість має для тимчасово переміщених осіб (ТПО, ВПО), для яких міграція стала потужним стресом. Актуальними постають питання комплексного аналізу проблеми, виявлення психологічних чинників підвищення стійкості до стресу в умовах міграції, розроблення стратегій підтримки для збереження психологічного благополуччя та інтеграції в нове соціальне середовище вимушено переміщених осіб.

В просторі психологічної науки проблема стресостійкості постала у зв'язку із необхідністю вирішення питань постійного впливу екстремального зовнішнього середовища та його наслідків для особистості та її життєдіяльності. Її теоретичні основи представлені в працях класиків зарубіжної науки (Г. Гартман [51], Е. Еріксон [47], А. Маслоу [54], К. Роджерс [47], А. Бандура [49], Р. Лазарус [53], А. Фрейд [50] та ін ), а також сучасних вітчизняних науковців (Н. Бурбан [], Г. Дубчак [], О. Когут

[11], М. Корольчук [13; 14], В. Крайнюк [17], М. Кудінова [18; 19], Р. Лазос [21], О. Москаленко [31], О. Поліщук [35], М. Шпак [46] та ін.). Психологічні проблеми вимушено переміщених осіб досліджуються М. Біскупом [1], С. Волошиним [6], В. Кердивар [10], О. Котух [15], А. Микитчак [28], Е. Михлюк [30], З. Спринська [40] та ін..

Гостра актуальність проблеми, недостатність напрацювань в цьому питанні, обумовлюють необхідність її ґрунтовного дослідження. Виявлення та аналіз психологічних чинників стресостійкості у тимчасово переміщених осіб дозволить розробити психологічні та соціальні підходи до їх адаптації та інтеграції у нове життєве середовище; сприятиме зниженню ризиків психологічних розладів і розвиватиме здатності до самозбереження і підтримки психологічного благополуччя в цей складний період.

**Мета кваліфікаційної роботи** – дослідити психологічні чинники підвищення рівня стресостійкості в тимчасово переміщених осіб.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати проблему стійкості до стресу у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні особливості та чинники розвитку стресостійкості в тимчасово переміщених осіб.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження з використанням надійних та валідних методів виявлення рівня і показників розвитку стійкості до стресу в досліджуваній групі.
4. Опрацювати емпіричні результати методами математичної статистики; на основі даних сформувати експериментальну групу для проведення корекційно-розвивальних заходів.
5. Розробити, впровадити та перевірити ефективність корекційно-розвивальної програми підвищення рівня розвитку стресостійкості в експериментальній групі.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні детермінанти розвитку стійкості до стресу в тимчасово переміщених осіб.

Досягнення мети і завдань дослідження здійснювались за допомогою наступних **методів**:

- *теоретичні*: узагальнення, аналіз, моделювання, формалізація, абстрагування, дедукція, індукція;
- *емпіричні*: тестування («Рівень самооцінки емоційних станів» А.Уесмана, Д.Рікса; Методика діагностики стресостійкості О.Істратової; Багатоособистісний питальник «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклакова, С.Чермяніна).
- математичні: статистичні методи з використанням критерія кореляційного аналізу Пірсона (програма SPSS Statistic 22:00:2).

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилось онлайн у період з грудня 2024 до квітня 2025 року.

Загальна вибірка - 31 особа, віком від 24 до 35 років. 10 досліджуваних знаходяться на Західній Україні, 14 у м. Кривий Ріг та м. Дніпро, 7 перебувають за кордоном (Молдавія, Польща, Німеччина).

**Практичне значення** роботи полягає у визначенні особливостей і психологічних чинників розвитку стресостійкості в тимчасово переміщених осіб. Результати дослідження можуть бути використані при організації психологічного супроводу і корекційної роботи із особами, що постраждали від наслідків війни з метою їх підтримки, формування резистентної поведінки та збереження адаптивних функцій.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, відповідно структурованих висновків, списку використаної літератури, що містить 54 найменувань та додатків. Робота містить 4 таблиці, 6 рисунків, її загальний обсяг складає 71 сторінка.

**РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІШЕНИХ ОСІБ**

## **1. 1 Теоретичні підходи до розуміння категорії «стресостійкість» в психології**

В просторі психологічного знання проблема стресостійкості постала у зв'язку із необхідністю вирішення питань постійного впливу екстремального зовнішнього середовища та його наслідків для особистості та її життєдіяльності. Теоретичним імперативом стресостійкості є поняття стресу, яке широко використовується в ряді областей знань: фізіології, медицині, соціології та інших науках. Засновником психологічної теорії стресу вважають Г. Сельє, який його тлумачив як «відповідь організму на вплив радикального подразника» [48, с. 16]. Стрес порушує емоційний баланс; сприяючи нервово – психічній дестабілізації ускладнює процеси адаптації; включає систему як специфічних, так і неспецифічних реакцій, що відображають внутрішній психічний стан напруги та збудження. На думку науковця, стрес сигналізує про порушення процесу пристосування людини до умов середовища і стимулює захисні та перетворювальні стратегії поведінки для відновлення рівноваги [48]. Р. Лазарус психологічний стрес характеризує як зумовлене загрозою емоційне переживання, що впливає на здатність людини ефективно здійснювати свою повсякденну діяльність [53]. Стрес як комплекс безпосередніх реакцій, виникає в ситуації сприйняття та переробки особистісно значущої для індивіда інформації, що міститься у сигналі, який суб'єктивно інтерпретується як небезпечний [8]. Традиційно стрес (англ. stress — напруження) розуміється як стан напруженості, система захисних реакцій, що виникають у відповідь на вплив різноманітних причин, тобто стресогенів [44, с. 511]. Стрес характеризується емоційними та поведінковими проявами, включає стадії: тривоги, виснаження, адаптації і загалом чинить руйнівний вплив на особистість та її життєдіяльність [32].



Важливим фактором для формування у людини сильної, активної та ефективної позиції реагування у напружених ситуаціях, здатності зберігати адекватність поведінки, приймати рішення та протидіяти впливу стресорів є стресостійкість. Стресові ситуації постійно супроводжують життя людини, але одні люди потрапляють під значний їх вплив, впадають у апатію та депресію, інші ж знаходять у собі сили подолати ці труднощі і виходять з них з мінімальними втратами. Особливості переживання та протидії стресу, якраз і обумовлюються такою особистісною якістю як стресостійкість.

Поняття «стресостійкість» («stress resilience») було започатковано у 1939 р. німецьким філософом та психологом Г. Гартманом для вирішення проблем адаптації та існування у складних життєвих обставинах. Дослідник вважав, що стійкість до стресу дозволяє людині швидко перебудувати свою поведінку у новій ситуації, контролювати свої емоції і таким чином уникати негативного впливу стресу на психічний стан. На думку Г. Гартмана стресостійка особистість позитивно мислить, схильна бачити виклики як можливості для розвитку, а не як загрози; вірить у свої сили та здібності, має високу самооцінку та самовпевненість. Науковець вважав, що розвиток стресостійкості є важливим для підтримання фізичного та психічного здоров'я та досягається за рахунок самодисципліни, емоційного інтелекту, здатності до релаксації та підтримки здорового способу життя [51]. Загалом, науковець акцентував увагу на особистісних якостях, здатності до адаптації та контролю емоцій як ключових елементів для протистояння стресу.

Подальший розвиток теорії стресостійкості знаходить своє відображення в різних психологічних напрямках. В психоаналітичних концепціях стресостійкість розглядалась опосередковано через питання динаміки психічного розвитку і захисних механізмів. А. Фрейд підкреслює, що стрес спричиняється конфліктами між «Id» та «Ego», а

стійкість до нього пов'язана з глибинними психологічними структурами особистості та процесами в підсвідомості [50]. Ключову роль тут відіграють захисні механізми (витіснення, раціоналізація, регресія тощо), які допомагають уникати або зменшувати стрес і тривогу, викликані суперечностями між свідомим та підсвідомим.

На думку Е. Еріксона стресостійкість формується на основі ранніх переживань, особливо у взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими. Спираючись на класичну теорію З. Фрейда, дослідник вважав, що дитячі травми, недостатність турботи або надмірні вимоги з боку дорослих роблять дитину вразливою, а значить менш стійкою до стресу [47]. Формування стресостійкості залежить від того, як людина проходить через певні кризові етапи розвитку. Наприклад, невирішені конфлікти в дитинстві (такі як довіра проти недовіри) можуть вплинути на здатність людини долати стрес у дорослому житті.

В біхевіоризмі стресостійкість розуміється як поведінкова реакція на стрес, яка залежить від попереднього досвіду, навчання і підкріплення [49]. Біхевіористи не фокусуються на внутрішніх психічних процесах або емоційних конфліктах, як це роблять представники психоаналізу, а звертають увагу на поведінкові реакції, що формуються в результаті взаємодії із зовнішнім середовищем. На думку А. Бандури стрес розглядається як специфічний стимул, що викликає відповідь організму (як фізичну, так і поведінкову), відповідно стресостійкість визначається здатністю людини ефективно реагувати на цей стимул і уникати негативних наслідків [49]. Згідно з принципами біхевіоризму, стресостійкість може формуватися через процеси навчання і підкріплення, завдяки яким людина опановує ефективні прийоми боротьби, формує навички уникати негативних асоціацій, закріплює позитивні дії і намагається їх відтворити. Найбільш дієвими техніками розвитку стресостійкості, на думку Б. Скінера, Дж. Уотсона виступають

систематична десенсибілізація (адаптація до стресу) та моделювання поведінки (навчання стресостійкості шляхом спостереження за іншими людьми, які ефективно з ним справляються). Стресостійкість – це не внутрішня характеристика особистості, а поведінковий патерн, що формується на основі досвіду і навчання, її можна покращити через відповідні техніки тренування та моделювання.

Представники гуманістичної психології стресостійкість тлумачать як здатність людини реалізовувати свій потенціал, підтримувати психологічне здоров'я та зберігати почуття власної гідності у небезпечних ситуаціях. В теорії самоактуалізації А. Маслоу зазначається, що стійкість до стресу дозволяє рухатися у напрямку самореалізації, незважаючи на виклики; не відхилятися від своїх життєвих цілей; зберігати внутрішню рівновагу та автентичність [54]. Для самоактуалізованої особистості стрес стає не лише випробуванням, а й можливістю для зростання. К. Роджерс вважав що стресостійкість залежить від того, як людина суб'єктивно інтерпретує стресові ситуації; полягає у здатності приймати свій досвід (як позитивний, так і негативний) і не заперечувати або витісняти його; залишатися відкритим до нових переживань, навіть якщо вони викликають тривогу. К. Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття себе, що дозволяє людині краще долати труднощі, зберігати самоідентичність та конгруентність існування [54].

Великий інтерес проблема стресостійкості викликає і у українських науковців, які досліджують проблему у різних аспектах: структурно – динамічному, віковому, професійному тощо. На думку О. Когут, «стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в

складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення)» [11, с. 122 ].

В. Крайнюк стресостійкість тлумачить як здатність особистості підтримувати психоемоційну стабільність та адаптуватися до стресових умов, зберігаючи при цьому ефективність у діяльності та соціальних стосунках [17]. Стійкість до стресу виражає таку індивідуальну якість, яка відображає оптимальну взаємодію людини із оточуючою дійсністю, взаємозв'язок різних систем та рівнів психологічного існування в розгорнутому просторі власного буття.

В. Москаленко підкреслює, що «стресостійкість пов'язана з внутрішніми ресурсами особистості, такими як емоційна регуляція, самоконтроль і вміння приймати рішення в умовах невизначеності та високого напруження» [31, с. 69]. В роботах дослідниці акцентується увага на тому, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується протягом життя через особистісний досвід і саморозвиток. Стресостійкість є важливим фактором існування людини у мінливих умовах життя; пов'язана з рівнем емоційної стабільності та самоконтролю, передбачає можливість використання внутрішніх можливостей для подолання несприятливих обставин. Вона забезпечує відновлення психічної рівноваги і повернення до нормального емоційного стану [43].

В. Крайнюк стресостійкість визначає як унікальну особистісну якість, що є результатом цілісного особистісного розвитку, включає систему внутрішніх механізмів і сприяє вирішенню задач життєдіяльності. [17].

Особлива роль у протидії несприятливим обставинам належить емоційному інтелекту, що забезпечує уміння людини адекватно оцінювати власні переживання та переживання інших, керувати ними і будувати позитивні стратегії поведінки. Стресостійкість виражає непохитність людини під впливом несприятливих чинників, виявляє її витримку і

спроможність протидіяти дезінтегративним факторам, виступає психологічним маркером її здоров'я та оптимального функціонального стану організму.

М. Кудінова, О. Москаленко, В. Шпак та ін. підкреслюють, що в структурі особистості стресостійкість займає одне із центральних місць і виконує наступні функції [18; 19; 46]:

- сепарація ситуацій і їх ідентифікація як стресогених;
- пошук способів, засобів та стратегій конструктивного вирішення;
- збереження емоційної рівноваги та стабільності поведінки;
- збереження спрямованості дій до досягнення мети;
- самозбереження організму та захист особистості;
- ухвалення раціональних рішень на основі адекватного сприйняття реальності;
- забезпечення загальної працездатності та психологічної витримки;
- мінімізація деструктивного впливу стресових факторів та швидке відновлення після них;
- адаптація до змін.

В контексті особистісної парадигми, стресостійкість виражає можливості повноцінної та всебічної самореалізації навіть в тих ситуаціях, які викликають відчуття загрози, дестабілізують емоційний стан та порушують звичайний хід життя [16]. Мова йдеться про активізацію та трансформацію процесів самосвідомості, результатом яких є оновлення власного досвіду, що дозволяє людині опанувати складну ситуацію та пристосуватись до неї. В напружених життєвих обставинах стресостійкий індивід шукає вихід із ситуації, напрацьовує нові знання та навички, активізує функціональні ресурси і резистентні уміння і загалом інтегрує афективні, когнітивні та конативні структури психіки для усунення перешкод. Стресостійкість позитивно корелює із процесами соціального

та особистісного зростання, забезпечує максимально ефективну самореалізацію особистості [9].

Поняття стресостійкості знаходиться у тісному взаємозв'язку із іншими суміжними категоріями, наприклад толерантністю до стресу, фрустрацією та резистентністю. О. Когут толерантність до стресу визначає як чутливість до невизначеності, яка відображає установку на зміни, обумовлює здатність до ризику та спротиву з метою підтримки емоційної рівноваги [11]. Висока толерантність до стресу є показником високої стресостійкості, характеризує людину як суб'єкта, що володіє досвідом боротьби в критичних ситуаціях та є продуктивним в процесах життєтворення. Низька толерантність (інтолерантність) до стресу, якраз навпаки, робить людину особливо чутливою і вразливою до впливу негативних подразників, тобто нестресостійкою. З'являється психоемоційне напруження, в якому домінують знесилення, апатія, депресія, розчарування. Поведінка стає шаблонною та захисною, значно знижуються адаптивні та прогностичні функції життєдіяльності.

В дослідженнях А. Шамне, С. Прахової зазначається, що «фрустрація – це психоемоційний стан, що спричиняється складною комбінацією життєвих обставин, факторів діяльності та усвідомленням труднощів їх вирішення» [37, с.29]. Фрустрація сама по собі є потужним стресовим фактором, оскільки свідчить про перешкоди на шляху досягнення цілей, відповідно створює невизначеність, напруження та розгубленість, які характерні для стресу. Люди з високою стресостійкістю є менш фрустрованими, завжди зберігають оптимізм, не втрачають контроль над емоціями, знаходять альтернативні шляхи досягнення мети або зміни поведінки відповідно до обставин. У людей із низькою стресостійкістю фрустрація може призводити до деструктивної поведінки: агресії або соціальної ізоляції. Нездатність управляти власними переживаннями в

моменти фрустрації може посилювати негативні наслідки стресу і погіршувати загальний психоемоційний стан.

Поняття стресостійкості є взаємопов'язаним із поняттям резистентності, які доволі часто використовуються в єдиному значенні. Резистентність - це здатність опиратися зовнішнім негативним впливам або стресорам, що можуть порушити психічний або фізіологічний баланс людини [21; 31]. Вона виступає важливою складовою стресостійкості, проявляється на початкових етапах стресової ситуації і пов'язана з діями опору. За рахунок резистентності людина не допускає глибокого впливу стресу на психіку, таким чином мінімізуючи його наслідки. Резистентність можна розглядати як «першу лінію захисту», тоді як стресостійкість включає як резистентність, так і здатність до адаптації та відновлення після стресу.

Узагальнення теоретичних підходів до категорії стресостійкості, представлених у вітчизняній і зарубіжній науці, засвідчує різні позиції щодо її аналізу. Переважна більшість науковців стійкість до стресу тлумачить як складне психологічне утворення, що відображає здатність людини ефективно протидіяти стресу, зберігаючи свою психічну стабільність, продуктивність та емоційний баланс. Стресостійкість досліджується в цілісній особистісній парадигмі, виявляє зв'язок з досвідом людини її толерантністю до стресу, фрустрованістю та резистентними вміннями.

## **1. 2 Характеристика стресостійкості як психологічного феномену**

Стресостійкість виступає складною феноменологією комплексного характеру, яка включає сукупність різних компонентів, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційну рівновагу і продуктивність діяльності. Традиційно структурна модель стресостійкості включає: когнітивний, афективний та поведінковий компоненти [7; 35; 41 ].

Когнітивний компонент забезпечує розуміння ситуації, оцінку дії стрес – факторів та прогноз можливих наслідків. За рахунок процесу мислення суб'єкт набуває можливості сприймати стимули як негативні та загрозові, об'єктивно їх аналізувати, знаходити причини та можливі рішення. Когнітивна складова охоплює систему знань та навичок, інтелектуальні уміння та здібності, які дозволяють вирішувати проблемні питання та зберігати баланс життєдіяльності. Ю. Тептюк вважає, що великого значення для осмислення стресової ситуації та адекватного реагування на неї набуває рефлексія, яка активізує функції самоаналізу, усвідомлення власних обмежень та ресурсів [41].

Загалом, когнітивний компонент дозволяє людині раціонально підходити до стресової ситуації, знижувати рівень емоційної напруги та формувати адаптивні стратегії поведінки.

Емоційний компонент стресостійкості включає систему емоцій, почуттів та суб'єктивних переживань, що виникають у відповідь на дію стресогену. Домінуючими афективними станами стресостійкої особистості, на думку С. Іванової є врівноваженість, почуття оптимізму, позитивний настрій та загальна задоволеність існуванням [9]. Р. Шевченко зауважує, що емоційна стабільність не дозволяє страху, тривозі або гніву, впливати на прийняття рішень, а навпаки підтримує позитивний настрій навіть у важких умовах [45]. Людина не схильна до емоційних зривів, імпульсивних дій, зберігає спокій та «холодний розум». Емоції в даному



випадку забезпечують функцію саморегуляції, здатність реагувати на життєві події соціально – нормативним способом, зберігаючи достатню гнучкість та рівновагу [42]. За рахунок стресостійкості людина послабляє дію стресогену і зберігає контроль над власними почуттями.

Поведінкова складова стресостійкості проявляється на рівні конкретних дій та вчинків та включає [23; 32; 43]:

- адаптивні стратегії у відповідності до вимог стресової ситуації, здатність впливати на обставини та змінюватись самому;
- активне вирішення проблем, пошук шляхів розв'язування задач та прийняття рішень;
- уміння зберігати ефективність, залишатися продуктивним навіть у складних умовах.

Значної ролі в успішній поведінці стресостійкої особистості набувають копінг – стратегії.

Роль копінгу у формуванні стресостійкої поведінки є надзвичайно важливою, оскільки саме через ці стратегії людина може справлятися з труднощами та зберігати стійкість в умовах стресу. На думку Я. Ляшина, Г. Лазоса копінг є основним механізмом для забезпечення стресостійкої поведінки за рахунок оптимального співвідношення зовнішніх вимог і внутрішніх параметрів проблемної ситуації та виконує наступні функції [21; 23]:

- зменшення психологічного і фізіологічного впливу стресу на організм (зниження тривожності, запобігання емоційному вигоранню, різним фізичним проявам);
- ефективне реагування на зміни;
- підвищення рівня емоційної регуляції;
- формування конструктивних рішень (зосередженість на проблемі, розробка плану, пошук альтернатив, аналіз ресурсів та стимуляція дій).

Ефективні копінг-стратегії проблемно-орієнтованого характеру допомагають підтримувати психологічну стабільність та підвищують здатність до подолання стресових ситуацій. В дослідженнях науковців зазначається, що до структури стійкої поведінки входять ціннісно-сміслові та мотиваційні компоненти [13; 19; 35]. Як аксіологічні підструктури самосвідомості вони забезпечують внутрішню стабільність, засновану на глибинних переконаннях і життєвих принципах; надають людині енергію та цілеспрямованість, що є ключовими для подолання труднощів і досягнення успіху незважаючи на вплив несприятливих факторів. Людина зберігає смислові орієнтири, не втрачає бажання досягати поставлених цілей, попри стресові ситуації зберігає бажання розвиватися, вдосконалюватися і досягати нових висот. Мотиваційно-ціннісні основи стресостійкості допомагають долати відчуття безнадії або зневіри, які часто супроводжують стресові переживання.

Стресостійкість особистості розвивається протягом життя і залежить від різноманітних чинників. На думку О. Кокун особливу групу факторів стійкості до стресів утворюють фізіологічні чинники, які належать до класу первинних індивідуально - типових властивостей і обумовлюють нейродинамічну специфіку реагування на стрес [12]. Мова йдеться в першу чергу про тип і властивості нервової системи. Люди зі слабкою нервовою системою менш стійкі до будь-яких видів стресу, порівняно з представниками сильного типу нервової системи, та більше схильні до появи дистресу. В дослідженнях науковця було встановлено, що індивіди із рухливими нервовими процесами вирізняються високою працездатністю у напружених умовах, тоді як з інертними характеризуються зниженою активністю, високою тривожністю, замкненістю, непослідовністю діяльності, що якраз і є показниками низької стресостійкості [12]. Спираючись на загальні положення теорії про темперамент, можна зазначити, що такі його психологічні властивості як низькі сенситивність

та емоційна збудливість, висока активність, швидкість реакцій, пластичність, інтроверсія та низький нейротизм обумовлюють розвиток стресостійкої поведінки значного рівня.

Стресостійкість проявляється на всіх рівнях організації індивіда і фіксується у відповідних показниках. В дослідженнях Т. Дудки, О. Кокун, О. Кравцової та ін.. виділяються психобіологічні, соціокультурні, та організаційно - поведінкові показники стресостійкості людини [7; 12; 16].

Людина, що вважається стресостійкою характеризується високою витримкою та працездатністю, тоді як нестійка млявістю, апатією, знесиленістю та постійною втомою. Вона володіє досвідом боротьби із труднощами, резистентними уміннями і загалом вирізняється високою здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу, продуктивність і внутрішню мотивацію. Вона має сформовані когнітивні, афективні та поведінкові характеристики, які допомагають їй адаптуватися до складних умов і долати виклики. Стресостійкі особи об'єктивно оцінюють ситуацію, аналізують її з різних боків, що допомагає їм приймати обґрунтовані рішення. Вони не зосереджуються на травматичних переживаннях, а шукають альтернативні способи її вирішення. За рахунок розвинутої рефлексії здатні аналізувати, контролювати свій внутрішній стан та прогнозувати поведінку. В афективній сфері домінують позитивні емоції, оптимізм, вони легше переносять ситуації невизначеності або ризику, не схильні до підвищеного занепокоєння, істерик або паніки. Поведінка конструктивна, з розвиненими стратегіями подолання.

Узагальнення наукових даних засвідчує, що стресостійкість – це інтегральна, індивідуальна якість особистості, що виражає здатність людини зберігати психологічну стабільність в умовах стресу та ефективно протидіяти йому. Стресостійкість, як складний феномен особистості характеризується структурною організацією, як поєднанням мотиваційно –

ціннісного, когнітивного, афективного та поведінкового компонентів, залежить від сформованого життєвого досвіду, розвинутих умінь та здібностей реагувати на нестабільні впливи середовища. Стресостійкість розвивається в онтогенезі під впливом системи фізіологічних та соціально – психологічних факторів.

### **1.3 Психологічні чинники підвищення рівня розвитку стресостійкості в тимчасово переміщених осіб**

У дослідженні проблеми стресостійкості актуальним постає питання про визначення чинників її розвитку. Аналіз літератури засвідчує, існування комплексного підходу, в якому виділяються фізіологічні та соціально – психологічні фактори, які розглядаються в їх інтегративному значенні.

Стресостійкість особистості починає формуватися з ранніх етапів онтогенезу і обумовлюється впливом сімейного середовища. В основі будь-якого стилю виховання знаходиться батьківське ставлення, яке проявляється у емоційній прихильності, любові до дитини, з одного боку, вимогливістю та контролем, з іншого. Стосунки в родині передбачають емоційне прийняття і підтримку дитини, що надає їй відчуття захисту, яке має значення для розвитку емоційної рівноваженості. Дитина засвоює і відтворює моделі батьківської поведінки на рівні власної активності. В сім'ях, де члени родини демонструють резистентні уміння, володіють стратегіями копіngu та здатністю управляти своїми станами, діти зазвичай виростають стресостійкими. Якщо батьки є імпульсивними, нестриманими та тривожними, не можуть протидіяти стрес-факторам, або неадекватно на них реагують, то діти, наслідуючи ці патерни, стають не здібними протидіяти стресу і швидко відновлюватись після нього.

Психологічні чинники стресостійкості утворюють цілісний особистісний симптомокомплекс, в якому виділяються аксіологічні, когнітивні, афективні, поведінкові складові та система відповідних рис характеру. На думку М. Кудінової особистісний симптомокомплекс представлений розгорнутим діапазоном індивідуальних якостей, які в поєднанні з іншими складовими обумовлюють здатність протидії стресу [19]. В даному контексті дослідниця особливо підкреслює роль самооцінки і самовпевненості, наголошуючи, що адекватна висока самооцінка підвищує стрес-толерантність особистості і робить її менш чутливою до впливу радикального подразника. Розповсюдженою є думка, що «Я – концепція» являється важливим внутрішнім регулятором стресу і визначає типові стратегії його подолання [14]. «Я-концепція» як динамічна система узагальнених уявлень про себе, включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприйняття різних факторів, стресогенних в тому числі. В даному значенні «Я-концепція» управляє поведінкою, відповідно до уявлень про себе, спрямовує її в бік подолання та вирішення, або в бік уникання та ізоляції.

До психологічних чинників стресостійкості, на думку О. Когут належить локалізація контролю. Дослідник зауважує, про значну стресостійкість осіб із внутрішнім локусом контролю, тоді як екстернальність ускладнює процес подолання труднощів у спілкуванні, що є прямим фактором появи стресу у міжособистісних стосунках. При інтернальному локусі контролю спостерігається розумова активність, відповідальність, емоційна стійкість, усвідомленість прагнень тощо, які виступають детермінантами поведінки стійкої до невизначеності [11].

В роботах В. Оверчук, О. Кузнецової зазначається про позитивний вплив системних вольових якостей: витримка, самоконтроль, ініціативність, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість

сміливість, рішучість у досягненні цілей, навіть при наявності несприятливих умов [33].

Я. Ляшин, О. Москаленко вважають, що рівень чутливості до стресу зумовлений особливостями саморегуляції поведінки у критичній ситуації, низькою емоційною збудливістю, досвідом розв'язання подібних проблем у минулому, що передбачає наявність відповідних ЗУН, розвинутість адаптивних механізмів тощо [23; 31]. В. Крайнюк підкреслює роль соціального та емоційного інтелекту, функцій самоуправління, мотивації досягнення успіху, сформованості таких рис як самостійність, відповідальність у забезпеченні оптимальної рівноваги [17].

О. Когут акцентує увагу на низькій подразливості, невротизації та тривожності, високій резистентності, асертивності та гнучкості поведінки [11]. Ю. Тептюк зазначає про психологічну еластичність, відкритість до нових вражень і знань, почуття гумору та сформованість копінг – стратегій [41]

Таким чином, стійкість особистості до дії стресогенів обумовлюється характеристиками психічного розвитку, що виступають в якості внутрішніх детермінант. Однак, стресостійкість як інтегральна властивість особистості залежить не лише від внутрішніх, але і зовнішніх умов. Зовнішні чинники підкреслюють важливість конкретного соціального середовища, в якому людина існує як суб'єкт резистентної та адаптивної активності.

На формування стресостійких якостей людини суттєвий вплив має соціальне середовище і події, які відбуваються навколо. Особливо негативно на розвитку стресостійких функцій позначаються критичні або важкі події, до яких належить війна [22 ].

Повномасштабне вторгнення в нашу країну перегорнуло життя суспільства кардинальним чином, спричинивши появу різноманітних соціально – психологічних проблем. Війна – екстремальна подія, яка

поставила під загрозу життя та здоров'я людей і спричинила потужний стрес. Суспільство знаходиться в стані сильної тривоги, страху та невизначеності, змінюється традиційний спосіб життя. Через значні руйнування та небезпеку, люди залишають домівки і переїжджають у більш безпечні місця. Вперше, в житті нашого суспільства з'явилась така група громадян, як тимчасово (вимушено) переміщені особи (ВПО).

Е. Михлюк, В. Педоренко та ін.. зазначають, що вимушена міграція, особливо коли людина була змушена це робити проти волі, під тиском обставин, виступає серйозним стресом, потужним фактором травматизації психіки [30; 34]. Актуальними постають питання пошуку нового місця проживання, роботи або закладів освіти; налагодження побутових умов; матеріальної забезпеченості тощо. Через втрату соціальних зв'язків і необхідність інтегруватися у нове середовище, тимчасово переміщені особи часто стикаються із соціальною ізоляцією та дискримінацією, що додатково підвищує рівень стресу і може провокувати різноманітні психологічні порушення [15].

Зміна місця та умов проживання – це складна життєва, стресова ситуація, яка характеризується негативною психологічною симптоматикою, суттєво перевищує адаптаційні можливості і внутрішні ресурси та потребує значних зусиль [24]. Її екстремальність проявляється у негативному впливі на здоров'я та самопочуття, розвитку психічних розладів, появі ПТСР та поведінкових деструкцій [29]. Спостерігається високий рівень хвилювання та відчуття небезпеки, тривоги, страху та фрустрації базових потреб [4]. Людей постійно переслідує підвищене занепокоєння та напруження, високе емоційне виснаження та афективно – імпульсивне реагування, відчуття фатальності та беззахисності, депресія, апатія та безсилля [39; 40]. Втрата звичайного способу життя і соціальних зв'язків призводить до порушення процесів ідентичності, зниження самооцінки, відчуття самотності і загальної незрозумілості «як

жити далі». Виникає відчуття «жертви» та необхідність переоцінки смислу життя, визначення перспектив і способів існування в нових умовах [10].

Соціально-психологічний аналіз вимушеної міграції засвідчує її деструктивний вплив на особистість і знижує здатність опиратися стресу та пристосовуватися до нових умов. У зв'язку з цим, гостро постає проблема розвитку стресостійкості у ТПО як певної сукупності якостей, які допоможуть пережити цей складний період.

Необхідність соціально-психологічної підтримки тимчасово переміщених осіб ініціює організацію психологічної допомоги із використанням сучасних корекційно-розвивальних методів. Психологічний супровід у напрямку розвитку умінь опиратися стресу, спрямований на вирішення наступних задач [27; 28; 36]:

- зниження фрустрації та тривожних переживань;
- підтримку психічного здоров'я та захист «Я»;
- розвиток навичок саморегуляції;
- розвиток резистентних умінь;
- підвищення адаптивних функцій;
- формування навичок стабілізації психоемоційного стану і відновлення після психологічних травм;
- формування копінг патернів.

Як відомо, в стресостійкості інтегруються аксіологічні, когнітивні, афективні та поведінкові структури самосвідомості. У зв'язку з цим психологічна інтервенція передбачає роботу саме в цих напрямках. Вплив на когнітивну сферу спрямований на формування стресостійкого світогляду, засвоєння знань про стрес та способи його протидії, розширення загальної обізнаності про критичні ситуації та ресурси їх вирішення. Інкорпорованість нового знання зберігає і підвищує віру в реальність буття, існуючу раціональність світу, а також впевненість в тому, що важкі часи обов'язково минуть. Головне завдання когнітивної



моделі стресостійкості – це відновлення у свідомості ВПО постулату цінності життя і цінності власної особистості у його продовженні. М. Кудінова, О. Кожанова з цього приводу зазначають, що «досвід вимушеного переселення створює унікальну можливість для переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів, що може призвести до значного особистісного зростання» [20, с. 22].

Психокорекція когнітивної сфери спрямована на переосмислення дезадаптивних думок та зміну негативних установок, оцінку ризиків та розвиток критичного мислення. Цей метод допомагає виявити й змінити негативні або ірраціональні переконання, що спричиняють стрес, змінити сприйняття стресової ситуації, надаючи їй іншого значення, навчитися зосереджуватися на конкретних шляхах вирішення проблеми, а не на емоційних реакціях.

Афективний напрямок психологічного супроводу ТПО ґрунтується на загальних принципах психокорекції емоційних станів, редукції травматичних переживань, зменшенні напруги та розвитку умінь контролювати свій стан. Застосування методів десенсибілізації негативних емоцій дезактивує афективні стани та імпульсивну поведінку, сприяє підвищенню стійкості та зниженню чутливості до несприятливих подій [36]. Зменшується гострота стресових переживань, покращується настрій та відновлюється внутрішня рівновага. Дієвими також можуть бути техніки аутотренінгу, релаксації, що надають можливість збереження відносного спокою та контролю над ситуацією.

Психологічна корекція поведінкової сфери тимчасово переміщених осіб спрямована на створення нової конативної моделі з використанням ефективного копінгу [23; 28]. Людину навчають ефективним стратегіям подолання стресу, які вона може застосовувати у повсякденному житті; через методи експозиції поступово привчають до ситуацій, які викликають стрес, що сприяє десенсибілізації, зниженню чутливості до тригерів і

дозволяє виробити адекватну реакцію на них. Формування навичок опанування емотивно складної ситуації, розвиток умінь долати труднощі і зберігати рівновагу збагачують поведінковий репертуар новими діями і дозволяють гнучко реагувати на стрес – фактори.

Організація психологічного супроводу вимушених переселенців з метою підвищення рівня стійкості до стресу здійснюється із використанням різноманітних корекційно-розвивальних методів, які будуть стимулювати ресурси, формувати резистентний досвід і нову «Я – концепцію» відповідно до якої людина буде ідентифікувати себе, як особистість, що стійко реагує на стрес вимушеної міграції. Діапазон використання практичних інструментів може бути достатньо широким. Він включає різні методи психологічного впливу, техніки, прийоми, відбувається у різних формах (лекції заняття, індивідуальні та групові консультації, тренінги тощо).

Важливими також є методи соціальної підтримки, що надають відчуття впевненості у своїй здатності долати труднощі. Людина має можливість обговорити свої переживання і отримати підтримку від інших, що сприяє зниженню тривожності і допомагає отримати новий погляд на свої проблеми, а навчання навичкам ефективного спілкування, активного слухання та емпатії дають змогу більш впевнено взаємодіяти з оточенням і зменшувати рівень стресу.

Впровадження комплексних психологічних заходів є важливим соціально- психологічним чинником підвищення рівня стресостійкості для тимчасово переміщених осіб. Психоедукація та корекція травматичного досвіду є ефективними інструментом стимуляції когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості [30; 38]. Застосування психологічних методів і стратегій у роботі зі стресом в цій соціальній групі розвиватиме оптимізм, самоефективність, позитивну самооцінку, упевненість у

собі, формуватиме необхідні соціальні навички, а також здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу.

Організація психологічного супроводу із використанням когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних та соціально підтримуючих методів сприятиме підвищенню внутрішньої стабільності, здатності до адаптації, саморегуляції та ефективності в умовах стресу, що загалом допомагає підвищити рівень стійкості до нього та покращити якість життя та психологічне здоров'я.

Таким чином, стресостійкість розвивається під впливом різноманітних психологічних чинників, як особливого особистісного симптомокомплексу, в якому виділяються аксіологічні, когнітивні, афективні, поведінкові детермінанти та система відповідних властивостей. Проблема підвищення рівня стресостійкості особливо гостро постала в умовах сьогодення і виявляє критичне значення для вимушено переміщених осіб. Її вирішення передбачає, організацію психологічного супроводу ТПО з використанням ефективних методів психокорекції, що дозволить пристосуватись до нових життєвих обставин, зберегти психологічне здоров'я і пережити цей складний період.

### **Висновки до розділу I**

Аналіз наукових даних проблеми дає підставити визначити стресостійкість як складний індивідуально - психологічний феномен, що відображає інтегративні властивості суб'єкта у здатності протидіяти стресам і зберігати психоемоційну рівновагу. Стресостійкість розвивається під впливом психофізіологічних та соціально – психологічних детермінант, характеризується структурними особливостями (аксіологічний, когнітивно- афективний та поведінковий компоненти) та проявляється на всіх рівнях особистісної організації індивіда. Стресостійкість виступає

внутрішнім ресурсом «виживання» в напружених умовах, виконує функцію балансу та збереження стабільності життєдіяльності. Особливо гостро проблема підвищення рівня стресостійкості постала в умовах сьогодення і виявляє критичне значення для тимчасово переміщених осіб. Необхідність розвитку стійкості до стресу у цієї категорії населення реалізує задачу адаптації до нового середовища, запобігання появі психологічних розладів та поведінкових деструкцій. Результати теоретичного дослідження засвідчують, що розвиток стресостійкості як внутрішнього інструменту подолання важкої життєвої ситуації у ТПО, відбувається під впливом психологічних чинників, як особливого особистісного симптомокомплексу, в якому виділяються мотиваційно-ціннісні (досягнення успіху, локус контролю тощо) вольові (цілеспрямованість, рішучість тощо), інтелектуальні (рефлексія, обізнаність, життєвий досвід) та конативні (копінг-ресурси, саморегуляція) властивості людини та її риси характеру (асертивність, низька тривожність, впевненість, оптимізм і т. ін..) Вирішення проблеми розвитку стійкості до стресу передбачає організацію психологічного супроводу ТПО з використанням ефективних методів психокорекції, що дозволить пристосуватись до нових життєвих обставин, зберегти психологічне здоров'я і пережити цей складний період.

## **РОЗДІЛ II. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **2.1.Організація та хід дослідження**

Наше дослідження пройшло три стадії (підготовчу, емпіричну, формувальну) у період з грудня 2024 до квітня 2025 у онлайн режимі.

Загальна вибірка - 31 особа, віком від 24 до 35 років. Усі вони в основному мали родини, було середнього рівня достатку, забезпечені постійним чи тимчасовим житлом, працювали чи отримували заочну освіту. Наразі вони працюють, навчаються за ваучерами, живуть на власні заощадження чи допомогу родичів. 21 особа проживає у орендованих квартирах, 2 купили власне помешкання. 10 досліджуваних знаходяться на Західній Україні, 14 у м. Кривий Ріг та м. Дніпро, 7 перебувають за кордоном (Молдавія, Польща, Німеччина).

На *підготовчому* етапі було проведено огляд, опрацювання науково-психологічної літератури з проблеми формування стресостійкості. Визначено, що стресостійкість - здатність людини ефективно долати стресори, адаптуватися до нових умов, зберігаючи при цьому продуктивність. Виокремлено, що стресостійкість підвищує опірність організму, допомагає запобігти психосоматичних розладів, допомогти рідним та близьким. Кваліфіковано стресори (за характером, тривалістю, специфікою), аспекти стресу (емоційні реакції, фізичні симптоми, когнітивні зміни, тригери, які найчастіше викликають стрес). Також було підібрано методи, методики, сформовано вибірку, сплановано дослідження.

На *емпіричному* етапі збиралася необхідна кількісна інформація (у процесі діагностики) щодо рівня стресостійкості досліджуваної вибірки, рівня адаптивності учасників, самооцінки емоційних станів, здатності до ретроспективного самоаналізу пережитого стресу. Зібрані дані було проаналізовано якісно.

На *формуальному* етапі розроблено та упроваджено програму підвищення рівня стресостійкості, узагальнено отримані результати.

При проведенні дослідження ми суворо притримувалися таких принципів:

- *добровільності*. Всі учасники вчасно отримували інформацію, були ознайомлені з метою та задачами дослідження, можливістю припинити свою участь у експерименті;
- *детермінізму*, який дозволив орієнтуватися на взаємодію та взаємовплив психічних явищ з середовищем;
- *об'єктивності індивідуального підходу*, що дозволило враховувати особливості всіх учасників дослідження;
- *системної структурованості*, у ході якої ми вивчали психічні явища як цілісні процеси.

Було використано такі методи та методики дослідження.

1. Анкетування. У ході попередніх розмов з тимчасово переміщеними особами (ТПО) віком 24-35 років, які покинули домівки без впевненості у поверненні, було виявлено, що ці переживання проходять декілька стадій. Кожна стадія демонструвала специфічні, досить типові переживання, рівень стресу, характерні для цього періоду. Узагальнивши ці матеріали щодо переживання, ми сформуваємо 7 відкритих питань для ретроспективного аналізу нещодавно пережитих стресів (дивись рис 2.1.):

1. Назвіть, будь ласка, причину, мотивацію, яка змусила Вас змінити місце перебування.
2. Які емоції Ви відчували у процесі прийняття такого рішення?
3. Які стресори найбільш вплинули на Вас з моменту рішення змінити місце проживання (на початку, у процесі переїзду, у момент прибуття на нове місце)?
4. Які стресори найбільш впливають на Вас зараз? Хто (що) допомагає Вам здолати їх?
5. Чи пробували Ви аналізувати ситуацію, у якій опинилися, шукати будь-які рішення її покращення?
6. Чи поверталися Ви на місця минулого проживання? Чи маєте інформацію про ці місця? Які емоції відчували?
7. Чи потребуєте Ви фахової психологічної допомоги у підвищенні рівня стресостійкості для додання негативних емоцій, підвищення резильєнтності у складних умовах життя?

**Рис.2.1. Приклад авторської анкети щодо оцінки емоційного стану тимчасово переміщених осіб.**

Відповіді аналізували за допомогою контент-аналізу. Питання щодо віку, міста перебування у момент початку війни, освіти збиралися у процесі знайомства, формування вибірки.

Такий метод активізує ретроспективний аналіз власних переживань та, певним чином, відіграє психокорекційну функцію. Усвідомлення своїх емоцій, розуміння власного психічного стану, інформація про потребу шукати можливості покращення ситуації, про можливість навчитися впливати на процес управління стресами дає можливість досліджуваним орієнтуватися на процес допомоги.

2. Методика самооцінки емоційних станів (А. Уесмана, Д. Рікса) [25]. У ході діагностики пропонувалося з наданих пар суджень вибрати те, яке найкраще описує теперішній стан людини. Вибір саме цієї методики пояснюємо безпосереднім впливом емоційного стану на процес переживання травмуючих подій. Пропонуються пари:

- спокій-тривога;
- енергійність-втомленість;
- піднесеність-пригніченість;
- впевненість у собі - безпорадність.

Кількість набраних балів у кожній з пар складається у загальну суму та інтерпретується у такий спосіб: 16 та менше - емоційний стан викликає тривогу; 17-32 балів - є можливість гнучко адаптуватися до ситуації; 33-40 - сприятливі показники стресостійкості.

3. Методика діагностики стресостійкості. Автор О. Істратова [26]. За допомогою цієї методики можна визначити рівень стресостійкості, відповідаючи на 20 запитань. Відповіді по шкалі: від «ніколи так не відбувається», що оцінюється 5 балами, до «майже завжди» - 1 балом. З загальної кількості отриманих балів віднімаємо 20 балів, оцінюємо рівень своєї стресостійкості: 0-20 (висока стійкість до стресогенів); 21-50 - середній рівень стресостійкості; > 50 балів - високий рівень вразливості до стресу.

4. Багатоособистісний питальник «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклаков, С.Чермянін [2]. У питальнику 165 тверджень, опрацьовуючи відповіді на які можна отримати інформацію про: нервово-психічну стійкість людини (НПС), комунікативні здібності (КЗ), моральну нормативність (МН), особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Поєднання цієї інформації дасть можливість визначити, наскільки людина здатна пристосовуватися до постійно мінливих



(загрозливих) умов середовища. У випадку нездатності до адаптації можливі проблеми зі здоров'ям, порушення комунікацій, правопорядку, професійної діяльності.

Погодження з твердженням - позначка «+», не погодження - «-». За ключем підраховується загальна кількість балів, які переводяться у 10 стенів (1-2 означаються низький рівень адаптивності; 3-4 - задовільний; 5-10 - високий). Крім того, 1-3 стени трактуються як нижче середнього показника, 7-10 - вище середнього. У питальнику є шкала брехні. Досліджуваних потрібно переконати у необхідності щирих відповідей. Саме це дасть можливість створити повну картину уявлення про особливості нервово-психічного та соціального розвитку клієнта.

5. Методи математичної статистики (первинна та вторинна обробка даних).

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження**

Наше дослідження почалося з анкетування та аналізу результатів. Відповідь на перше питання щодо мотивації зміни проживання була практично однотипною «початок бойових дій». Одна з ТПО (м. Маріуполь) зазначила, що була з родиною у відпустці у сестри у Львові, тому її «біженство» перетворилось на постійне місце проживання. Емоції, які супроводжували (питання 2) - відчай, тривожність, страх. У відповідях на питання 2 найчастіше вживалися слова «сподівання, що це ненадовго», «заперечення - такого не може бути у наш час, зі мною», «страх невизначеності», «підвищена тривога - а що мене чекає?». Поступово ці емоції формувати депресивні, тривожні стани, у яких 37% опитаних перебуває і зараз.

Л.Г. пригадала, що відчувала (та відчуває) певну невіру в те, що це може відбуватися з нею, її родиною. У результаті 7 осіб опинилися за межами країни (Молдова, Польща, Німеччина), 10 осіб мешкають у містах та селищах Західної України, 14 осіб - у нашому місті, Дніпрі.

У ТПО, які прибули до знайомих чи потрапили у безпечні умови не спостерігалось стану, який можна назвати «нервово виснаження, очікування». У тих, хто оселився неподалік від місць загрозливих для життя (м. Дніпро), відчули коливання емоцій: від відносного спокою на початку до страху, злості («знову все повторюється»!!!), повної розгубленості.

Набір стресорів, які відчули ТПО також приблизно однаковий «повна зміна умов життя», «втрата (роботи, житла, друзів)», «матеріальні проблеми», «нове соціокультурне середовище». Одна з ТПО зазначила, що стресором була «невдала зустріч з психологинєю», яка тільки підсилила тривожність. Для ТПО з сільської місцевості стрес-фактором було розселення їх у багатоповерхових будівлях, що повністю ізолювало від звичного способу взаємодії, втрати контактів. Для ТПО з великих місць (Маріуполя, Часів Яру, Бахмуту) найгіршим стало безробіття, відсутність звичних комфортних умов.

У період перебування у стресовій ситуації важливо отримати всіляку підтримку. Стресори порушували адаптаційні процеси, тому виникала необхідність шукати зовнішні та внутрішні ресурси, які б підсилили психологічну стійкість. Зокрема, допомагала зовнішня підтримка (волонтери, соціальні працівники, державні органи), «друзі по нещастю», з якими опинилися поряд. Але, державні органи, в основному приймали на себе вирішення правових, економічних проблем, не у повному обсязі надавали весь спектр підтримки (соціокультурної, психосоціальної).

У відповідях на 5 питання 32% опитаних визначили, що пробували аналізувати ситуацію, шукати шляхи виходу з неї. Виходи вбачали у:

- необхідності адекватно сприймати реальну дійсність;
- будувати систему відношень з оточенням, яка б знижувала рівень роздратованості, неприйняття;
- шукати засоби кардинальних змін у житті (навчання, організація відпочинку, участь у соціальних проектах тощо).

Особливої уваги потребує група ТПО, які опинилися у другому регіоні України, іншій країні та повинні підлаштовуватися до незвичного для них культурного середовища (мовного, релігійного, мистецького). У відповідях на 4 питання стресорами називалися саме необхідність постійно говорити на мові більшості, вивчати її, святкувати незвичні для минулого життя дати.

Аналізуючи результати діагностики, можна звернутися за поясненням до досліджень К. Додда, який визначив чотири моделі (4F) поведінки ТПО до умов нового життя (дивись таблицю 2.1.)

*Таблиця 2.1.*

### **Моделі поведінки ТПО у новому середовищі**

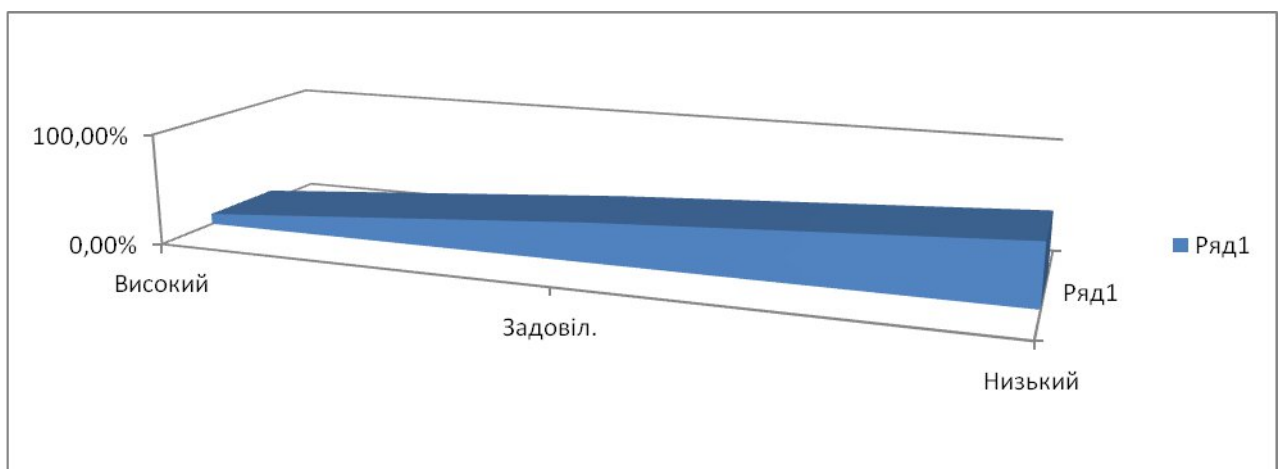
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Flight.</b> 21% обрали цю модель, що означає потребу запобігати контакту з носіями нової культури, поєднуватися у мікросвіт з подібними собі. Причина цього - низький рівень освіти, статус, стереотипність мислення. | <b>Filter.</b> 39% шукали компромісу, встановлювали дружні зв'язки з оточуючими, прагнули поповнити свій культурний рівень |
| <b>Fight.</b> 47% прагнули активно пропонувати свої цінності, на основі чого виникали конфлікти з місцевим населенням.                                                                                                   | <b>Flex.</b> 9% пробували пасивно приєднатися до ситуації, прийняти нові свята, традиції.                                  |

До старих місць ТПО не поверталися, новини про них отримують з новин, емоції відчують негативні.

Відповідаючи на 7 питань 17 досліджуваних зазначили необхідність для них психологічної допомоги (консультування, психологічної корекції, допомоги у соціальній адаптації, навчання засобам психологічної саморегуляції, психопрофілактики стресу для дітей).

У який спосіб знизити вплив даного стресору - складно сказати та втілити у життя тільки за рахунок активної участі у різних корекційно-розвивальних програмах. Ідеальним рішенням було б прийняття рішень повного припинення війн, конфліктів, насилля, розпаду сімей, розриву родинних зв'язків. Крім того, потрібно готувати фахівців (психологів, соціальних працівників) для роботи з такою категорією населення, а для всіх представників професій «людина-людина» упровадити у навчальний процес заходи формування толерантності до взаємодії з людьми різних поглядів, культур, мов.

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уесмана, Д. Рікса), проведена у групі досліджуваних продемонструвала такий результат (дивись рис.2.2.).



**Рис. 2.2. Самооцінка емоційних станів**

17 осіб (54,8%) оцінили свій емоційний стан як тривожний, пригнічений, безпорадний (набравши 16 балів і менше). Досліджувані зазначали, що вони відчують стурбованість, страх, понурість у настрої. Серед їх станів панує жалюгідність, втомленість. Узагальнюючи їх відповіді, можна навіть говорити про «синдром» біженця, який складається з нездоланого почуття небезпеки, агресивності, незадоволення, підвищених претензій до оточення, емоційного оціпеніння. «Синдром біженця» проявляється у всіх сферах життя: порушився сон, змінилася поведінка (вони прагнуть запобігати соціальних контактів), практично немає приводів радіти хоч якимось невеликим радощам.

«У мене таке враження, що я сплю з того моменту, коли почула вибухи, схопила сумку з документами і виїхала з Бахмуту», - зазначає М.О. «Будь-який гучний звук лякає мене, я настільки швидко дратуюсь, що готова «розірвати» того, хто чогось вимагає чи робить зауваження. Немає нормальної роботи для мене, досить успішного менеджера будівельної компанії (всі пропозиції - малооплачувана робота). На тих, хто удає з себе «а мені море по коліна» - дивлюся як на додатковий подразник».

У 11 осіб (35, 4%) емоційний стан - задовільний, такий що демонструє певну життєрадісність та оптимізм (кількість балів 17-31). До цієї групи можна віднести Г.Б. Вона знаходиться у Німеччині разом з матір'ю та донькою-підлітком. Жінки відвідують мовні курси, сподіваючись, що оволодіння мовою дасть їм можливість змінити роботу прибиральниць у готелі на більш престижну. Дочка відвідує дві школи (німецьку та українську), секцію фігурного катання.

3 особи (9,6%) виявилися занадто життєрадісними, спокійними, що може свідчити як про переоцінку своїх можливостей, так і про соціальну бажаність у відповідях. Н.Ч. (волонтерка), яка визначила у відповідях і «сильну потребу у діяльності», і «батьорість», і «компетентність», наголошує на необхідності:

- допомагати тим людям, яким ще гірше (особливо з такими, у яких загальні проблеми);
- чіткого планування свого робочого дня, підвищення рівня домагань;
- обов'язкового відпочинку у спілкуванні з цікавими людьми;
- відвідування психолога.

Тобто, картина самооцінки емоційних станів - досить очікувана та відображає у мініатюрі стан всього сучасного суспільства. Могутня сила, яку демонструють оптимістичні волонтери, шукачі конструктивних виходів зі складної ситуації та песимісти мають різні прояви емоційних реакцій: від тривоги, втомленості, безпорадності, пригніченості (саме вони потребують психологічної допомоги) до енергійної піднесеності (саме їх можна залучати до психопрофілактичної, психотерапевтичної роботи).

Наступним кроком на шляху підвищення рівня стресостійкості була діагностика за методикою О.Істратової. результати обраховані за допомогою методів первинної математичної статистики (дивись таблицю 2.2.).

*Таблиця 2.2.*

#### **Результати діагностики за методикою «Рівень стресостійкості»**

| <b>Рівні стресостійкості<br/>(К-сть, %)</b> |               |            | <b>Середній<br/>показник<br/>по групі</b> | <b>Мода</b> | <b>Медіана</b> | <b>Стандартне<br/>відхилення</b> |
|---------------------------------------------|---------------|------------|-------------------------------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Висок.                                      | Середн.       | Низьк.     |                                           |             |                |                                  |
| 2<br>(6,4%)                                 | 20<br>(64,5%) | 9<br>(29%) | 37,6                                      | 41          | 41             | 15,6                             |

Стандартне відхилення (15,5) вказує на значний розкид даних значень відносно середнього показника у групі (37,6). Це означає, що дані

варіюються по обидві сторони від середнього значення на 15 одиниць. Чим більше відхилення - тим більш змінними є дані. Це ми можемо пояснити якісним складом нашої вибірки.

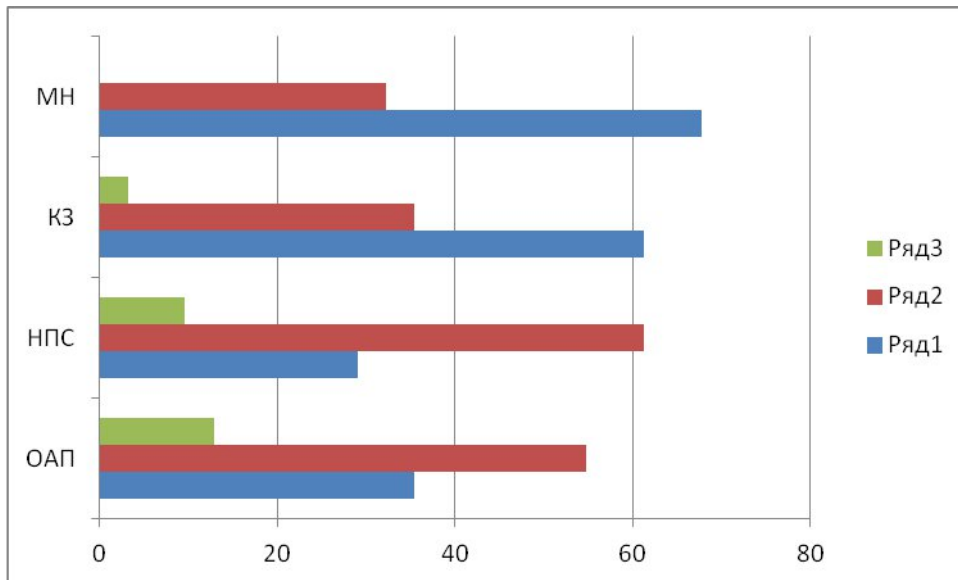
7 з досліджуваних живуть за кордоном (Молдова, європейські країни), мають роботу (офлайн та онлайн), фінансову допомогу, медичний поліс та перебувають у безпечних умовах, що могло вплинути на їх рівень стресостійкості. Вони отримали можливості повноцінного відпочинку, харчування, спілкуються з рідними та земляками-сусідами. Прагнуть вести здоровий спосіб життя (без паління, алкогольних напоїв, зловживання кавою) за прикладом оточення (чи вимогами роботодавця). Наявність роботи, необхідність відвідувати мовні курси примушує планувати день, що впливає на ефективну організацію часу. Є можливість подорожувати.

Що стосується 9 осіб з низьким рівнем стресостійкості, які набрали 50 та більше балів, то саме умови життя (з періодичним та систематичним бомбардуванням), відсутність повноцінної психологічної допомоги і незадоволення провідної потреби у передбачуваності життя (безпеці), пояснює їх пасивність, зневіру, песимізм.

Логічним продовженням нашого емпіричного дослідження (після діагностики емоційного стану, рівня стресостійкості) було визначення внутрішніх резервів для підвищення рівня стресостійкості. До них ми віднесли:

- особистісний адаптаційний потенціал;
- нервово-психологічну стійкість;
- комунікативні здібності;
- моральну нормативність, яка дозволить у процесі адаптації використовувати не девіантні форми поведінки.

Такі дані ми отримали за допомогою багатоособистісного питальника «Адаптивність» МЛО-АМ А.Маклакова, С.Чермяніна (дивись рис2.3.).



**Рис. 2.3.Результати питальника «Адаптивність» (n=29).**

**Примітки:** 1 ряд - високі показники, 2 ряд - середні, 3 ряд - низькі. ОАП - особистісний адаптаційний потенціал; НПС - нервово-психічна стійкість; КЗ - комунікативні здібності; МП - моральна нормативність.

Зважаючи на те, що 2 особи показали низький рівень по шкалі «Достовірність» їх дані не враховувалися.

Перший показник ОАП - передбачає здібність швидкої адаптації до нових умов. Цьому можуть сприяти деякі особистісні характеристики особистості (наполегливість, оптимістичність, емоційна стійкість). Високий адаптаційний потенціал як правило, у молоді та жінок середнього віку, які почувають себе у відносно безпечних умовах. В наших даних таких 11 осіб (35,4%).

Низький адаптаційний потенціал спостерігається у 4 досліджуваних (12,9%). Остання група переконана у несправедливості долі до них (хоча це поняття - абстрактне), відчувають втіху від страждань оточуючих («чому



тільки я?»), вони зосереджені не на змінах у новому житті, а на стражданнях, збудливі, зневірені. Сподівання у покращення умов - не спостерігається («це порожні мрії»). Але, за їх відповідями, можна зрозуміти, що вони досить конформні, тобто можуть змінитися у процесі групової роботи, впливу оточення.

Зважаючи на те, що ТПО пройшли складний шлях: від переживання війни до нестабільності існування у нових умовах, важливо визначити рівень їх нервово-психологічної стійкості. У групі спостерігається в основному середній рівень НПС (19 осіб, 61,2%), у 3 (9,6%) осіб він низький, у 9 (29%) - високий. Це можна пояснити тим, що стресогенні фактори подій зберегли відносно адекватне сприймання досліджуваними дійсності, дали можливість перенести надзвичайні психічні навантаження. Стресогенними факторами для наших ТПО були: відсутність інформації про рідних, які знаходяться у зоні бойових дій, втрата соціальних зв'язків, статусних позицій на новому місці, а також почуття провини перед знайомими, які не змогли врятуватися («потрібно було їх переконати, допомогти евакуюватися, взяти у свою машину замість домашніх речей»).

Досить високий показник рівня розвитку комунікативних здібностей (61,2%). Це свідчить про неконфліктність досліджуваних, прагнення до спілкування, знайомства з новими людьми. Деякі зазначали, що їх дратують вимоги говорити іншою мовою (а не тою, на якій спілкуються з дитинства), приймати участь у заходах, які вони вважають не результативними та показними, небажання нового оточення прислухатися до їх точки зору, враховувати погляди на події.

Моральність досліджуваних - досить висока (67,7% набрали від 7 до 10 стенів, 32,2% - 5-6 стенів). Це свідчення того, що досліджувані не вважають ефективним порушення законів, брехню, підступність для вирішення своїх питань. Їм не байдужа думка оточення про них, вони досить стійкі у втіленні

своїх планів у життя, а не вказівок інших. Такий показник - свідчення, що у досліджуваних відсутній показник можливості «маргіналізації», тобто перебування у зоні соціального ризику, бідності, відторгнення, приниження, що загальмує процес підвищення рівня стресостійкості.

Для аналізу взаємозв'язків між шкалами, що оцінюють емоційні стани, стресостійкість та адаптивність, було застосовано кореляційний аналіз (здійснено через програму IBM SPSS Statistics версії 22.0.00). Нижче подано найбільш вірогідні результати та інтерпретації встановлених зв'язків. У цілому, кореляційний аналіз виявив низку значущих взаємозв'язків між шкалами більшості задіяних у дослідженні методик, які дозволяють зрозуміти психологічні чинники підвищення стресостійкості у тимчасово переміщених осіб (дивись таблицю 2.3.).

*Таблиця 2.3.*

### **Результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту Пірсона**

| <b>Шкали</b>                                                       | <b>Кореляція</b> | <b>Рівень значимості</b> |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|
| підвищена тривога - висока стійкість до стресогенів                | $r = -0.57$      | $p < 0.01$               |
| адаптація до ситуації - високий рівень адаптивності                | $r = 0.63$       | $p < 0.01$               |
| наявна стресостійкість - високий рівень вразливості до стресу      | $r = -0.61$      | $p < 0.001$              |
| висока стійкість до стресогенів - «високий рівень адаптивності     | $r = 0.68$       | $p < 0.001$              |
| низький рівень адаптивності - середній рівень стресостійкості      | $r = -0.49$ ,    | $p < 0.05$               |
| задовільний рівень адаптивності -наявна стресостійкість            | $r = 0.53$       | $p < 0.01$               |
| високий рівень вразливості до стресу - високий рівень адаптивності | $r = -0.65$      | $p < 0.01$               |

Зокрема, за шкалою «підвищена тривога» методики самооцінки емоційних станів було виявлено зворотний кореляційний зв'язок зі шкалою «висока стійкість до стресогенів» ( $r = -0.57$ ,  $p < 0.01$ ). Це вказує на те, що підвищений рівень тривоги суттєво знижує здатність особистості протистояти стресогенним факторам. Особи з високою тривожністю демонструють менше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів і частіше відчують себе пригніченими у складних ситуаціях.

Позитивний кореляційний зв'язок було відмічено між шкалою «адаптація до ситуації» і шкалою «високий рівень адаптивності» ( $r = 0.63$ ,  $p < 0.01$ ). Таке поєднання свідчить про те, що люди, які краще адаптуються до змін або непередбачуваних обставин, водночас демонструють загальний високий рівень адаптивності. У контексті тимчасово переміщених осіб цей зв'язок підкреслює важливість здатності швидко пристосовуватися до нових умов проживання та зміни соціального середовища.

Шкала «наявна стресостійкість» має сильний негативний зв'язок із шкалою «високий рівень вразливості до стресу» ( $r = -0.61$ ,  $p < 0.001$ ). Це означає, що особи з високою стресостійкістю менш схильні до емоційного виснаження та деструктивних реакцій на стрес. Висока стресостійкість забезпечує емоційну стабільність і сприяє збереженню ефективності поведінки в стресових ситуаціях.

Результати кореляційного аналізу дозволили зафіксувати помірний позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «висока стійкість до стресогенів» методики О. Істратова та шкалою «високий рівень адаптивності» ( $r = 0.68$ ,  $p < 0.001$ ). Такий зв'язок підкреслює, що здатність успішно протистояти стресовим факторам тісно пов'язана із загальною адаптивністю. Люди, які мають високий рівень адаптивності, не лише краще реагують на стрес, а й швидше відновлюються після дії стресогенів.

Шкала «низький рівень адаптивності» демонструє негативний зв'язок зі шкалою «середній рівень стресостійкості» ( $r = -0.49, p < 0.05$ ). Це вказує на те, що низька адаптивність перешкоджає навіть частковій здатності ефективно справлятися зі стресом. Особистості, що характеризуються недостатньою адаптивністю, частіше виявляють нерішучість та схильність до пасивних реакцій на стрес. При цьому, шкала «задовільний рівень адаптивності» має позитивний зв'язок зі шкалою «наявна стресостійкість» ( $r = 0.53, p < 0.01$ ), що свідчить про те, що навіть базовий рівень адаптивності може стати ресурсом для формування стресостійкості. Учасники з задовільною адаптивністю демонструють більшу здатність до контролю над емоціями та поведінкою у складних обставинах.

Було відмічено зворотний зв'язок між шкалою «високий рівень вразливості до стресу» і шкалою «високий рівень адаптивності» ( $r = -0.65, p < 0.01$ ). Цей зв'язок підтверджує, що адаптивність є важливим буфером, який знижує вразливість до стресу. Люди з високим рівнем адаптивності здатні використовувати свої психологічні ресурси для зниження дії стресогенів та збереження емоційної рівноваги.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу у своїй сукупності вказують на ключову роль адаптивності та управління тривогою у формуванні стресостійкості тимчасово переміщених осіб.

## **Висновки до розділу 2**

Наше дослідження пройшло три стадії (підготовчу, емпіричну, формувальну) у період з грудня 2024 до квітня 2025 року. Загальна вибірка -

31 особа, віком від 24 до 35 років. У дослідженні було три етапи: підготовчий, емпіричний, формувальний.

Було використано такі методи та методики дослідження:

- Анкетування. На основі узагальнених матеріалів бесід щодо переживання, ми сформували 7 відкритих питань для ретроспективного аналізу нещодавно пережитих стресів;
- Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесмана, Д.Рікса);
- Методика діагностики стресостійкості. Автор О.Істратова;
- Багатоособистісний питальник «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклаков, С.Чермянін;
- Методи математичної статистики (первинна та вторинна обробка даних).

Анкетування дало можливість визначити причини зміни місця помешкання (бойові дії), емоції (страх, тривогу, зневіра, розгубленість), у яких 37% опитаних перебуває і зараз. Також було визначено основні стресори у даній ситуації, здатність людини вирішувати складні життєві ситуації та потребу у психологічній допомозі.

Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесмана, Д.Рікса), продемонструвала такий результат: 17 осіб (54,8%) оцінили свій емоційний стан як тривожний, пригнічений, безпорадний (набравши 16 балів і менше). 3 особи (9,6%) виявилися занадто життєрадісними, спокійними, що може свідчити як про переоцінку своїх можливостей, так і про соціальну бажаність, у 11 осіб (35, 4%) емоційний стан - задовільний, такий що демонструє певну життєрадісність та оптимізм (кількість балів 17-31).

Діагностика за методикою О.Істратової показала високий рівень стресостійкості у 2 (6,4%), низький у 9 (29%). Решта - помірний.

Дані, отримані за допомогою багатоособистісного питальника «Адаптивність» МЛО-АМ А.Маклакова, С.Чермяніна: високий адаптаційний потенціал у 11 осіб (35,4%). Низький адаптаційний потенціал спостерігається у 4 досліджуваних (12,9%). Кореляційний аналіз встановив наявність кореляційних зв'язків між шкалами методик.

## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **3.1. Стратегія підвищення стресостійкості в тимчасово переміщених осіб**

Сучасні особливості процесу переміщення людей на великі відстані пов'язані не тільки з бажанням задоволення потреб у новій роботі, освіті, сприятливий екологічних умовах, а й з трагічних причин - військових дій. Саме в умовах військових конфліктів відбувається переміщення значної кількості осіб з людськими жертвами, втратами, жорстоким реальним життям, невизначеним уявленням про майбутнє.

Якщо звернутися до ієрархії потреб А. Маслоу, потреба у безпеці є однією з основних для людини. Задоволення інших потреб прямо чи опосередковано пов'язано саме з потребою передбачуваності життя. Неочікувані та незвичні образи руйнувань, викликаних бойовими діями, звук сирен, вибухів, необхідність довгий час проводити у некомфортних умовах укриттів, тривалий час добиратися до безпечних місць, неминуче породжують психологічні травми.

Переживаючи такі травми, тимчасово переміщені особи стикаються з новими стресорами: незнайоме місце проживання (чужа країна, інше місто); нові соціальні та культурні норми; фінансові, житлові проблеми, безробіття. Кожній переміщеній особі потрібно негайно вирішувати багато економічних, соціально-політичних, духовно-моральних проблем.

Якщо стресові умови існують протягом тривалого періоду, виникає психічне виснаження, пост-травматичний синдром, тривога, стрес, депресія. .

Структура особистості, індивідуальна схильність реакцій також відіграють суттєву роль у зниженні стресостійкості, як засобу вирішення проблем, що виникли.

Адаптація вимушених переселенців, які переміщуються з одного соціального середовища до іншого, зазвичай відбувається надзвичайно болісно, потребує часу, а для деяких взагалі перетікає у перманентний стан.

Як свідчить практика, особи, що опинилися у екстремальних умовах війни, втрати рідних, майна, вимушеної міграції потребують активної психотерапевтичної допомоги (навіть, якщо вони не жаліються на свої проблеми).

Оптимальним вирішенням проблеми формування достатнього рівня стресостійкості, на наш погляд, є профілактичні заходи, пропедевтика. Ранні інвестиції у профілактику низького рівня стресостійкості захистять людину протягом всього життя.

Профілактика неспроможності долати стрес повинна включати у себе:

- виявлення індивідуально-типологічних особливостей особистості, які можуть посилювати чи знижувати рівень стресостійкості;
- психоедукація щодо особливостей стресу, його впливу на людину, можливостей долати руйнівні наслідки такого впливу;
- навчання (бажано зі шкільного періоду) основам поведінки, які будуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості. Не викликає сумніву особлива значущість роботи саме з дітьми на профілактичному етапі. Ті діти, які пережили декілька травмуючих подій у дитинстві, підлітковому віці, мають негативну тенденцію до зниження подовженості життя.



У випадку, коли особистість вже потрапила у ситуацію вимушеного переміщення, необхідною допомогою може стати соціальна підтримка з боку таких інституцій як центри зайнятості, профспілки, релігійні громади, спортклуби, освітні заклади тощо. І, звісно, практичних психологів.

Французькі вчені С. Чемтоб та С. Томас (C.Chemtob S.Tomas) вважають найважливішим методом допомоги - співбесіду - відомий засіб психологічної допомоги [54]. Співбесіда - це метод психологічної допомоги, який дозволяє зменшити рівень психологічного дискомфорту. Травмуючі події (психотравма) тривалий час залишають глибокий слід у психічному стані людини, тому співбесіда через певний проміжок часу навіть більш ефективна ніж термінове втручання.

Осіб, які стали вимушеними біженцями під час військових подій та потребують психокорекційних заходів, можна умовно поділити на:

- психічно-здорових осіб, які опинилися в умовах підвищеної небезпеки. Їх надзвичайно сильна реакція на стрес призводить до руйнування уявлення про майбутнє, неадекватне прийняття ризику, соматизації, що «зношує» організм у найближчій перспективі;
- хворих з психотичними формами, адиктивними розладами. Такі люди можуть проявляти маргінальну спрямованість, що підсилює їх труднощі у долатті травми.

Ми працювали з представниками першої групи. Причиною їх дезадаптації стали набуті у екстремальних умовах особистісні зміни, нові емоційно-поведінкові прояви, які поєднали у собі:

- підвищену тривожність;
- втому, пригніченість;

- безпорадність;
- імпульсивність;
- втрату сенсу життя;
- невіру у можливості спротиву обставинам.

Для організації психологічної допомоги такій людині вибрано елементи когнітивно-поведінкової, особистісно-орієнтованої, психолого-освітньої, психоаналітичної, психодраматичної терапії з елементами індивідуальної, групової, арт-терапії.

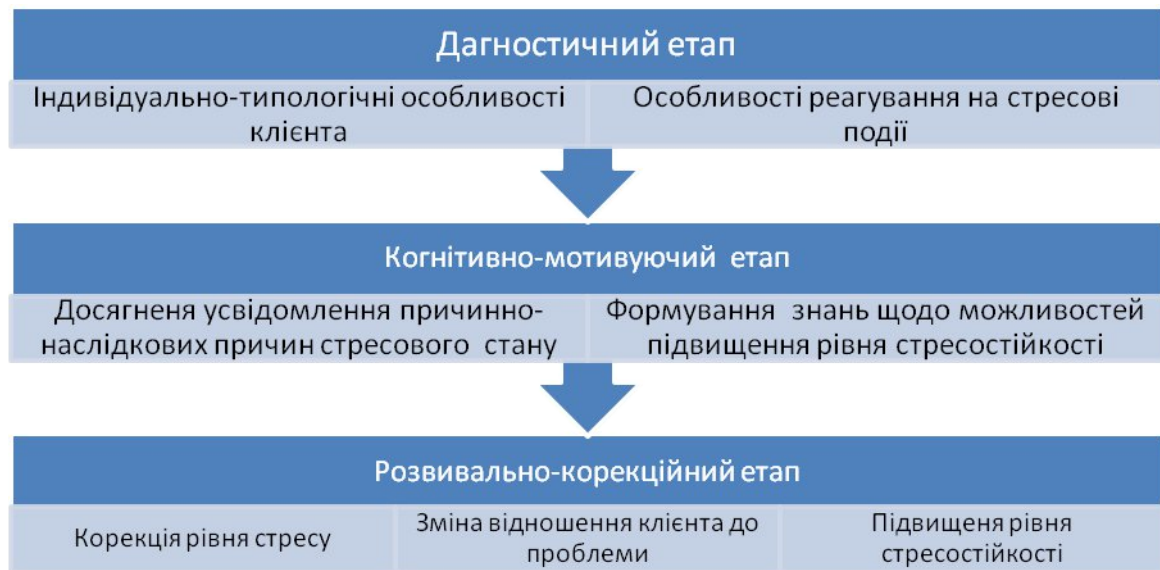
Відповідно, метою процесу корекції визначили: зменшення або ліквідації у процесі долаття стресу проблеми; зниження її інтенсивності, зміну точки зору на проблему; пошук способу долаття (копінг-стратегії).

Утім, лікування проблем психічного здоров'я, формування міцної бази стресостійкості повинно бути комплексним та включати у себе:

- поєднання зусиль всіх інституцій, які дотичні до тимчасово-переміщених осіб (районних, міських рад, лікарень, шкіл, суспільних організацій);
- посилення просвіти категорій біженців всіх вікових періодів, тому що саме у такому процесі людина визначає причинно-наслідкові зв'язки її психічного стану та можливості самопомоги. Безперервна освіта дорослих (наприклад, повторний вступ до вищого освітнього закладу, підвищення кваліфікації) підвищить стійкість до зовнішніх факторів; підтримає моральний та емоційний розвиток, стане ресурсом, що пом'якшить негативні наслідки стресорів;
- збільшення зусиль по формуванню практичних навичок, вмінь, звичок стресостійкості. Зокрема, технік вирішення проблем та емоційного

інсайту, фізичної активності, релаксаційних методів, когнітивних стратегій позитивного мислення. .

Загальний підхід до організації психологічної допомоги, підвищення рівня стресостійкості (за Б.Карвасарським) передбачає проходження наступних кроків (дивись рис.3.1.).



**Рис. 3.1.Етапи організації психологічної допомоги ТПО**

Слід зазначити, що досліджувані тимчасово переміщені особи не були однорідною групою. Їх соціальні та емоційні потреби можуть формуватися під впливом таких факторів як стать, вік, сімейний стан, життєвий досвід до та після міграції. Тому зрозуміло, що в першу чергу потрібно проводити ретельну діагностику для психологічної оцінки таких осіб, щоб спланувати індивідуальні заходи для кожного конкретного випадку. Наприклад, дитині-здобувачу освіти потрібний і коректний психолого-педагогічний супровід, і заходи у класі, і побудова відношення у класі для такої дитини, і можливості неформальної світи, і психотерапевтична підтримка. Ретельна діагностика допоможе виявити ознаки першочерговості у наданні допомоги ТПО: фізична шкода; наявність психологічної травми (страх, тривожність,

невротичні реакції); родинні відношення з жертвами (страсти рідних); матеріальні втрати.

Для формування стресостійкості як надійного предиктору опору стресовим подіям, потрібно знати, які внутрішні та зовнішні ресурси можна активізувати, саме це може полегшити процес підвищення рівня стресостійкості, мотивувати на подальшу активність.

До внутрішніх та зовнішніх ресурсів віднесено: психічні захисти, копінг-стратегії, стилі реагування. Під стилем реагування розуміється такий параметр індивідуальної поведінки, який демонструє спосіб взаємодії з різними складними ситуаціями. Це може бути, наприклад, «включення» відповідного психологічного захисту від неприємних переживань, або активізація конструктивної активності самої особистості, завдяки якій вона долає проблему. Стили реагування - це своєрідний місток, проміжний ланцюг між стресорами та їх наслідками (тривожністю, соматичними розладами, психологічним дискомфортом) та сформованою стресостійкістю, яка проявиться у задоволенні від досягнень, наслідків вирішення проблем.

Надмірний психічний захист може порушити баланс між втратами та потребою людини зберегти психічну рівновагу.

Вдало обрана копінг-поведінка (інтелектуалізація, пошук соціальної підтримки, компенсація) - це усвідомлена цілеспрямована поведінка, яка сприяє самозбереженню, саморозвитку (на відміну від психічного захисту).

Не менш важливим (та непростим) етапом є залучення тимчасово переміщених осіб до поширення бази знань щодо феномену стресу, шляхів підвищення рівня стресостійкості. У випадку сформованого вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та власним психічним станом, можна гармонійно перейти до практичного етапу формування стресостійкості. Так, екстремальність ситуації, у якій опинилися

тимчасово переміщені особи, визначається не тільки об'єктивними причинами (силою, тривалістю, інтенсивністю, загрозою для життя), а й суб'єктивним сприйманням ситуації. Сприймання однієї тієї ж ситуації конкретною людиною дуже індивідуальне, саме від цього залежить і подальша поведінка.

Завершенням процесу підвищення рівня стресостійкості (психосоціальна адаптація) стала практична компонента всього процесу психологічного супроводу.

У науково-психологічній літературі визначається, що підвищення рівня стресу, наявність нервово-психічних розладів, зниження рівня стресостійкості до впливу травмуючих подій виникають у результаті руйнування особливо значущих життєвих ставлень людини. Відповідно, потрібно корегувати неадекватні емоційні реакції, знижувати рівень стресових проявів, роз'яснення людині сутності невротичних розладів та необхідності навчання їх долати.

Ми розробили модель психосоціальної роботи з вимушено переміщеними особами, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості та максимальну адаптацію до нових умов. Вона сприятиме гармонійній життєдіяльності в суспільстві, яка поєднує зниження реакції на стресори, необхідність відповідати вимогам соціуму, власним потребам, мотивам, інтересам. Психосоціальний процес підвищення стресостійкості характеризується усвідомленням необхідності для особистості поступових змін з соціальним середовищем через оволодіння новими патернами поведінки, становленням нових «пристосувальних» механізмів, які орієнтовані на гармонізацію відношення з новим оточенням, середовищем. Рівень стресостійкості пов'язаний з індивідуально-типологічними особливостями особистості, її поведінкою. Вона передбачає реалістичну

оцінку себе, своїх можливостей, активізацію внутрішніх резервів, гнучкість, соціальну компетентність.

З цією метою ми розробили та упровадили спеціальну модель (програму) підвищення стресостійкості, яка спрямована на зниження рівня негативного реагування на стресори, формування адаптаційних механізмів для нових умов життя.

### **3.2. Програма розвитку стресостійкості та оцінка її ефективності**

**Мета** розробленої нами програмної моделі - зниження стресостійкості, підвищення рівня адаптивності.

Відповідно, було розроблені такі конкретні завдання.

1.Провести діагностику психологічних проблем тимчасово переміщених осіб, рівня їх стресостійкості, прагнення до вирішення проблем.

2.Розробити програму підвищення стресостійкості з елементами інтегративної взаємодії (тренінгу), яка дозволить:

- усвідомити особистістю відповідальності за свою долю, життєві змісти, підвищити осмисленість життя;
- розвинути навички оцінки проблемних ситуацій та прийняття рішень;
- розвинути асертивні навички;
- сформувати дійові механізми саморегуляції, додання стресових ситуацій.

3.Підсилити процес формування стресостійкості засобами індивідуальних та групових консультацій, психотерапії. На цьому етапі учасникам потрібно

допомогти усвідомити та точно сформулювати свої стресори, відкрити та детально проаналізувати їх, подолати наслідки пережитих травм, шоку. Групова психотерапія допоможе інтегруватися у нове суспільство.

4.Перевірити ефективність програми методами бесіди, ретестової діагностики.

Упровадження програми відбувалося протягом двох місяців. Всього - 12 занять тривалістю від 1,5-х до 2-х годин. Задіяно 10 учасників з тимчасово-переміщених осіб (жінки 27-35 років).

Програма представлена у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

### **Програма підвищення стресостійкості «Я-сильна, ми - разом»**

| <b>Компонент програми</b>      | <b>Мета</b>                                                                                                                                     | <b>Наповнення</b>                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Когнітивно-мотиваційний</b> | Ознайомити учасників з природою стресу, механізмами впливу на особистість, мотивувати їх на усвідомлення своєї відповідальності за власну долю, | Опрацювання важких стресових станів.<br>Зустріч з медіапсихологом, юристом, соціальним працівником.<br>Допомога у сприйманні змін життя.<br>Формування алгоритму підвищення стресостійкості.                |
| <b>Емоційно-вольовий</b>       | Сформувати навички саморегуляції, асертивної поведінки, оцінки проблемних ситуацій,                                                             | Активізація розповідей про позитивні сторони життя клієнта, у яких він відчуває задоволення, радість.<br>Опрацювання ілюстрованого керівництва World health organization «Важливі навички в періоди стресу» |

Продовж. табл. 3.1.

|                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Поведінковий</b>              | Активізувати навички у конкретній змодельованій діяльності з метою змін поведінкових патернів. | Допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду у створенні нових життєвих перспектив.<br><br>Знайомство з копінг-стратегіями, практичні заняття по їх упровадженню (при вирішенні кейсів). |
| <b>Рефлексивно-діагностичний</b> | Оцінити ефективність програми, визначити ступінь стресостійкості.                              | Повторна діагностика за допомогою методики «», бесіда.<br><br>Feedback                                                                                                                             |

Психологічна допомога означеній категорії клієнтів була комплексною та стратегічно продуманою. Враховано:

- умови середовища, у якому знаходиться ТПО, можливості вплинути на це середовище. Середовище має механізми, що здатні активізувати «зцілення» людини. Воно повинно бути безпечним, константним, передбачуваним;
- оточення ТПО, пошук зовнішніх резервних факторів, які допоможуть у підвищенні стресостійкості. Оточення, у якому опинилася ТПО потребує певної психоедукації (просвітництво, консультації);
- індивідуальна робота з самою ТПО. Така робота поновить відчуття безпеки, підсилить психологічний ресурс, активує природні механізми само зцілення, самодопомоги.

Для формування алгоритму підвищення стресостійкості використовувалася групова технологія опрацювання «розривів» у житті ТПО на чотирьох рівнях:



- когнітивному (нерозуміння того, що відбувається, незнання як діяти);
- рольовому (нездатність виконувати звичні функції та ролі);
- соціальному (втрата близьких);
- особистісному (нездатність до саморефлексії, само змін).

Для долання когнітивного розриву учасники вчилися працювати з інформацією (фільтрувати, аналізувати її), осмислювати ситуацію, у якій опинилися ТПО. Була запрошена Н.Макаренко, доцент кафедри загальної та вікової психології, яка поділилася інформацією щодо впливу інформації на емоційну, когнітивну, особистісну сферу людини. Також було дано відповіді на питання соціального, юридичного захисту працівницею служб соціального захисту І.Коваленко.

Для ліквідації рольового розриву обговорювалися всі доступні шляхи пошуку роботи, продовження навчання для набуття нової професії, можливості використання своїх вмінь та навичок на сучасному ринку праці. Так, О.С. розказала про досягненні у Hand-made, О.А. поділилася своїми ілюстраціями до деяких літературних творів.

Підтримана була необхідність пошуку нових контактів для ліквідації соціального розриву, осередків, які потребують допомоги (дітей, що втратили батьків, тварин-безхатченків).

Для підвищення рівня стресостійкості, який здолає особистісний розрив, обговорювалися з ведучою техніки самодопомоги (аутотренінгу, арт-терапія, ведення щоденника спостережень тощо). Саме завдяки «сповідям» у щоденнику О.А. змогла пережити культурний «шок» від умов проживання у іншій країні.

Корисним, на нашу думку, було виконання завдань вибору копінг-стратегії спочатку при знайомстві з життєвими кейсами, а потім перенесення цих вмінь на вирішення власних проблем. Копінг-стратегія певним чином трансформувала внутрішній світ досліджуваних, активізувала його внутрішні ресурси (вроджені здібності, досвід, набутий у процесі дорослішання). Учасники програми всі використовували стратегії долаття труднощів (гумор, пошук «друзів по нещастю», нової діяльності). Але були ті, хто підсвідомо прагнув запобігти неприємних думок, поринути у світ відчаю, зневіри.

Увага була приділена роботі з практичним посібником «Важливі навички в період стресу». Виданий ВООЗ яскраво ілюстрований посібник (з аудіоверсіями змісту), дозволяв опрацювати п'ять розділів з описом засобів боротьби зі стресом:

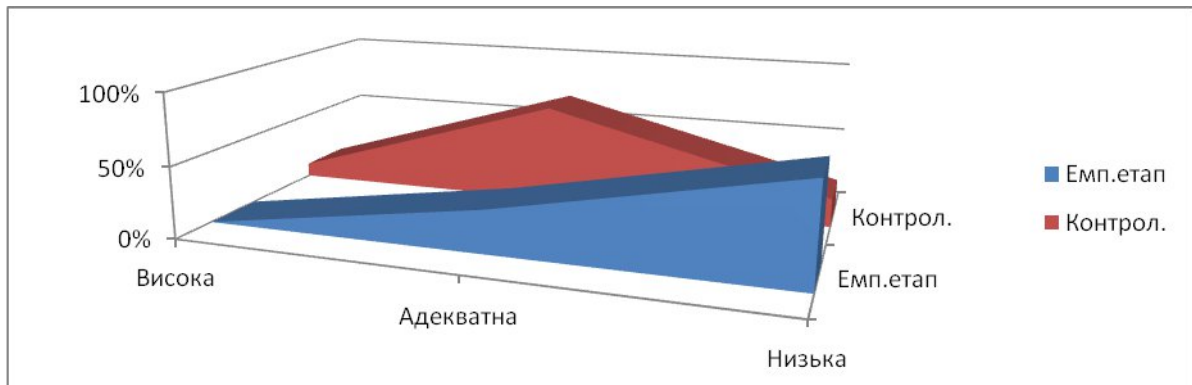
- заземлення;
- «відчеплення від гачка»;
- дія згідно власних цінностей;
- прояв доброти;
- створення простору.

Також у посібнику до кожного розділу надано вправи для формування стресостійкості [5].

Після упровадження програми нами була перевірена її ефективність.

Бесіда з досліджуваними підтвердила ефективність упровадженої програми, незважаючи на онлайн режим. Визначено, що отримані теоретичні та практичні знання значно покращили базу знань щодо долаття стресового стану та озброїли навичками саморегуляції.

Повторна діагностика проводилася за методикою самооцінки емоційних станів (А.Уесмана, Д.Рікса), у ході якої ми зафіксували покращення показників (дивись рис.3.2.)

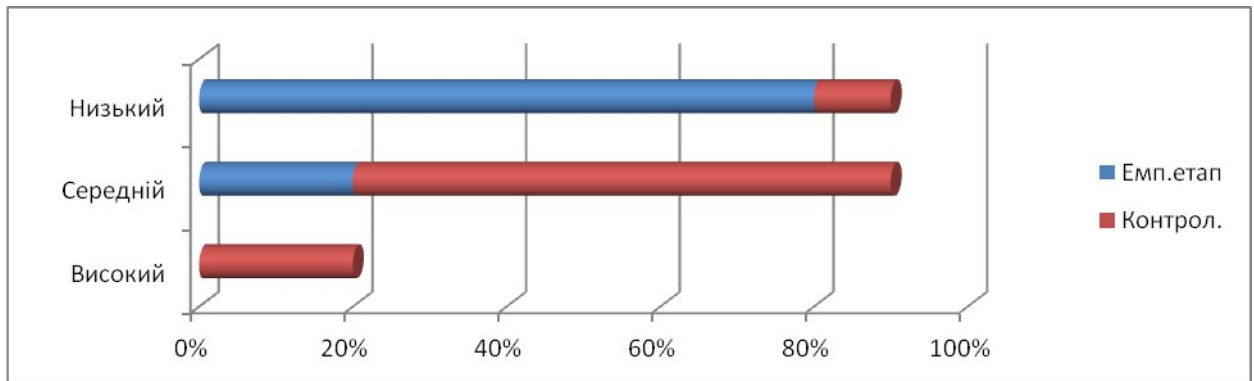


**Рис.3.2. Динаміка змін рівня самооцінки емоційних станів (за методикою (А.Уесман, Д.Рікс).**

Діаграма демонструє позитивну динаміку змін самооцінки емоційних станів досліджуваних. До експерименту не було жодного досліджуваного з високим рівнем самооцінки станів, після експерименту - такий результат у 1 особи. Показник середнього рівня зріс на 40%, а низького відповідно знизився на 50%. Не змінилися показники у 2 жінок, на нашу думку з наступних причин.

1. Упровадження проводилося у режимі онлайн, який містить у собі багато ризиків (відсутність живого спілкування, відволікання, неповне сприймання матеріалу).
2. Досліджувані сподівалися на швидкі результати (кардинальні зміни), хоча програма була спрямована на мотивацію до постійного самовдосконалення та само змін своєї емоційної сфери.
3. Відсутність у досліджуваних глибокого самоусвідомлення, розвиненої рефлексії, здатності до опрацювання емоційних станів.
4. Недостатня кількість годин індивідуального психологічного консультування з метою зміни установок та опрацювання травми.

Змінилися показники рівня стресостійкості за методикою О.Істратової (дивись рис. 3.3.)



**Рис. 3.3. Динаміка змін рівня стресостійкості (за методикою О.Істратової)**

Значно (на 70%) зменшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем стресостійкості, з'явилося дві досліджувані з підвищеним рівнем стресостійкості (зростання на 20%). 1 досліджувана продемонструвала низькі показники. Таку динаміку можемо пояснити специфікою нашої програми, яка була спрямована на розвиток навичок управління емоціями, зниження рівня тривожності, ефективного реагування на стрес-фактори. Набуті теоретичні знання дозволили краще розуміти природу стресу та усвідомити можливість розвинути саморегуляцію. Досліджувані, які серйозно ставляться до свого здоров'я, змогли на практиці переконатися у ефективності саморегуляції та само переконання.

Що стосується адаптивного потенціалу (діагностується методикою «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклакова, С.Чермяніна), то його плануємо перевірити у ході подальшого моніторингу змін емоційного фону досліджуваних саме завдяки активізації загальної адаптації, комунікативності, нервово-психологічної стійкості.

### Висновки до розділу 3

Тимчасово переміщені особи стикаються зі стресорами: незнайоме місце проживання (чужа країна, інше місто); нові соціальні та культурні норми; фінансові, житлові проблеми, безробіття. Кожній переміщеній особі потрібно негайно вирішувати багато економічних, соціально-політичних, духовно-моральних проблем. Якщо стресові умови існують протягом тривалого періоду, виникає психічне виснаження, пост-травматичний синдром, тривога, стрес, депресія.

Профілактика неспроможності може допомогти долати стрес.

Також ефективним буде психологічний супровід у вигляді залучення до активних самозмін ТПО. З цією метою нами була розроблена відповідна програма.

**Мета** розробленої нами програмної моделі - зниження стресостійкості, підвищення рівня адаптивності. Упровадження програми відбувалося протягом двох місяців. Всього - 12 занять тривалістю від 1,5-х до 2-х годин. Задіяне 10 учасників з тимчасово-переміщених осіб (жінки 27-35 років).

Програма складалася з когнітивно-мотиваційного, емоційно-вольового, поведінкового, рефлексивно-діагностичного етапів.

Після її упровадження перевірена ефективність, яка продемонструвала позитивну динаміку у рівні самооцінки, стресостійкості. З досліджуваними, дані яких не змінилися, буде проведена додаткова робота.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано проблему стійкості до стресу у вітчизняній та зарубіжній психології. Визначено психологічні особливості та чинники розвитку стресостійкості у тимчасово переміщених осіб.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі аналізу психологічних детермінант розвитку стресостійкості у тимчасово переміщених осіб, що виявляє особливу актуальність в умовах сьогодення. В першому розділі роботи представлено теоретичний аналіз проблеми у зарубіжній та вітчизняній психології. Визначено структуру, характеристики, функції та рівні прояву феномену в особистісній організації індивіда. Виявлено психологічні чинники розвитку стресостійкості у тимчасово переміщених осіб, що представляють симптомокомплекс мотиваційно – ціннісних, вольових, характерологічних, когнітивних та поведінкових властивостей. Наголошується на необхідності організації психологічної допомоги даній категорії із використанням дієвих методів психокорекції.

2. Організовано та проведено емпіричне дослідження з використанням надійних та валідних методів виявлення рівня і показників розвитку стійкості до стресу у досліджуваній групі. Опрацьовано емпіричні результати методами математичної статистики.

Дослідження пройшло у період з грудня 2024 до квітня 2025 року. Загальна вибірка - 31 особа, віком від 24 до 35 років.

Було використано такі методи та методики дослідження:

Анкетування. На основі узагальнених матеріалів зібрано інформацію щодо стану досліджуваних, переживання травмуючи подій, рівня адаптивності до нових умов проживання.

Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесмана, Д.Рікса) продемонструвала середній показник (у 54,8%) оцінювання досліджуваними свого емоційного стану як тривожного, пригніченого, безпорадного.

Методика діагностики стресостійкості визначила перевагу помірного рівня.

Багатоособистісний питальник «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклакова, С.Чермяніна показав: високий адаптаційний потенціал у 11 осіб (35,4%). Низький адаптаційний потенціал спостерігається у 4 досліджуваних (12,9%). Кореляційний аналіз встановив наявність кореляційних зв'язків між рівнем стресостійкості, адаптивності, здатності самооцінювати свій емоційний стан.

3. Розроблено, впроваджено та перевірено ефективність корекційно-розвивальної програми підвищення рівня розвитку стресостійкості в експериментальній групі.

Ефективним для підвищення стресостійкості буде психологічний супровід у вигляді залучення ТПО до активних самозмін. З цією метою була розроблена відповідна корекційно-розвивальна програма.

**Мета** розробленої нами програмної моделі - зниження стресостійкості, підвищення рівня адаптивності. Упровадження програми відбувалося протягом двох місяців. Всього проведено - 12 занять тривалістю від 1,5-х до 2-х годин. Задіяно 10 учасників з тимчасово-переміщених осіб (жінки 27-35 років).

Програма складалася з когнітивно-мотиваційного, емоційно-вольового, поведінкового, рефлексивно-діагностичного етапів.

Після її упровадження перевірена ефективність, яка продемонструвала позитивну динаміку у рівні самооцінки емоційних станів, підвищенні стресостійкості. З досліджуваними, дані яких не змінилися, планується проводити додаткову роботу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Біскуп М. В. Психологічні заходи забезпечення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. *Грааль науки*. 2024. № 40. С. 521 – 526.
2. Багатоособистісний питальник «Адаптивність» МЛЮ-АМ А.Маклаков, С.Чермянін. (<http://medbib.in.ua/mnogourovnevyiy-lichnostnyi-oprosnik37584.html>)
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.
4. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. / за ред.. І. В. Данилюк. Київ: Видавництво, 2016. 126с.
5. Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво. World health organization. 2020. 126с.
6. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. 2019. № 9. С. 73–76.
7. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiyanomenisikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203> (дата звернення: 10.12.2024).
8. Ергієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. С. 48–50.



9. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 – 68 с.
10. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : Астровера. 2021. 143 с.
11. Когут О. О. Детермінанти стресостійкості особистості. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 7. С. 120 – 128.
12. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
13. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
14. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153 – 162.
15. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.
17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 48-53.

19. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
20. Кудінова М. С., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб : теоретичний аналіз проблеми.. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2024. Вип. 2 (63). С. 17 – 24.
21. 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. 26–64.
22. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько – української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85
23. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
24. Марута Н. О., Панько Т. В., Каленська Г. Ю. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура і динаміка у часі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 120 – 127.
25. Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесмана, Д.Рікса). (<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-%28посібник%29-2009.pdf>).
26. Методика діагностики стресостійкості. Автор О. Істратова. (embed/0100fkuq-e69e.doc.html" ).

27. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.03.2025).
28. Микитчак А. П. Стрес вимушеного переселенця як ситуація деривації та ізоляції, ресурси його подолання. *Вісник національного університету оборони*. 2024. № 4 (80). С. 97 – 107.
29. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження. *Психічне здоров'я*. 2015. № 2 (47). С. 9–18.
30. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 105–117.
31. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2, С. 67-70.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС, 2015. 324 с.
33. Оверчук В. А., Кузнецова О. В. Детермінанти стресостійкості особистості. *Наукові перспективи*. 2022. № 10 (28). С. 337 – 345.
34. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
35. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.01.2024).
36. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.

37. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф./ Шамне А. В., Прахова С. А. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с
38. Рингач Н. О. Міграція та громадське здоров'я: міжнародне бачення і Українські реалії у контексті національної безпеки. *Науковий часопис Академії національної безпеки*. 2018. Випуск 3–4 (19–20). С. 111–126.
39. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.
40. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.
41. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.
42. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99
43. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. *Наукові записки Вінницького національного університету*. Серія. : Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.
44. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор, 2007. 640 с.
45. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 22 с.

46. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*, 2022. Вип. 39. С. 199-203.
47. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey : Prentice Hall, 1982. 229 p.
48. Arnsten A. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009 № 10(6) pp. 14-22.
49. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, 1997. 605 p.
50. Freud A. Psychology of the Unconscious. *Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie - Two Essays on Analytical Psychology*. 224p.
51. Hartman H. Psychoanalysis and the concept of health. [3 ed]. New York. 2012. 234 p.
52. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 2009. 60, pp..1–25.
53. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications 1992. Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers. 1992. 321 p.
54. Martinez V. Essays on Humanistic Psychology. NY. 2000. 423 p.

## ДОДАТКИ

Кореляційні зв'язки між параметрами методик

### Приклали кореляційних таблиць

|                                    |                               | Підвищена<br>тривога | Висока<br>стійкість до<br>стресогенів | Адаптація до<br>ситуації | Високий<br>рівень<br>адаптивності |
|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Підвищена<br>тривога               | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | 1                    | , -572**<br><br>,002                  | ,335*<br><br>,001        | ,321<br><br>,001                  |
| Висока стійкість<br>до стресогенів | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | , -572**<br><br>,002 | 1                                     | ,347*<br><br>,001        | ,398*<br><br>,002                 |
| Адаптація<br>до<br>ситуації        | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,335*<br><br>,001    | -,264<br><br>,059                     | 1                        | ,634**<br><br>,002                |
| Високий рівень<br>адаптивності     | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,321<br><br>,001     | ,398*<br><br>,002                     | ,634**<br><br>,002       | 1                                 |

|                                            |                               | Наявна<br>стресостійкість | Високий рівень<br>вразливості до<br>стресу | Висока<br>стійкість до<br>стресогенів | Високий<br>рівень<br>адаптивності |
|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Наявна<br>стресостійкість                  | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | 1                         | , 617**<br>,002                            | ,381*<br>,001                         | ,334<br>,001                      |
| Високий рівень<br>вразливості до<br>стресу | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | , 617**<br>,002           | 1                                          | -,364<br>,059                         | ,398*<br>,002                     |
| Висока<br>стійкість до<br>стресогенів      | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,381*<br>,001             | -,364<br>,059                              | 1                                     | ,681**<br>,002                    |
| Високий рівень<br>адаптивності             | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,334<br>,001              | ,398*<br>,002                              | ,681**<br>,002                        | 1                                 |