

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка
другого рівня вищої освіти,
групи м111П-з
Галузь знань: 05 Соціальні
та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна
програма: Психологія
тренінгової роботи
ДЕНИСЕНКО Людмила
Олексіївна

Керівник: асистент
Юлія КРЮЧКОВА
Рецензент: к. психол. н., доцент,
Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
1.1. Психологічний аналіз проблеми життєстійкості в зарубіжній та українській психології.....	6
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	12
1.3. Основні концепції розуміння стресостійкості та соціальної адаптації	18
Висновки до розділу І.....	24
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.....	33
Висновки до розділу ІІ.....	46
РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
3.1. Обґрунтування необхідності Програми розвитку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.....	49
3.2. Аналіз ефективності впровадження Програми розвитку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб	58
Висновки до розділу ІІІ.....	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ВСТУП

Проблема життєстійкості особистості в умовах екстремальних соціальних трансформацій набуває особливої значущості в контексті повномасштабної війни в Україні.

Вимушене внутрішнє переміщення супроводжується втратою соціальних зв'язків, зміною життєвих ролей, порушенням відчуття безпеки та стабільності, що актуалізує потребу в дослідженні психологічних ресурсів адаптації та відновлення.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) переживають тривалий стрес, травматичні події, фрустрацію базових потреб та кризу смислів, у зв'язку з чим життєстійкість виступає одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я та соціального функціонування. Незважаючи на зростання кількості наукових робіт, проблема психологічних особливостей життєстійкості саме внутрішньо переміщених осіб в умовах війни залишається недостатньо систематизованою, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Проблема життєстійкості особистості представлена у працях зарубіжних учених: С. Мадді (концепція *hardiness*), Р. Лазаруса (теорія психологічного стресу та копіngu), А. Антоновського (концепція почуття когерентності), В. Франкла (логотерапевтичний підхід до смисложиттєвих ресурсів), К. Ріфф (модель психологічного благополуччя), Б. Бонанно (дослідження психологічної резильєнтності).

В українській психологічній науці проблему життєстійкості, стресостійкості та адаптації особистості вивчали: Т. Титаренко, С. Максименко, В. Панок, Н. Чепелєва, О. Кокун, Г. Ложкін, Л. Титаренко, І. Булах, М. Савчин та інші дослідники, які розглядали психологічні ресурси подолання кризових та травматичних ситуацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєстійкості та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що соціальні та смислові трансформації, переживання травматичних подій в умовах повномасштабної війни, досвід вимушеного переміщення та процеси адаптації у новому місці проживання сприяють формуванню специфічних особистісних якостей, що в свою чергу є проявами життєстійкості сили особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості та соціальної адаптації в українській і зарубіжній психології.
2. Визначити структурні компоненти життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та їх психологічні детермінанти.
3. Емпірично дослідити рівень життєстійкості, стресостійкості та особливості соціальної адаптації ВПО.
4. Виявити взаємозв'язки між показниками життєстійкості та соціально-психологічної адаптації.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму розвитку життєстійкості для ВПО.
6. Оцінити ефективність впровадженої програми за допомогою повторної діагностики.

Методи дослідження:

Теоретичні методи — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми життєстійкості та адаптації.

Емпіричні методи — анкетування, психодіагностичне тестування, методи математичної обробки даних.

Емпірична база дослідження.

У дослідженні брали участь 40 внутрішньо переміщених осіб, зареєстрованих у м. Харків та Харківській області, віком від 25 до 65 років, які були вимушені змінити місце проживання внаслідок російської агресії та бойових дій. Дослідження проводилося в індивідуальній формі на базі Відокремленого підрозділу гуманітарної некомерційної організації «INTEREOS» в Україні.

Теоретична та практична значущість.

Теоретичне значення полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, а також у виявленні закономірностей формування стресостійкості в умовах війни.

Практичне значення полягає у розробці та впровадженні комплексної системи психодіагностики життєстійкості та соціальної адаптації ВПО, а також практичних рекомендацій і тренінгової програми їх психологічної підтримки.

Структура роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань, з них 20 — іноземною мовою). Загальний обсяг роботи — 70 сторінок, з яких 63 сторінки основного тексту. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕННИХ ОСІБ

1.1. Психологічний аналіз проблеми життєстійкості в зарубіжній та українській психології

У сучасному світі, що характеризується динамічними соціально-політичними змінами, глобалізаційними та інформатизаційними процесами, людина постійно зіштовхується з прискореним темпом життя й необхідністю щоденної адаптації до нових умов. Такі обставини нерідко порушують відчуття безпеки, провокують стрес і можуть мати негативний вплив на психологічне та фізичне благополуччя особистості. У цьому контексті важливого значення набуває феномен життєстійкості, який виступає своєрідним внутрішнім ресурсом подолання неминучих стресових ситуацій. Саме тому дослідники акцентують увагу на проблемі життєстійкості як ключовій умові здатності людини протистояти викликам, знаходити шляхи вирішення проблем, продовжувати повноцінне життя та навіть зміцнювати власний потенціал після кризових подій.

Проблематика життєстійкості вже тривалий час перебуває у центрі наукових дискусій як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, адже розуміння цього феномена має ключове значення для пояснення здатності людини долати складні життєві ситуації. У сучасній психологічній науці інтерес до життєстійкості помітно зростає, що зумовлено як загальними тенденціями розвитку стрес-досліджень, так і конкретними соціальними обставинами. Особливої актуальності ця тема набула в умовах війни, коли значна частина населення України переживає травматичні події, втрату безпеки, зміну середовища та порушення звичного способу життя.

Саме тому життєстійкість сьогодні розглядається не лише як теоретична конструкція, а як реальний психологічний ресурс, без якого неможливе відновлення психічного благополуччя, ефективна адаптація та здатність протистояти тривалому стресу. У зв'язку з цим феномен життєстійкості дедалі частіше стає предметом емпіричних досліджень, а також основою для розробки реабілітаційних програм,

тренінгів і практик психологічного супроводу постраждалих та внутрішньо переміщених осіб.

Історичні витоки сучасного розуміння життєстійкості можна знайти ще в античній філософській традиції, насамперед у стоїцизмі. Представники цього напрямку, зокрема З. Сенека та М. Аврелій, наголошували на раціональній природі людини та необхідності зберігати внутрішню стійкість перед подіями, які не підлягають нашому контролю. Центральним положенням їхніх поглядів було переконання, що складні життєві обставини самі по собі не визначають стан людини – визначальним є те, як саме вона реагує на ці події. Тому, на думку стоїків, емоційні імпульси мають поступатися місцем зваженому й обдуманому ставленню до ситуацій, що виникають.

Формуванню сучасного поняття «життєстійкість» значною мірою сприяли ідеї екзистенціальної філософії та психології. Такі дослідники, як В. Франкл, С. Мадді, П. Тілліх, С. Кобейса, М. Хайдеггер, підкреслювали, що кожна подія в житті людини пов'язана з процесом вибору – як усвідомленого, так і частково неусвідомленого. З цієї точки зору життєстійкість може розглядатися як особлива форма екзистенціальної мужності [13], тобто здатності приймати рішення перед обличчям невизначеності та продовжувати діяти попри наявність труднощів.

У науковому дискурсі життєстійкість почала виокремлюватися як самостійний психологічний конструкт порівняно недавно. У 1980-х роках американські дослідники С. Кобейса та С. Мадді запровадили термін «hardiness» для опису комплексу установок і моделей поведінки, які допомагають людині трансформувати потенційно травмівні події на досвід розвитку. Згодом, у 2006 році, Д. Леонт'єв запропонував український еквівалент цього поняття – «життєстійкість». Нині в психологічній науці не існує абсолютно однозначного визначення цього феномена, що пояснюється його перетином із низкою суміжних категорій: «ресурс» (В. Зінченко), «життєздатність» (Б. Анан'єв), «особистісний потенціал» (Д. Леонт'єв), «інтегральна психологічна особливість» (С. Богомаз), а

також із екзистенціальними концептами «мужність творити» (Р. Мей), «мужність бути» (П. Тілліх), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер). Ось ця багатовимірність свідчить про складну природу життєстійкості як інтегративного психологічного утворення.

Дослідження С. Мадді та Д. Хошаби показали, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка загалом визначає психічне здоров'я людини і включає три основні установки: контроль над подіями, залученість та готовність до ризику. Контроль відображає переконання, що боротьба впливає на результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Залученість означає переконання, що участь у подіях надає максимальні шанси знайти щось цікаве. Готовність до ризику – це впевненість у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку людини через її знання, здобуті з позитивного або негативного досвіду [10].

Подібною трикомпонентної будови життєстійкості дотримується й С. Кобейса. Дослідниця підкреслює, що цей феномен ґрунтується на трьох ключових засадах: на відданості власним цінностям і професійній діяльності, на переконанні у здатності впливати на перебіг подій та на сприйнятті змін як викликів, що відкривають можливості особистісного розвитку [11].

П. Бартоне пропонує більш розширене розуміння життєстійкості, розглядаючи її не лише як реакцію на стресори, а як цілісний стиль функціонування особистості. На його думку, життєстійкість охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики, які визначають, яким чином людина осмислює власний досвід, взаємодіє з іншими та будує стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях [1].

В українській психологічній традиції вагомий внесок у дослідження життєстійкості зробили Т. Ларіна та Т. Титаренко. Вони трактують її як здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу між необхідністю адаптуватися до мінливих життєвих умов і прагненням проживати життя гармонійно та змістовно. Життєстійкість, на їхню думку, дає змогу людині конструктивно реагувати на

труднощі, знаходити нові вектори розвитку та створювати умови для самооновлення [40]. Т. Титаренко також підкреслює, що життєстійкість проявляється через індивідуальні риси – активність, сміливість, наполегливість, витримку, уміння діяти рішуче в ситуаціях вибору. Вона зазначає, що ці якості не є статичними — вони формуються і зміцнюються протягом життя людини.

У своїй монографії О. Чиханцова описує життєстійкість як багатовимірне особистісне утворення, що інтегрує систему важливих цінностей і цілей, прагнення до автономії, позитивне бачення себе, прийняття власної індивідуальності, включеність у значущу діяльність та налагоджені взаємини з іншими людьми. На її думку, життєстійкість також охоплює сформовані механізми самоконтролю і саморегуляції, а також поведінкові стилі, що спираються на сталу систему переконань про себе та світ. Авторка наголошує, що життєстійкість виступає важливим ресурсом, який підтримує як психологічне, так і фізичне благополуччя людини, сприяє її адаптації до стресових умов та забезпечує перехід до рівня трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та реалізацією внутрішнього потенціалу [43].

О. Решетник у своєму дослідженні надає базові принципи у системі підходів до визначення життєстійкості особистості. Автор виділяє наступні підходи: *системний* (де життєстійкість – складна інтегральна властивість особистості, яка проявляється на різних рівнях її функціонування. Вона є особливо цінною в умовах критичних стресових ситуацій, коли з набуттям досвіду подолання стресових ситуацій, життєстійкість трансформується відповідно до отриманого впливу та, в свою чергу, впливає на оточення), *структурно-функціональний* (життєстійкість виявляється через базові установки як елементи загальної структури та показники. Відіграє роль у активації психічних властивостей для виконання завдань, оптимально поєднуючи психофізіологічні характеристики та смислово-життєві орієнтації. Допомогає використанню оптимальних стратегій опанування, саморегуляції та адаптації до непередбачуваних змін), *екзистенційно-*

гуманістичний (життєстійкість порівнюється з філософською концепцією «мужності бути» і представляє собою систему установок і стратегій контролю, залученості, які сприяють перетворенню стресогенних обставин на можливості для особистісного розвитку), *ресурсний* (життєстійкість є особистим ресурсом, який визначається тим, як особа структурує і вирішує кризові або конфліктні ситуації. Це ресурс для подолання життєвих труднощів, що складається з переконань, готовності і здатності суб'єкта брати участь у надзвичайно складних ситуаціях, контролювати їх і керувати ними) [34].

У сучасному науковому дискурсі – як зарубіжному, так і вітчизняному – трапляється значна кількість понять, дотичних до феномену життєстійкості або таких, що описують чинники, які її детермінують. До цього кола належать категорії «копінг-стратегії» (стратегії подолання), «стилі долаючої поведінки», «психологічна» й «когнітивна витривалість», «життєздатність», «адаптивність», «мужність бути», «творча відвага», «вкоріненість у бутті», «зрілість», «особистісний потенціал», «інтегральні психологічні характеристики особистості», «вітальність», «життєтворчість», «посттравматичне або стрес-індуковане зростання» та інші концепти, що відображають різні грані внутрішньої стійкості людини.

У межах вивчення життєстійкості вважаємо за необхідне окремо окреслити феномен «резильєнтності» та співвіднести його з близькими за змістом психологічними конструктами. Термін «resilience» походить з англійської мови та у буквальному значенні означає здатність матеріалу відновлювати свою первісну форму після зовнішнього впливу чи деформації. Згодом це поняття було запозичене психологією для характеристики здатності людини повертатися до стану внутрішньої рівноваги та функціональності після стресових або травматичних подій. Таким чином, резильєнтність описує не лише «відновлення після удару», а й ширшу здатність адаптуватися, знаходити нові способи взаємодії зі світом та зберігати самоконтроль у складних життєвих обставинах.

У сучасних дослідженнях резильєнтність часто розглядають як динамічний процес, що формується у взаємодії особистісних рис, середовищних ресурсів і життєвого досвіду, а не як фіксовану характеристику. Саме тому її вивчення є важливим доповненням до поняття життєстійкості та дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання стресу й психологічного відновлення.

У другій половині XX століття, на тлі переорієнтації від суто медичної моделі до холістичного розуміння психічного здоров'я, дослідження резильєнтності стали активно розвиватися. Внесок у формування цього напрямку зробили такі автори, як К. Болтон [3], Е. Вернер [20], Д. Галлерштайн [9], Дж. Девідсон [7], К. Коннор [6], А. Мастен [14], Дж. Річардсон [16], С. Саутвік і Д. Чарні [18].

Аналіз доступних наукових джерел дозволив виділити три основні концептуальні підходи до тлумачення резильєнтності:

- як відносно стабільну особистісну характеристику, притаманну людині й таку, що полегшує подолання несприятливих умов;
- як динамічний процес, тобто змінну здатність адаптації під впливом життєвих викликів;
- як комплекс взаємопов'язаних рис, що можуть розвиватися протягом життя.

Так, Г. Вагнільд і Х. Янг розглядають резильєнтність як індивідуальну психологічну якість, яка пом'якшує наслідки стресу та сприяє ефективній адаптації [19]. У С. Фергюса та М. Циммермана резильєнтність трактується як процес успішного подолання негативних наслідків травми й уникнення деструктивних життєвих траєкторій [8]. Дж. Боннано наголошує на третій позиції, визначаючи резильєнтність як складну, багаторівневу і динамічну систему характеристик, що проявляються залежно від умов [4].

Серед ключових елементів резильєнтності виокремлюють: уміння інтерпретувати події з різних перспектив (життєва мудрість, філософське осмислення), активну поведінку, орієнтацію на сенс і цінності, турботу про фізичне благополуччя (режим, відновлення, фізична активність) та підтримувальне

соціальне оточення. Розвитку резильєнтності сприяють уміння реалістично планувати, підтримувати конструктивні стосунки, застосовувати асертивні комунікативні стратегії, а також ефективно вирішувати проблеми.

На наш погляд, життєстійкість є концептуально ширшим і багатовимірнішим феноменом, ніж резильєнтність. Якщо резильєнтність здебільшого описує здатність людини відновлюватися після пережитого стресу, повертаючись до відносної рівноваги, то життєстійкість охоплює значно ширший спектр внутрішніх ресурсів. Йдеться про інтеграцію психофізіологічних характеристик, особистісних якостей, когнітивно-смыслових установок та соціально-психологічних компетентностей, які активізуються у ситуаціях випробувань та забезпечують стабільність функціонування навіть у тривалих кризових умовах. Таким чином, життєстійкість включає не лише здатність подолати наслідки стресу, а й уміння попереджати його руйнівний вплив, підтримувати внутрішній порядок, зберігати суб'єктивне відчуття контролю та знаходити нові смисли у мінливій реальності.

Узагальнюючи результати сучасних українських та зарубіжних психологічних досліджень, можемо констатувати, що життєстійкість сьогодні є одним із центральних напрямів наукових студій. Дослідники різних теоретичних шкіл аналізують її структуру, чинники формування, механізми впливу на адаптаційні процеси та роль у подоланні екстремальних життєвих обставин. Особливу актуальність ця проблематика набуває в умовах воєнного часу, коли особистість стикається з багаторівневими загрозами, а потреба у внутрішніх ресурсах значно зростає.

Отже, життєстійкість доцільно розглядати як комплексну психологічну властивість і водночас внутрішній потенціал людини, що містить у собі вольові задатки, смислові орієнтири, соціальну компетентність, здатність до саморегуляції та гнучке ставлення до труднощів. Сукупність цих складових забезпечує людині не лише можливість ефективно функціонувати в умовах кризи, а й здатність адаптуватися, відновлюватися та зберігати цілісність у найскладніших життєвих

ситуаціях.

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Воєнні дії в Україні стали чинником, що спричинив одну з найгостріших соціальних проблем сучасності – масове вимушене внутрішнє переміщення населення. Після анексії АР Крим та тимчасової окупації населених пунктів Луганської, Донецької, Харківської, Херсонської й Запорізької областей сотні тисяч людей були вимушені покинути свої домівки та шукати безпечніші регіони всередині країни, рятуючи життя своє та своїх родин.

Під терміном «внутрішньо переміщена особа» (ВПО) розуміють громадянина України, іноземця або особу без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах і була вимушена покинути місце свого проживання, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, окупації, масових проявів насильства, порушень прав людини або надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [23].

Згідно з даними Міністерства соціальної політики України, в реєстрі ВПО (станом на вересень 2025 року) зафіксовано понад 4,4 млн осіб – це та кількість громадян, що офіційно мають статус внутрішньо переміщених.

Проблематика ВПО перебуває в полі зору багатьох дисциплін: соціології, політології, права, економіки, демографії, суспільної географії. Дослідники аналізують ВПО крізь призму міграційних процесів та особливостей зміни їхнього соціального статусу. Так, В. Кульчицький розглядає категорію ВПО як об'єкт соціально-правового регулювання, а М. Малиха підкреслює, що ці люди змушені покинути свої домівки, але залишилися в межах держави, а тому потребують чіткого визначення статусу та гарантій своїх прав. О. Кхасраві розмежовує поняття «міграція», «внутрішнє переміщення», «переміщені особи», «переселенці» і формулює їх точні визначення. М. Малиха також наголошує, що поняття «переміщені особи» нерідко змішують з категорією вимушених мігрантів; термін «біженець» помилково використовують щодо громадян України, хоча відповідно до Конвенції про статус біженців (Україна приєдналася у 2002 р.) таке застосування є

некоректним. ВПО відносяться до групи внутрішньої міграції, спричиненої неконтрольованими факторами – війною, насильством, катастрофами.

Вимушена внутрішня міграція трактується як юридично врегульоване переміщення осіб у межах країни, що супроводжується зміною місця проживання та правового статусу. Здебільшого вона є наслідком військових, політичних, етнічних чи релігійних переслідувань або загроз життю та свободі. Міжнародна організація з міграції визначає вимушеного мігранта як особу, яка змінює місце проживання через конфлікти, переслідування, екологічні катастрофи чи інші обставини, що ставлять під загрозу її існування.

В українських джерелах та ЗМІ можна зустріти різні назви цієї категорії населення: «внутрішні (або вимушені) мігранти», «внутрішні біженці», «переселенці», «переміщені особи». У нормативних документах використовується офіційний термін «внутрішньо переміщені особи», що відповідає міжнародному поняттю «internally displaced persons», закріпленому у Керівних принципах ООН.

Поширена помилка – ототожнення ВПО з біженцями. Ці категорії мають принципові відмінності: особи зі статусом біженця перетинають державний кордон, тоді як ВПО залишаються в межах країни.

Вимушена міграція є потужним стресовим чинником. У нашому дослідженні розглядаємо її крізь три аспекти:

1. як досвід втрати, різких змін і кризових подій, що передують переселенню та супроводжують його;
2. як різке переплетення із новими соціальними й культурними умовами;
3. як стан часткової соціальної ізоляції та обмеження доступу до звичних ресурсів.

ВПО стикаються з низкою труднощів: руйнуванням життєвого укладу, втратою майна, житла, соціальних зв'язків, професійних можливостей. Це створює високу ймовірність розвитку емоційних порушень, тривожності, депресивних станів, дезадаптації.

Як зазначають Е. Михлюк та І. Логовський, вимушена міграція є різновидом екстремальної та кризової ситуації. Подібно до інших криз, вона спричиняє глибокі особистісні трансформації, зачіпає ціннісну сферу, систему мотивації та життєві орієнтири. Особа, яка змушена покинути рідний дім, фактично переживає руйнування звичного світу та невизначеність щодо майбутнього. Дослідники підкреслюють, що вимушене переселення травмує не лише самим процесом міграції, а й переходом до нового соціокультурного середовища, що висуває специфічні вимоги до адаптації [31]. Такі обставини можна кваліфікувати як екстремальні, адже вони пов'язані з необхідністю боротьби за виживання та подолання складних, інколи загрозливих життєвих ситуацій. Через різку зміну умов ВПО змушені не лише переосмислювати власні переконання та моделі поведінки, а й відмовлятися від значної частини попереднього досвіду, який більше не працює в новому середовищі.

Згідно з І. Черезовою втрата – є причиною життєвої кризи [42, с. 44]. Для ВПО феномен втрати набуває особливої гостроти й багатовимірності, адже війна позбавляє їх не лише матеріальних благ, а й звичного способу життя. Втрата дому, майна, роботи, соціального оточення чи усталених життєвих ролей стає для ВПО глибоким травмувальним досвідом, що поєднує в собі емоції болю, смутку, обурення, безсилля та провини. Несподіваність і масштабність цих втрат формують відчуття різкої розірваності життєвого континууму та можуть спричинити кризовий стан, у якому людина змушена заново осмислювати власну ідентичність і вибудовувати нові орієнтири. Для більшості переселенців ці переживання є не разовим епізодом, а тривалим процесом адаптації до реальності, у якій значущі складові їхнього життя були зруйновані внаслідок обставин, що не залежали від їхньої волі.

Аналіз досліджень В. Кердивара та В. Христенка дозволяє стверджувати, що ВПО стикаються з широким спектром психологічних труднощів, які мають виразну вікову й гендерну специфіку. Серед універсальних проблем, характерних для всіх

членів сім'ї, виокремлюються втрата життєвих перспектив, почуття розгубленості та дисбаланс, що виникає через невизначеність майбутнього. Чоловіки-переселенці нерідко переживають провину, підвищену дратівливість, агресивні реакції та тривожність. Жінки-переселенки частіше стикаються з наслідками травматичного досвіду, високим рівнем відповідальності за сім'ю та змінами соціальних ролей. У дітей-переселенців спостерігається цілий ряд поведінкових та емоційних проблем: знижена стресостійкість, труднощі з регуляцією емоцій, соціальні ускладнення та прояви психологічної травматизації [25, с. 71].

Дослідники також підкреслюють, що вимушене переміщення впливає на всі аспекти особистісного функціонування – когнітивний, мотиваційний, поведінковий та емоційний. У когнітивній сфері можуть спостерігатися порушення концентрації уваги, зниження обсягу пам'яті та уповільнення мисленнєвих процесів. Мотиваційна сфера часто характеризується зменшенням рівня домагань, нестабільністю самооцінки, появою екзистенційних питань і втратою смисложиттєвих орієнтирів. У поведінковій сфері відзначаються труднощі у встановленні позитивних соціальних контактів. Емоційна сфера може проявлятися у формі апатії, емоційного спустошення, підвищеної дратівливості та агресивних реакцій. Сукупність цих порушень здатна провокувати кризу ідентичності та суттєві особистісні трансформації.

Згідно з дослідженням З. Спринської, внутрішньо переміщені особи часто демонструють виражені психологічні труднощі, зумовлені пережитими стресовими подіями та самим фактом вимушеного переселення. Авторка виділяє такі типові прояви, як сором'язливість, невротизація, депресивні й тривожні симптоми, унікальна поведінка, емоційна виснаженість, труднощі соціальної взаємодії, а також тенденція до імпульсивних реакцій і психопатизації. Крім того, виявляється схильність до ігнорування соціальних норм, егоцентричних установок та загальної дезадаптації [39, с. 56].

У низці сучасних досліджень наголошується, що переселенці часто

перебувають у стані підвищеної тривоги, страху та відчуття безвиході. Тривожність, яка виникає від моменту переміщення, може залишатися на високому рівні протягом тривалого часу та зумовлюється відсутністю стабільності та передбачуваності. Для осіб із високою тривожністю характерні когнітивні спотворення: схильність до песимістичного прогнозування, заниження власної цінності та очікування негативного ставлення з боку оточення [25, с. 65].

О. Солдатова звертає увагу на те, що вимушене переміщення може сприяти розвитку різноманітних психічних порушень, серед яких депресія, невротичні розлади, психастенія, параноїдальні та шизоїдні симптоми. Такі особи нерідко відчують сильне незадоволення новими умовами життя, що призводить до наростання апатії, пригніченості та відчуття безсилля [37, с. 81].

Дослідники також зазначають, що ризик депресивних проявів у ВПО залежить не лише від умов переселення, але й від генетичної схильності, накопичених негативних подій та якості соціальної підтримки. Високий рівень травматизації та соціальної ізоляції може сприяти формуванню суїцидальних намірів. Низький матеріальний рівень, втрата соціального статусу, відсутність інтеграції в нову громаду й переживання самотності значно посилюють цей ризик [25, с. 69].

А. Швалб визначає, що при дослідженні життєстійкості ВПО важливо враховувати статеві та вікові чинники, оскільки вони істотно впливають на те, як люди переживають наслідки війни та пристосовуються до різких змін у житті. Представники різних вікових груп мають неоднакові життєві ресурси, досвід подолання труднощів, рівень соціальної підтримки та фізичну витривалість, що може як посилювати, так і послаблювати їхню здатність справлятися зі стресом. Стать також відіграє значну роль: жінки частіше беруть на себе відповідальність за дітей і побут у нових умовах, що підвищує емоційне навантаження, тоді як чоловіки нерідко стикаються з додатковими соціальними очікуваннями, пов'язаними з роллю захисника чи годувальника. Врахування цих чинників дозволяє глибше зрозуміти

специфіку переживання втрат, стресових подій і процесів адаптації [44, с. 72].

Особливої уваги заслуговує проблема самотності. Н. Шиліна підкреслює, що для ВПО характерні високий рівень реактивної тривожності, брак можливостей для самовираження та якісного соціального контакту, а також виражене відчуття самотності [45, с. 31]. З. Спринська також зазначає, що саме самотність є однією з найпоширеніших проблем серед переселенців. Така група осіб часто демонструє замкнутість, недовіру, схильність до тривожних думок і фокусування на проблемах здоров'я. Підвищена тривожність, особливо в умовах недостатньої підтримки, може переростати в страхи, невротичні реакції та емоційне виснаження.

Важливо враховувати, що вплив вимушеного переселення стосується не лише психічного, але й фізичного здоров'я. Часто загострюються хронічні захворювання, можуть з'являтися симптоми посттравматичного стресового розладу. У соціологічному дослідженні О. Міхєєвої та В. Середи респонденти – ВПО – вказували, що стрес суттєво погіршує фізичний стан, сприяє прискоренню смерті, а також що серед переселенців зустрічаються випадки суїцидальних настроїв, викликаних почуттям непотрібності та відчуження [32, с. 18].

Підсумовуючи аналіз психологічних характеристик ВПО, можна стверджувати, що вони стикаються з комплексом серйозних викликів, які торкаються всіх аспектів їхнього життя. Проте варто наголосити і на сильних сторонах цієї групи. Однією з ключових є здатність до адаптації – важливий ресурс, який формувався під впливом пережитих подій і може забезпечувати ефективне подолання труднощів у нових умовах. Досвід вимушеного переміщення також створює підґрунтя для глибокого переосмислення цінностей і життєвих орієнтирів, що, за сприятливих умов, здатне стати каталізатором особистісного зростання.

1.3. Основні концепції розуміння стресостійкості та соціальної адаптації

Згідно з результатами сучасних психологічних досліджень, одним із головних індикаторів життєстійкості особистості виступає її здатність протидіяти стресовим впливам та продуктивно адаптуватися до змінених соціальних і життєвих обставин. Життєстійкість тісно пов'язана з поняттям стресостійкості, тому для глибшого розуміння змісту цього терміна доцільно розглянути його основні складники – «стрес» і «стійкість».

Поняття «стрес» має англійське походження і буквально перекладається як «напруга», «тиск» або «зусилля». У психології цим терміном позначають комплексну реакцію організму та психіки на будь-які вимоги, що виходять за межі звичайних адаптаційних можливостей людини. Стрес може мати як негативний, так і умовно позитивний характер, адже не лише виснажує ресурси, але й здатний активізувати внутрішні резерви та сприяти мобілізації сил.

У свою чергу, «стійкість» у цьому контексті означає спроможність особистості витримувати вплив навантажень, зберігати відносну рівновагу, контролювати власні емоційні реакції й поведінку та знаходити способи пристосування до змін. Таким чином, стресостійкість можна розглядати як інтегративну властивість, що поєднує фізіологічні, психологічні та поведінкові механізми реагування на складні або потенційно загрозливі ситуації.

Поєднання цих двох категорій дозволяє говорити про стресостійкість як важливий компонент життєстійкості: чим вище здатність особистості управляти напругою, тим успішніше вона справляється з життєвими викликами, адаптується до нових умов і зберігає психічне благополуччя навіть у тривалих кризових ситуаціях.

В. Кеннон одним із перших увів це поняття в науковий дискурс та описав базові вроджені реакції організму на загрозу – «бий» або «тікай» [5]. Учений підкреслював, що у всіх хребетних, зокрема й людини, у стані небезпеки активуються фізіологічні механізми, покликані забезпечити виживання: прискорене

серцебиття, розширення зіниць, активація потовиділення, підвищення артеріального тиску, перерозподіл крові до м'язів, уповільнення травлення тощо.

Р. Лазарус запропонував розмежування між стресом як фізіологічною реакцією на реальну загрозу та стресом як емоційно-психологічною реакцією на суб'єктивно сприйняту небезпеку [12]. Ми поділяємо позицію, що ці два види стресу тісно взаємопов'язані, адже емоційне напруження супроводжується змінами у фізіологічному стані організму, і навпаки. Зазвичай після припинення загрози тіло та психіка повертаються до стану рівноваги (гомеостазу), проте іноді людина може «застрягати» в режимі тривоги навіть тоді, коли реальні небезпеки більше немає.

Єдиного визначення стресу в науковій літературі не існує. Г. Сельє трактував стрес як універсальну реакцію організму на будь-який зовнішній чи внутрішній вплив, що вимагає адаптації. Він також виділив два різновиди стресу: негативний – дистрес, та позитивний – еустрес [17]. Проте більшість сучасних дослідників розглядають стрес переважно як негативний стан надмірного напруження.

Під час аналізу різних підходів ми виявили кілька інтерпретацій поняття стресу: як реакції на певну ситуацію (Г. Басовіч, Д. Механіч); як фізіологічного стану, пов'язаного з викидом гормонів стресу (В. Марищук); як внутрішнього переживання напруження чи занепокоєння (Н. Різві); як явища, пов'язаного з високим рівнем психічної напруги (Н. Наєнко, А. Говард).

Дослідженню феномену стресостійкості присвячено чимало праць українських і зарубіжних учених, що свідчить про зростаючу актуальність цієї проблематики в умовах постійних соціальних, економічних та воєнних викликів. Попри значний науковий інтерес, узгодженого універсального визначення поняття «стресостійкість» у сучасній психології поки не вироблено. Це зумовлено багатовимірністю самого явища, яке охоплює як індивідуально-психологічні особливості, так і соціальний контекст, умови життєдіяльності та специфіку стресогенних впливів. Водночас аналіз літератури дозволяє виділити кілька ключових підходів до його розуміння, що формують підґрунтя для подальших

теоретичних узагальнень та практичних досліджень.

Перший підхід розглядає стресостійкість як комплекс індивідуальних характеристик і якостей. До його прибічників належить Г. Бердник, який наголошує, що стресостійкість забезпечує здатність витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження без суттєвих негативних наслідків для психічного здоров'я та професійної діяльності [21, с. 19].

Другий підхід трактує стресостійкість як відносно стабільну психологічну властивість особистості. Серед його представників – А. Боднар, В. Корольчук та Г. Ришко. Зокрема, В. Корольчук визначає стресостійкість як інтегративну, динамічну властивість особистості, що формується в процесі взаємодії з чинниками стресу та передбачає когнітивну оцінку ситуації, саморегуляцію і відповідність вимогам середовища [26, с. 11].

Третій підхід описує стресостійкість як певну систему характеристик людини. Д. Блок, наприклад, відносить до її складових такі риси, як гнучкість, креативність, витривалість і здатність ефективно діяти в умовах змін [2, с. 39].

Четвертий підхід визначає стресостійкість як здатність особистості протистояти дії стресорів. На думку Г. Мигаль та О. Протасенко, ця здатність формується на основі індивідуального набору вроджених і набутих психологічних та фізіологічних особливостей, які забезпечують адекватну реакцію на стресові впливи [30].

Стресостійкість тісно пов'язана зі здатністю людини до соціальної адаптації. Поняття соціальної адаптації має широкий спектр трактувань, однак його витoki належать до соціологічних досліджень. Г. Спенсер розглядав її як процес постійного узгодження внутрішніх характеристик індивіда з умовами зовнішнього середовища. Т. Петровська трактує соціальну адаптацію як включення індивіда у суспільне життя та засвоєння ним соціальних ролей [33, с. 59].

О. Злобіна, аналізуючи психодинамічні та психоаналітичні концепції, виділяє три форми соціальної адаптації: активнo зміну зовнішнього середовища

відповідно до власних потреб; внутрішнє пристосування людини до наявних обставин; пошук умов, оптимальних для ефективного функціонування особистості [24, с. 9].

О. Конт пропонує дуальний підхід: з одного боку, адаптація передбачає пристосування до наявних умов життя, а з іншого – прагнення трансформувати ці умови. У певні періоди обидва процеси взаємодіють, формуючи умови соціального розвитку та змін у суспільстві [38].

У межах еволюційної концепції А. Редкліфф-Браун особливий акцент робиться на фундаментальній ролі адаптації для збереження життя. Учений наголошував, що жива система може функціонувати й виживати лише за умови її відповідності як внутрішнім, так і зовнішнім чинникам. Внутрішня адаптація, за його підходом, означає гармонійну взаємодію структур і функцій організму, завдяки чому фізіологічні процеси інтегруються в єдину цілісну й неперервно діючу систему. Зовнішня адаптація – це здатність організму узгоджувати свою поведінку із середовищем, у якому він існує. Обидва види пристосування взаємодоповнюють одне одного та необхідні для формування стійкої адаптивної системи [15].

У контексті психологічних особливостей ВПО доцільно розглядати соціальну адаптацію з погляду готовності або відмови приймати нові умови життя. У науковій традиції зазвичай розрізняють добровільну та вимушену адаптацію. У першому випадку людина сприймає нові форми соціальної взаємодії як узгоджені з її життєвими цінностями та внутрішніми установками. Вимушена адаптація виникає тоді, коли індивід опирається змінам і продовжує будувати поведінку, спираючись переважно на попередній досвід, усталений соціальний статус і сформовані раніше зв'язки. Подібний тип пристосування найчастіше характерний для людей похилого віку, які важче відмовляються від звичних моделей життя та соціальних практик.

Проблематика соціальної адаптації ВПО набула особливої актуальності після 2014 року, коли відбулися анексія Криму та окупація частини територій

Донбасу, а також після повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році. Дослідники, що вивчають психологічний стан переселенців, аналізують закономірності їх адаптаційних процесів. Так, у своїй роботі О. Котух виявив ключові стресогенні чинники, характерні для вимушеного переміщення: раптовість, непередбачуваність, невизначеність майбутнього та травматичний характер досвіду. Ці фактори породжують емоційний дискомфорт, який проявляється у відчутті втрати опори, тривозі за майбутнє, туги за домом, переживанні самотності й ізольованості [27, с. 58].

Процес адаптації у вимушених переселенців є набагато складнішим порівняно з тими, хто змінює місце проживання добровільно. Це пояснюється тим, що примусове переміщення зачіпає світогляд людини, її самоідентифікацію та систему цінностей. У цей період відбувається глибинне переосмислення соціальних ролей, життєвих орієнтацій і норм поведінки. Дослідники зазначають, що у багатьох ВПО формується стан дезадаптації, який може виявлятися у пригніченому емоційному тоні, униканні відповідальності, прагненні до психологічного захисту й уникненні реальних труднощів [41, с. 64].

Не менш важливим є те, що адаптація до нового соціокультурного середовища нерідко супроводжується не тільки психологічними труднощами, а й змінами на рівні особистісної ідентичності. Ситуація вимушеного переселення має ознаки екстремальності, оскільки поєднує численні фактори, які дестабілізують психіку: невизначеність, обмеження, соціальну ізоляцію, руйнування звичних соціальних зв'язків. Як наслідок, у частини ВПО може виникати криза ідентичності, що пов'язана з труднощами інтеграції та соціалізації в нові обставини, непевністю власного статусу, втратою життєвих орієнтирів. Глибина цих змін залежить від соціально-економічних умов, можливості самореалізації, ставлення приймаючої громади, індивідуальних психологічних характеристик та наявності підтримки [25, с. 66].

Нині внутрішньо переміщені особи стикаються з розгалуженим комплексом

труднощів, що охоплює психологічні, соціокультурні та економічні виміри їхнього життя. До таких викликів належать, зокрема, напружені або упереджені реакції з боку окремих представників місцевих громад, які можуть бути зумовлені відмінностями у звичаях, комунікативних нормах чи способі життя. Часто ВПО доводиться долати мовні бар'єри, що стає особливо відчутним у випадку переміщення зі східних регіонів до західних областей України. Значні труднощі виникають і в професійній сфері: потреба шукати роботу «з нуля», адаптуватися до вимог нового ринку праці, конкурувати за робочі місця створює додаткове психологічне навантаження.

До цього додається відчуття соціальної ізоляваності, яке може посилюватися навіть у місцях компактного проживання переселенців, зокрема у шелтерах, хабах чи гуртожитках. У таких умовах нерідко виникають конфліктні ситуації, напруження у стосунках, недовіра між мешканцями, що додатково ускладнює процес адаптації. Не менш актуальною проблемою є обмежений доступ до медичних, соціальних і освітніх послуг, що для значної частини ВПО перетворюється на серйозний бар'єр у повсякденному функціонуванні.

Окрему складність становить те, що частина переселенців не виявляє готовності повністю інтегруватися у нове соціальне середовище. Багато хто продовжує жити надією на повернення додому після завершення бойових дій, що знижує мотивацію до активної адаптації, вивчення місцевих норм і побудови довгострокових життєвих стратегій.

Водночас результати новітніх емпіричних досліджень свідчать: хоча вимушена міграція майже завжди супроводжується високим рівнем стресу, її психологічні наслідки не є однозначно негативними і значною мірою залежать від індивідуальних особливостей людини. Рівень життєстійкості, наявні внутрішні ресурси, здатність до саморегуляції та опанування адаптивних стратегій поведінки можуть відігравати ключову роль у тому, яким буде процес пристосування до нових умов — болісним і тривалим чи відносно конструктивним і прогностично

сприятливим.

Отже, аналіз підходів до розуміння стресостійкості та соціальної адаптації ВПО дає змогу сформулювати низку висновків.

Стресостійкість у науковому дискурсі розглядається по-різному: як властивість особистості, як здатність протистояти стресорам, як система характеристик або як сукупність багатьох якостей.

Соціальна адаптація має кілька основних моделей: активну (зміна середовища під власні потреби), пасивну (внутрішнє пристосування до умов) та взаємну (взаємний вплив особистості та середовища).

Рівень адаптивності та стресостійкості суттєво впливає на життєстійкість особистості, тоді як дезадаптація може спричиняти психосоматичні порушення, апатію, агресивність, ізоляцію та інші негативні наслідки.

Ефективність адаптації ВПО залежить від поєднання внутрішніх ресурсів (емоційних, мотиваційних, особистісних) та зовнішньої підтримки, що забезпечується державними структурами, місцевими громадами, громадськими організаціями та фахівцями у сфері психологічної допомоги.

Висновки до розділу І.

При проведенні дослідження нами було підготовлено теоретико-методологічну базу – теоретичні підходи до поняття життєстійкості, стресостійкості, соціальної адаптації в українській та зарубіжній науці, а також досліджено психологічні особливості ВПО.

У першому розділі було проведено всебічний теоретичний огляд феномена життєстійкості, який постає як ключовий психологічний ресурс особистості. У межах аналізу життєстійкість розглядалася як інтегральна характеристика, що визначає здатність людини ефективно реагувати на життєві виклики, адаптуватися до нових умов, протистояти деструктивному впливу стресових подій та підтримувати внутрішню стабільність у ситуаціях невизначеності. Такий підхід дозволив окреслити життєстійкість як фундаментальний механізм збереження психологічного благополуччя в умовах підвищених навантажень.

Психологічний аналіз поняття життєстійкості показав, що це складна, багаторівнева особистісна характеристика, яка включає когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та соціально-психологічні компоненти. У зарубіжній науці життєстійкість (*hardiness*) розглядається як система установок, що базується на контролі, залученості та готовності до ризику (С. Мадді, С. Кобейса). Українські вчені (Т. Титаренко, О. Чиханцова, О. Решетник) розширюють це розуміння, підкреслюючи її зв'язок із саморегуляцією, саморозвитком та ціннісно-сисловою сферою особистості.

Показано співвідношення понять життєстійкість і резильєнтність. Резильєнтність трактується як процес або результат відновлення після стресу, тоді як життєстійкість – як більш комплексна характеристика, що охоплює не лише відновлення, а й перетворення травматичного досвіду на ресурс зростання.

Нами було розглянуто поняття ВПО, їх психологічні особливості та найпоширеніші проблеми, з якими вони стикаються у вимушеній міграції, а також проаналізовано наслідки вимушеного переселення для психічного здоров'я.

Водночас підкреслено потенціал ВПО до адаптації, переосмислення цінностей і формування нових життєвих стратегій, що виявляє значення життєстійкості як внутрішнього ресурсу подолання.

Аналіз основних концепцій стресостійкості і соціальної адаптації показав, що здатність особистості ефективно діяти в умовах стресу тісно пов'язана з її життєстійкістю. Соціальна адаптація ВПО розглядається як динамічний процес пристосування до нового соціокультурного середовища, який може бути як добровільним, так і вимушеним. Її успішність залежить від рівня психологічної зрілості, соціальної підтримки та сформованості особистісних ресурсів.

Отже, життєстійкість ВПО можна визначити як інтегральну властивість особистості, що забезпечує збереження психологічної стабільності, активність у подоланні життєвих труднощів, прийняття нових життєвих умов та відновлення внутрішньої гармонії після травматичних подій. Саме розвиток життєстійкості є одним із ключових напрямів психологічної допомоги й підтримки ВПО в умовах війни та соціальних трансформацій.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилось на базі Відокремленого підрозділу ІНТЕРСОС – гуманітарної некомерційної організації в Україні.

ІНТЕРСОС – це міжнародна гуманітарна організація, заснована в Італії, яка працює на передовій у контексті війни, насильства, природних чи техногенних катастроф. Починаючи з 1992 року, її працівники надають допомогу населенню, яке постраждало від війни та гуманітарних криз.

Офіс східного підрозділу ІНТЕРСОС в Україні розташований у м. Харків – одному із найбільш постраждалих міст на сході України. Саме в цьому регіоні ІНТЕРСОС надає гуманітарну, психологічну та юридичну допомогу. Мобільні бригади, у складі яких лікарі, психологи, соціальні працівники та юристи, зазвичай відвідують міста і села Харківської області.

У дослідженні взяли участь 40 осіб із числа ВПО вікової категорії 25-65 років, які були змушені залишити свої домівки внаслідок російської агресії та переїхали до м. Харків і населених пунктів Харківської області. Робота здійснювалася поетапно та включала підготовчий, організаційно-виконавчий та підсумковий етапи.

Підготовчий етап охоплював опрацювання наукових джерел за темою, уточнення актуальності дослідження, формулювання його завдань, мети, предмета та об'єкта, а також містив підбір інструментарію та організацію самого дослідження.

Організаційно-виконавчий етап передбачав якісний і кількісний аналіз чинників, пов'язаних із життєстійкістю ВПО. На даному етапі було сформовано вибірку респондентів (ВПО віком 25-65 років) і визначено особливості взаємозв'язку між рівнем життєстійкості, показниками соціальної адаптації та

стресостійкості.

Заключний етап був спрямований на обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих нами емпіричних даних.

Варто підкреслити, що додатковим позитивним чинником у процесі збору інформації стала особиста причетність дослідника до феномена вимушеного переміщення (автор є ВПО з 2014 року). Це сприяло формуванню вищого рівня довіри між учасниками та дослідником, а також дало змогу обговорювати більш чутливі аспекти життя ВПО.

Основним способом збору емпіричних даних виступав психодіагностичний метод. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних та надійних інструментів, серед яких:

- «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової);
- опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін);
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Page);
- опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко);
- методика самооцінки психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов).

Для визначення рівня життєстійкості респондентів застосовувався «Тест життєстійкості» С. Мадді (у адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової). Основним його завданням є виявлення готовності людини діяти активно та гнучко у складних або стресових умовах, а також оцінка ступеня вразливості до стресу й депресивних станів. Змінна *hardiness* відображає здатність особистості витримувати стресові ситуації, підтримуючи внутрішню врівноваженість і продуктивність діяльності. Життєстійкість розглядається як система переконань щодо себе, навколишнього світу та власних відносин із ним і включає три ключові компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Поєднання цих компонентів утворює особистісний ресурс, що сприяє

зменшенню внутрішньої напруги завдяки використанню стійких способів подолання (hardy coping) та менш драматичному сприйняттю стресогенних подій. Високий рівень вираженості всіх трьох складових забезпечує збереження здоров'я, ефективності й активності людини у складних умовах.

Опитувальник складається із 45 тверджень, до яких учасник має обрати один із варіантів відповіді: «немає», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». За сумою балів за трьома шкалами визначається загальний показник життєстійкості. Нормативним вважається діапазон від 62,19 до 99,25 балів [28].

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», створений А. Маклаковим і С. Чермяніним, використовується для комплексної оцінки адаптаційного потенціалу особистості з урахуванням соціально-психологічних та окремих психофізіологічних характеристик. У його концептуальній основі лежить уявлення про адаптацію як про безперервний процес активного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища та професійної діяльності. Саме таке розуміння стало підґрунтям для конструювання інструменту.

Опитувальник складається зі 165 тверджень і містить низку шкал, зокрема: достовірності відповідей, нервово-психічної стійкості, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, особистісного адаптивного потенціалу та шкалу суїцидального ризику. Твердження включають деякі аспекти життєдіяльності: самопочуття, поведінкові реакції, особистісні риси, інтереси та сімейні стосунки. Респондент обирає відповідь шляхом позначення згоди («+») або незгоди («-»), а подальша обробка передбачає підрахунок збігів із «ключем» методики.

Застосування цього інструменту було обумовлено тим, що його теоретична основа повністю відповідає цілям нашого дослідження: методика розглядає адаптацію як тривалий процес активного пристосування, що забезпечується взаємодією вроджених властивостей нервової системи, індивідуально засвоєних соціальних норм і стереотипів поведінки, а також особливостей самооцінки.

Для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб було використано методику, запропоновану Д. Холмсом і К. Раге. Дослідники дійшли висновку, що значні життєві події – незалежно від їхнього емоційного забарвлення – здатні викликати підвищене напруження, яке в окремих випадках може передувати розвитку соматичних чи психічних порушень. Стрес, за їх підходом, виникає не лише як реакція на негативні обставини, але й супроводжує будь-які суттєві зміни життя, доки особистість не адаптується до нових умов.

Методика містить 43 життєві події, кожна з яких оцінена певною кількістю балів. Наприклад, одруження відповідає 50 балам, смерть партнера – 100, народження дитини – 39, зміна місця проживання – 20. Респондент позначає всі події, що відбувалися протягом останнього року, після чого їхні бали сумуються. За повторюваності певної події відповідний бал множиться на кількість таких повторів.

Інтерпретація результатів ґрунтується на загальній сумі балів:

- 150 балів – приблизно 50% імовірності виникнення захворювання;
- 300 балів – ризик зростає до 90%.

Таким чином, отримана сума дозволяє одночасно оцінити як стресове навантаження, так і здатність особистості чинити опір стресові. Високі показники є маркером емоційного перенапруження та сигналізують про необхідність вчасної профілактики.

Рівні стресостійкості відповідно до кількості набраних балів:

- 50–199 балів – високий рівень опору стресу;
- 200–299 балів – проміжний (межовий) рівень;
- 300 балів і більше – низький рівень, підвищена вразливість, ризик нервового виснаження та психосоматичних порушень.

Саме тому, якщо респондент набирає понад 300 балів, це може свідчити про небезпеку розвитку емоційного вигорання чи інших негативних станів, спричинених надмірним стресовим навантаженням.

Для визначення того, які поведінкові стратегії людина зазвичай застосовує в умовах підвищеного стресу, у дослідженні було використано опитувальник самодіагностики типу реагування на стресові ситуації, розроблений В. Бойком. Цей інструмент ґрунтується на ідеї, що існує два базові типи поведінки в стресі – А та В, а також змішаний варіант АВ. Особи, які належать до типу А, демонструють вищу схильність до психосоматичних порушень та частіше виявляють риси, що сприяють формуванню стресових реакцій. Натомість представники типу В більш урівноважені, рідше стикаються з емоційним виснаженням і легше підтримують стабільні міжособистісні взаємини.

Визначення свого типу реагування є важливим кроком у подальшому формуванні ефективних поведінкових стратегій у стресових обставинах. Тип А характеризується різким темпом мовлення, підвищеною збудливістю, нетерплячістю, схильністю до конкуренції та відчуттям обмеженості часу. Для людей цього типу типовими є імпульсивність і внутрішнє напруження. Натомість тип В вирізняється спокійнішим ритмом життя, зниженою агресивністю, терплячістю, відсутністю постійного відчуття поспіху та більшою гармонійністю поведінки.

Опитувальник містить 30 тверджень, наприклад: «Я вирішую одночасно кілька проблем», «Я все роблю швидко...», «Стикаючись із проблемою, я відчуваю розгубленість». Респондент обирає ступінь згоди за 5-тибальною шкалою: від «1» – повністю згоден до «5» – повністю не згоден. Підрахована сума балів може становити від 30 до 150.

Значення:

- 100-150 балів відповідають типу А;
- 39-75 балів – типу В;
- 76-99 балів – змішаному типу АВ.

Важливо враховувати, що ситуації, які для однієї людини є травматичними, для іншої можуть бути цілком нейтральними. Проте наукові дані свідчать, що

довготривале дотримання моделей, властивих типу А, збільшує ризик розвитку стресових симптомів і захворювань. Натомість поведінкові стратегії, притаманні типу В та АВ, сприяють більшому психологічному благополуччю, продуктивності та здатності зберігати внутрішню рівновагу. Перехід від домінування патернів типу А до більш спокійних і адаптивних реакцій типу В є ефективним способом зниження стресу і підвищення психологічної стійкості [29, с. 14].

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптивності у вибірці ВПО було використано методику Н. Тетискина та В. Козлова «Самооцінка психологічної адаптивності». Опитувальник включає твердження, розподілені на дві групи («А» та «Б»), на які респондент відповідає «так» або «ні». Спочатку підраховуються позитивні відповіді за кожною групою окремо, після чого від суми відповідей групи «А» віднімається сума позитивних відповідей групи «Б». Отриманий показник відображає рівень психологічної гнучкості й адаптивності особистості.

Автори пропонують таку шкалу оцінювання:

- 8-10 балів – високий рівень;
- 6-7 балів – вище середнього;
- 5 балів – середній;
- 3-4 бали – нижче середнього;
- 2-3 бали – низький рівень адаптивності [35].

Опитування проводилися переважно онлайн – за допомогою Google Forms. Лише п'ятеро учасників заповнювали паперові бланки. Окрім методик, респонденти заповнювали демографічний блок, що включав питання:

- «З якого року Ви є внутрішньо переміщеною особою?»;
- «Ваш вік»;
- «Ваша стать»;
- «Звідки ви приїхали?»;
- «Чи перебували ви в окупації? Якщо так – скільки часу?».

Отримані відповіді дали змогу простежити взаємозв'язок між

життестійкістю, стресостійкістю, рівнем соціальної адаптації та такими змінними, як стать, вік, досвід перебування в окупації та його тривалість.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Дослідження психологічних характеристик ВПО було спрямоване на вивчення рівня їхньої життєстійкості, показників соціальної адаптації та здатності протистояти стресу.

У вибірці, що брала участь у дослідженні, було 40 респондентів віком від 25 до 65 років, які вимушені були покинути свої оселі через російсько-українську війну та переїхати до м. Харків і населених пунктів Харківської області.

Структура вибірки характеризується помітною перевагою жінок: 32 учасниці (80%) та 8 чоловіків (20%). Такий розподіл є типовим для категорії ВПО, адже саме жінки частіше виїжджають разом із дітьми, тоді як багато чоловіків залишаються на місцях для виконання професійних обов'язків, проходження служби або забезпечення базових потреб родини вже на новому місці проживання.

Переважна частина учасників прибула із регіонів, що зазнали найактивніших бойових дій та системних руйнувань: Луганської, Донецької, Харківської, Запорізької та Херсонської областей. Окрему групу склали двоє респондентів, які зазначили досвід повторного вимушеного переселення: один – із Донецька до Краматорська у 2014 році та згодом до Харкова у 2023-му; інший – із Луганська до Бахмута у 2014 році та після ескалації бойових дій – до Харкова у 2022 році.

Крім того, 10% опитаних (4 особи) повідомили про перебування на окупованих територіях. Тривалість перебування варіювалася від двох місяців до трьох років (йдеться про період до повномасштабного вторгнення). Досвід життя в умовах окупації є важливим для інтерпретації результатів дослідження, оскільки він може істотно впливати на рівень стресостійкості, психологічної адаптивності та загального емоційного благополуччя респондентів.

Для проведення якісного дослідження нами було використано 5 діагностичних методик, а саме:

– тест життєстійкості (С. Мадді);

- опитувальник з адаптивності (А. Маклаков, С. Чермянін);
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Page);
- опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко);
- методика самооцінки психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов).

Для дослідження характерних особливостей та вияву життєстійкості у ВПО ми використали «Тест життєстійкості» С.Мадді. Результати дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.2.1

Загальний показник результатів дослідження за тестом життєстійкості (С. Мадді)

Шкали	Кількість досліджуваних ВПО (n=40), які мають		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залучення	25%	70%	5%
Контроль	18%	77%	%
Прийняття ризику	3%	60%	37%
Життєстійкість	35%	50%	15%

Аналіз результатів «Тесту життєстійкості» С. Мадді дав змогу визначити рівень вираженості кожного з ключових компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику, а також оцінити їхній сумарний показник у вибірці ВПО.

Отримані дані свідчать, що 25% учасників демонструють низький рівень залученості, 70% – середній, а лише 5% мають за цією шкалою високий показник. Це означає, що для більшості респондентів характерна помірна віра в те, що участь у власному житті дає можливість знаходити нові сенси та точки опори. Особи з високим рівнем залученості вирізняються активністю, зацікавленістю у щоденних подіях та готовністю підтримувати соціальні контакти; вони сприймають життєву

активність як ресурс і джерело задоволення. На противагу їм, респонденти з низькою залученістю часто відчують себе відстороненими від подій, виявляють пасивність, швидше втрачають мотивацію та відчують труднощі у налагодженні нових соціальних зв'язків.

Щодо компонента «контроль», більшість переселенців – 77% – мають середній рівень його вираженості. Це означає, що вони схильні вважати себе здатними впливати на власне життя та ухвалювати рішення навіть у ситуаціях, коли результат не є повністю передбачуваним. 18% респондентів показали низький рівень контролю, що може свідчити про невпевненість у власних силах та переживання безпомічності в умовах стресу, тоді як 5% відзначилися високими показниками.

Щодо прийняття ризику, 60% респондентів продемонстрували середній рівень, а 37% – високий. Для цих груп характерною є готовність розглядати зміни як можливість розвитку, прагнення діяти навіть у невизначених обставинах і сприйняття власного досвіду як цінного. Лише 3% респондентів виявляють низький рівень прийняття ризику, уникаючи дій без гарантій успіху та надаючи перевагу максимально передбачуваним ситуаціям.

Узагальнюючи результати за всіма шкалами, можна зазначити, що половина вибірки (50%) має середній рівень життєстійкості. Низький рівень життєстійкості спостерігається у 35% опитаних, а 15% демонструють високий її рівень (рис. 2.2.1).

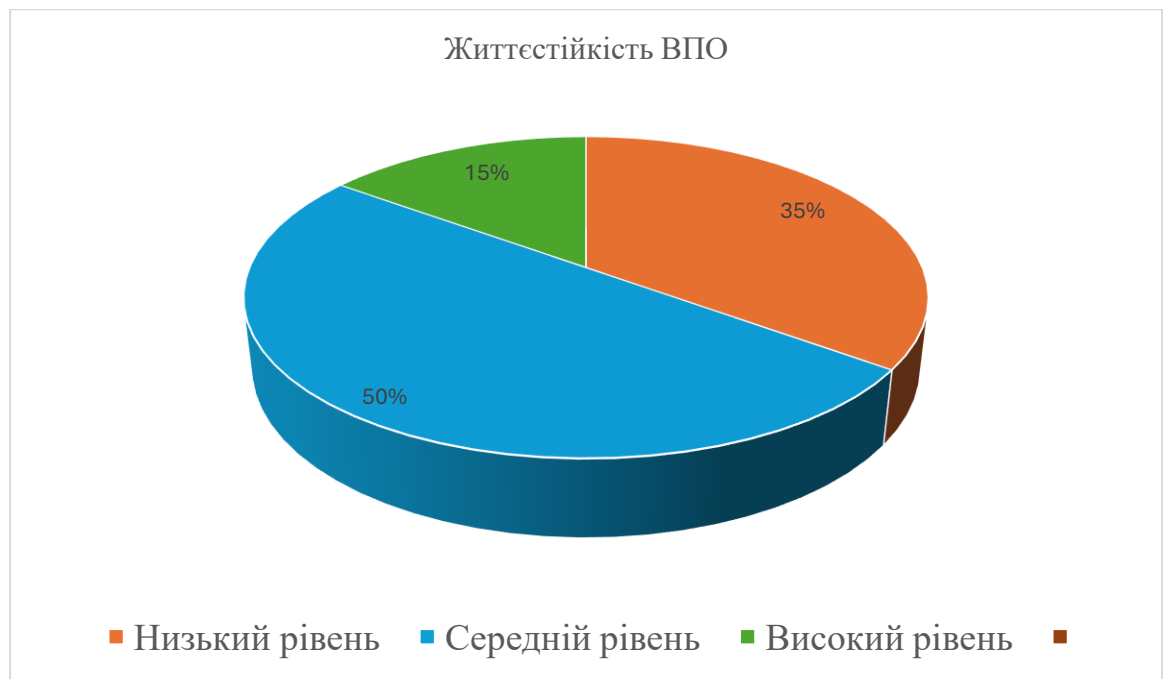


Рис. 2.2.1. Відсотковий розподіл ВПО відповідно до рівня життєстійкості (%)

Високий рівень життєстійкості свідчить про спроможність особистості ефективно переборювати труднощі, пристосуватися та адаптуватися до стресових обставин і конструктивно реагувати на життєві виклики. Для таких осіб характерними є кілька ключових психологічних якостей. Передусім це резильєнтність, тобто здатність швидко відновлювати внутрішню рівновагу після переживань та адаптуватися до нових обставин. Також не менш важливою є саморегуляція, яка забезпечує вміння контролювати власні емоції й поведінкові реакції. Оптимістичне ставлення до життя та віра у можливість подолання труднощів також є вагомими компонентами. Додатково, для таких людей притаманна психологічна гнучкість, уміння приймати зміни як природний елемент життєвого процесу. Високий рівень життєстійкості підтримується самодисципліною та здатністю до планування, що створює відчуття впорядкованості та стабільності. Важливою складовою є також орієнтація на соціальну підтримку – готовність як отримувати допомогу, так і надавати її іншим.

На противагу цьому, особам із низьким рівнем життєстійкості притаманні

труднощі в адаптації до змін та переживанні кризових ситуацій. Такі люди частіше демонструють підвищену емоційну вразливість, менш оптимістичне бачення майбутнього, уникають ризику й мають складнощі з контролем імпульсивних реакцій.

У межах дослідження адаптивних можливостей ВПО за допомогою опитувальника «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін) було проаналізовано низку показників, зокрема: нервово-психічну стійкість, поведінкову регуляцію, особливості самооцінювання та адекватність сприйняття реальності, комунікативний потенціал, моральну нормативність та загальний адаптивний ресурс особистості. Отримані результати опитування респондентів подано в таблиці 2.2.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що серед внутрішньо переміщених осіб найбільш поширеним є середній рівень адаптаційного потенціалу. ВПО, у яких виявлено високий рівень нервово-психічної стійкості та сформовану поведінкову регуляцію, зазвичай демонструють узгоджену та реалістичну самооцінку, адекватно сприймають зовнішні обставини та мають розвинений комунікативний потенціал і виражені морально-нормативні установки.

Для респондентів із середнім рівнем адаптаційних можливостей характерна наявність певних акцентуацій, які у звичних умовах є компенсованими, проте можуть проявлятися під впливом змін життєвих обставин або підвищеного навантаження. Тому ефективність їхньої адаптації і освоєння більшою мірою зумовлено зовнішніми умовами середовища, підтримки та характеру діяльності, яку вони виконують.

Таблиця 2.2.2.

Загальний показник результатів дослідження за опитувальником з адаптивності (А. Маклаков, С. Чермянін)

Шкали	Кількість досліджуваних ВПО (n=40), які мають		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень

Нервово-психічна стійкість	40%	45%	15%
Поведінкова регуляція	25%	45%	30%
Адекватна самооцінка	25%	55%	20%
Реальне сприйняття дійсності	20%	45%	35%
Комунікативний потенціал	15%	45%	40%
Адаптивні здібності	30%	40%	30%
Моральна нормативність	25%	45%	30%

Натомість ВПО з низьким адаптаційним потенціалом виявляють недостатню нервово-психічну стійкість, порушення поведінкової регуляції, недиференційовану або занижену самооцінку, менш точне сприйняття реальності та знижений рівень комунікативної активності й моральної нормативності. Такі характеристики ускладнюють як процес їхнього входження в нові соціальні умови, так і ефективне функціонування в умовах підвищеного стресу.

Отримані дані демонструють, що адаптивність у контексті воєнних подій набуває специфічних форм прояву, оскільки вимушене переміщення супроводжується підвищеним рівнем напруження, різкою зміною соціального середовища та потребою швидкого переформатування звичної поведінки. Те, що більшість досліджуваних продемонстрували середні показники, на наш погляд, свідчить про мобілізацію їхніх внутрішніх ресурсів, а також, що розвиток адаптивності є ключовою умовою ефективного пристосування до нових умов життя та збереження психологічної стійкості.

На рис. 2.2.2. наочно продемонстровано відсотковий розподіл рівнів сформованості окремих компонентів адаптивності серед ВПО. За більшістю шкал простежується переважання середнього рівня адаптивності, що коливається

приблизно в межах 40–55%. Зокрема, середній рівень домінує у таких показниках, як нервово-психічна стійкість, поведінкова регуляція, реальне сприйняття дійсності, комунікативний потенціал та моральна нормативність.

Водночас високий рівень адаптивності також представлений у значної частини респондентів – особливо у шкалах адекватної самооцінки, комунікативних здібностей та адаптивних здатностей, де його частка сягає 20–40%. Це свідчить про наявність у частини ВПО достатньо розвинених ресурсів для ефективного соціального функціонування.

Порівняно невисокими є показники низького рівня адаптивності, які здебільшого коливаються в межах 15–30%, залежно від шкали. Найменше він виражений у сфері адекватної самооцінки, а дещо вищий – у показниках нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Це може вказувати на те, що саме ці аспекти найбільш вразливі до стресогенних факторів, пов'язаних із війною та вимушеним переселенням.

У цілому діаграма відображає специфічну структуру адаптивності ВПО, де середні значення переважають, але водночас помітною є частка осіб з високим рівнем ресурсності, що створює підґрунтя для розвитку життєстійкості в процесі психологічної підтримки.

Таким чином, адаптивність виявляється важливим чинником, який забезпечує здатність особистості до конструктивної взаємодії з новим середовищем та сприяє її професійній і життєвій стійкості в кризових обставинах.

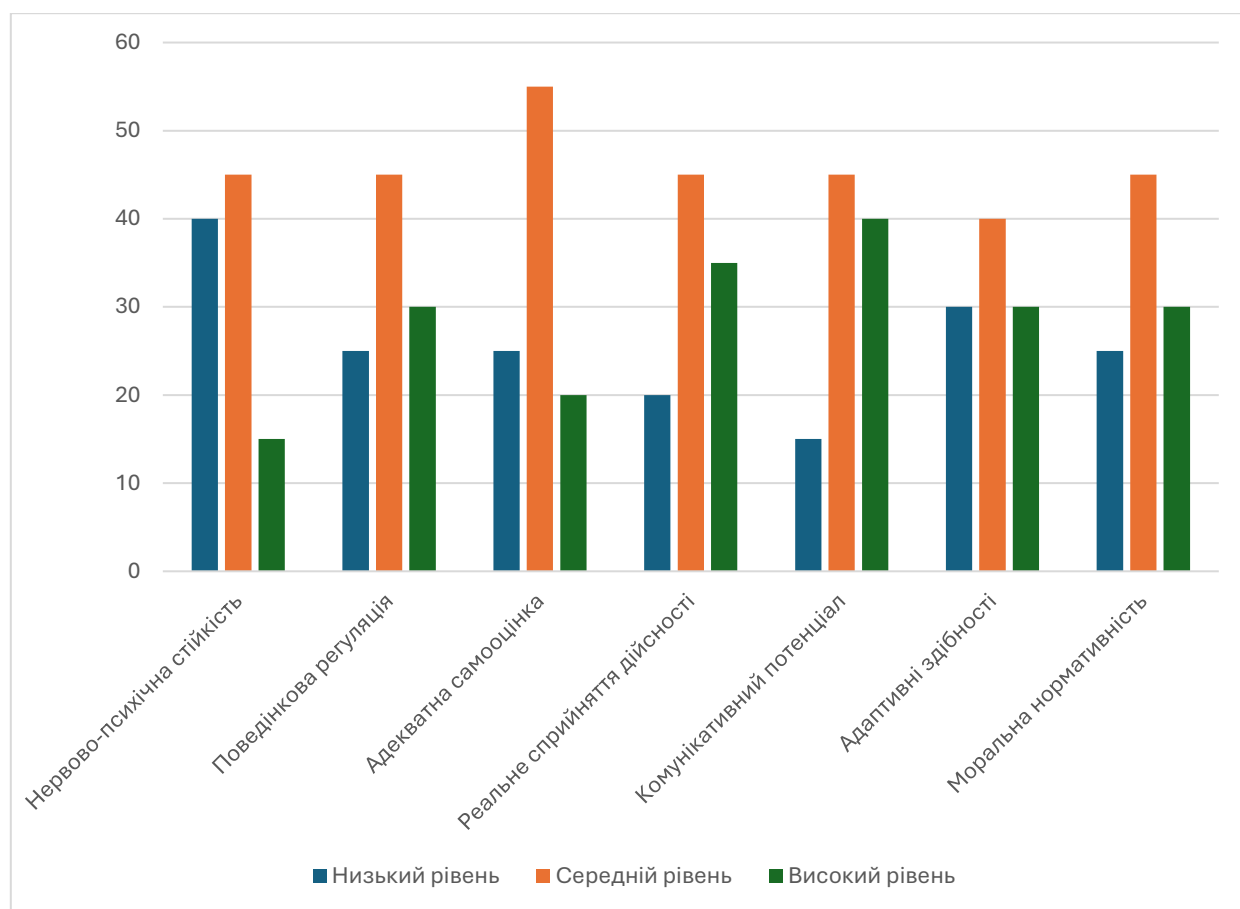


Рис. 2.2.2. Відсотковий розподіл ВПО відповідно до шкал адаптивності (%)

Для подальшого аналізу рівня стресостійкості та соціальної адаптації ВПО нами було використано методику Д. Холмса і К. Раге, узагальнені результати якої подано в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Загальний показник результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Вибірка	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації		
	Низький рівень опірності стресу	Пороговий рівень опірності стресу	Високий рівень опірності стресу
Досліджувані ВПО (n=40)	65%	25%	10%

Аналізуючи показники, які ми отримали за допомогою методики визначення

рівня стресостійкості та соціальної адаптації, можемо зробити висновок, що 65% ВПО, які взяли участь у нашому експерименті, має високий рівень вразливості до стресу або низький рівень опірності стресу (Рис.2.2.3.).

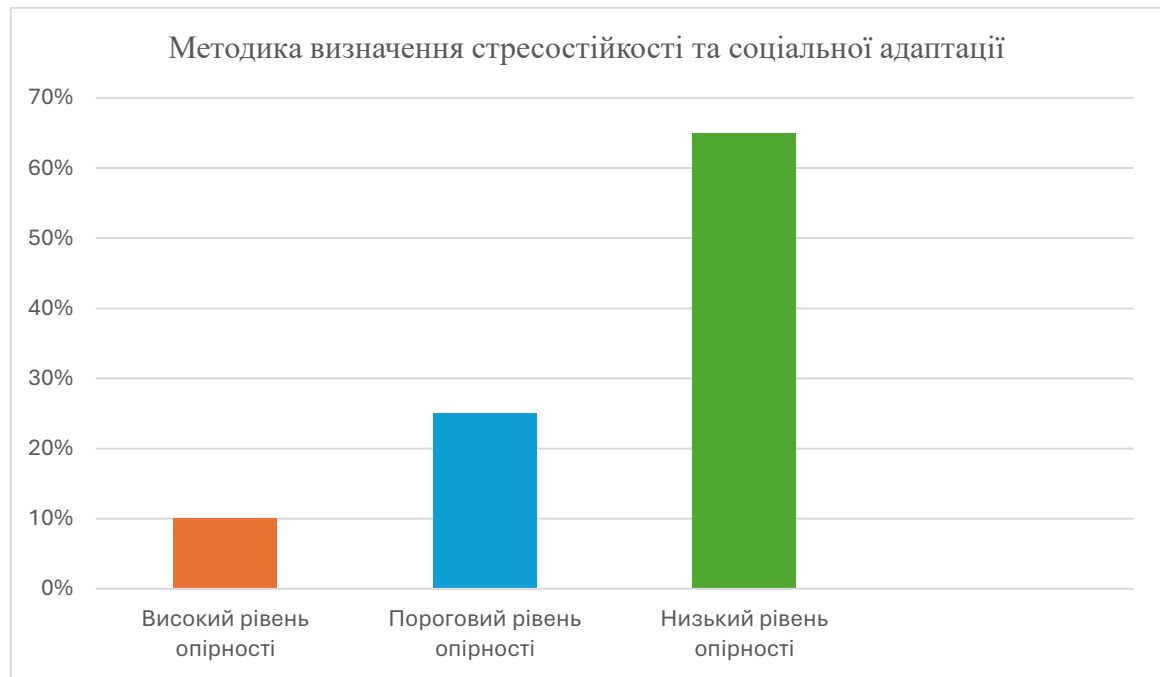


Рис. 2.2.3. Відсотковий розподіл ВПО відповідно до рівня опірності стресу (%)

За умов тривалого напруження людина вимушена витратити велику кількість власних ресурсів на подолання негативних емоційних і фізичних станів, що виникають внаслідок стресових впливів. У ситуації, коли рівень опірності стресу є низьким, організм швидко виснажується, тому людині необхідно або усунути джерело напруги, або принаймні чітко його ідентифікувати та зменшити вплив стресорів. Тривале навантаження такого типу може спричинити розвиток психосоматичних порушень, хронічної втоми чи станів нервового виснаження.

Слід підкреслити, що причиною підвищеного стресу стають не якісь окремі події, а саме сукупність їх. В умовах війни люди стикаються з різними одночасними змінами, зокрема вимушеним переселенням, розривом усталених соціальних

зв'язків, зміною роботи, перебудовою сімейної структури чи пошуком нового середовища для проживання. Такий комплексний вплив підсилює загальне відчуття нестабільності й невизначеності.

Згідно з результатами опитування, у 25% респондентів визначено пороговий рівень опірності стресу. Це свідчить про те, що за умов значного навантаження їх внутрішня стійкість суттєво знижується, а велика частина енергії спрямовується не на діяльність, а на усунення наслідків стресових переживань.

Можемо бачити, що тільки 10% учасників продемонстрували високий рівень опірності стресу, що вказує на їхню здатність зберігати емоційну рівновагу в складних умовах, швидко відновлювати власні ресурси та підтримувати конструктивну поведінку. Такі респонденти, як правило, менш схильні до імпульсивності, надмірної дратівливості чи звинувачень інших, а натомість демонструють стриманість, здатність до співпраці, толерантність та ефективні комунікативні навички. Їх активність залишається продуктивною навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

Далі розглянемо результати, отримані за методикою В. Бойка з самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації. Узагальнені показники подано в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Загальний показник результатів дослідження за методикою самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко)

Вибірка	Тип поведінки в стресовій ситуації		
	Тип А	Тип В	Тип АВ
Досліджувані ВПО (n=40)	15%	30%	55%

Опрацьовуючи результати, отримані за методикою визначення типів поведінки у стресових ситуаціях за класифікацією В. Бойка, можна помітити, що

найбільш поширеним серед ВПО є змішаний тип поведінки АВ, який продемонстрували 55% учасників (рис. 2.2.4.). Такий тип поєднує риси як «стресореактивного» типу А, так і більш врівноваженого типу В. Саме цей варіант поведінки, на наш погляд, є найбільш характерним для сучасних умов, оскільки реагування людини на стрес може змінюватися залежно від конкретних життєвих обставин.



Рис. 2.2.4. Відсотковий розподіл ВПО відповідно до типу поведінки в стресовій ситуації (%)

Представники типу АВ здатні проявляти високу активність і працездатність, досягати поставлених цілей, але водночас зберігати вміння відпочивати та відновлювати ресурси після напружених періодів. Можна припустити, що цей тип формує певний баланс між наполегливістю та гнучкістю, а в окремих випадках – слугує перехідною формою від типу А до типу В.

У 30% респондентів виявлено риси типу В. Ці люди зазвичай реагують на

стрес менш інтенсивно, рідше відчувають перенапруження, краще зберігають фізичне та психологічне здоров'я, що сприяє більш гармонійному та стабільному повсякденному функціонуванню.

Водночас 15% переселенців виявили поведінкові характеристики, притаманні типу А. У стресових ситуаціях вони схильні до імпульсивності, нетерпіння, надмірної напруги, інколи агресивності. Така модель реагування може знижувати ефективність діяльності, ускладнювати взаємодію з оточенням та потенційно підвищувати ризик психосоматичних порушень.

Для вивчення рівня соціально-психологічної адаптивності респондентів була використана методика самооцінки адаптивності Н. Тетискина та В. Козлова. Узагальнені результати подано в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5.

Загальний показник результатів дослідження за методикою самооцінки психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов)

Рівень соціально-психологічної адаптивності	Кількість досліджуваних ВПО (n=40)
Низький	10%
Нижче середнього	15%
Середній	20%
Вище середнього	35%
Високий	20%

Як видно з рисунка 2.2.5. більшість ВПО характеризуються достатнім рівнем соціально-психологічної адаптивності, зокрема, 35% респондентів мають показники вище середнього рівня, що свідчить про їхню відносно успішну інтеграцію в нове соціальне середовище та здатність ефективно долати труднощі. Водночас 20% опитаних демонструють високий рівень адаптивності, що може вказувати на наявність стійких особистісних ресурсів, сформованих механізмів

подолання стресу та позитивного ставлення до змін.

Ще 20% осіб мають середній рівень адаптивності, який можна розглядати як потенційно стабільний, але такий, що потребує підтримки в умовах тривалих соціально-економічних викликів. Разом із тим, чверть опитаних (15% – нижче середнього, 10% – низький рівень) демонструють труднощі у процесі адаптації, що може бути пов'язано з пережитими психотравмами, відсутністю соціальної підтримки чи зниженими особистісними ресурсами.



Рис. 2.2.5. Відсотковий розподіл ВПО відповідно до рівня соціально-психологічної адаптивності (%)

Загалом ми можемо зробити висновок, що чим вищий рівень соціально-психологічної адаптивності, тим легше особа пристосовується до нових умов життя та ефективніше реагує на стресові події.

Висока адаптивність забезпечує людині більшу гнучкість у поведінці, здатність зберігати внутрішню рівновагу попри зовнішні виклики та швидше відновлювати життєві ресурси після кризових переживань. Такі особи демонструють більшу успішність у соціальній інтеграції, легше вибудовують нові

соціальні зв'язки, здатні конструктивно взаємодіяти з оточенням та орієнтовані на пошук рішень, а не фокусування на проблемах. Натомість низький рівень адаптивності може ускладнювати процес прийняття змін, підвищувати емоційну вразливість та призводити до труднощів у подоланні психотравмувальних обставин. Таким чином, соціально-психологічна адаптивність виступає важливим внутрішнім ресурсом, що визначає не лише здатність ВПО до успішної інтеграції у нове середовище, а й загальний рівень їх життєстійкості та психологічного благополуччя.

Висновки до розділу II.

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості ВПО, які вимушено переселилися через російсько-українську війну на територію м.Харків і Харківської області.

Дослідження дало змогу виявити рівень життєстійкості, соціальної адаптивності, стресостійкості та типи поведінки у стресових ситуаціях серед вибірки з 40 учасників віком від 25 до 65 років.

Проаналізувавши результати п'яти діагностичних методик, доходимо до наступного.

Домінуючим серед переважної частини респондентів (50%) є середній рівень життєстійкості, що свідчить про наявність у них здатності адаптуватися до змін, але з певними обмеженнями у регуляції емоцій та прийнятті ризику. Високий рівень життєстійкості виявлено у 15% досліджуваних, що відображає наявність у цих осіб сформованих внутрішніх ресурсів, оптимізму, самоконтролю й резильєнтності. Водночас у 35% опитаних зафіксовано низький рівень життєстійкості, що може свідчити про втрату віри у власні сили, пасивність та труднощі в соціальній інтеграції.

Аналіз за методикою А. Маклакова і С. Чермянина показав, що більшість ВПО мають середній рівень адаптаційного потенціалу. Це означає, що переселенці загалом спроможні пристосовуватися до нових умов життя, але їхні можливості значною мірою залежать від підтримки соціального середовища, ресурсів громади та індивідуальної мотивації. Найбільш розвиненими серед складових адаптивності є комунікативний потенціал і моральна нормативність, що вказує на готовність до взаємодії та збереження етичних норм навіть у кризових обставинах.

За результатами тесту Д. Холмса і К. Раге нами виявлено, що 65% ВПО мають низький рівень опірності стресу, що є тривожним показником і свідчить про значне психологічне навантаження, викликане війною, втратою домівки та невизначеністю

майбутнього. Лише 10% учасників виявили високий рівень стресостійкості, що можна пояснити сформованими механізмами подолання стресу, попереднім досвідом кризового виживання або підтримкою соціального оточення.

Дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях показало, що домінуючим серед ВПО (55%) є змішаний тип поведінки (AB), що свідчить про гнучкість у реагуванні на стрес та вміння поєднувати активність і самоконтроль. 30% респондентів продемонстрували риси типу B, які корелюють із спокійним, зваженим ставленням до життя, тоді як 15% виявили риси типу A, що супроводжується підвищеною тривожністю, напругою й агресивністю у стресових ситуаціях.

Отримані результати за методикою Н. Тетискина та В. Козлова свідчать, що 35% респондентів мають рівень адаптивності вище середнього, а ще 20% – високий рівень. Це означає, що майже половина досліджуваних демонструє здатність успішно інтегруватися в нове середовище, розвивати стратегії самопідтримки та ефективної взаємодії. Водночас 25% учасників мають низьку або нижче середнього адаптивність, що потребує психологічного супроводу та соціальної допомоги.

Таким чином результати нашого дослідження дозволяють стверджувати, що більшість ВПО мають середній рівень життєстійкості, адаптивності та соціальної гнучкості, однак значна частина з них залишається вразливою до тривалого стресу. Це вказує на необхідність розроблення і впровадження психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості, саморегуляції, навичок подолання стресу та активізацію внутрішніх ресурсів.

Дані нашого емпіричного дослідження стали підґрунтям для створення Програми розвитку життєстійкості ВПО, яка орієнтована на відновлення особистісних ресурсів, формування відчуття контролю над життям, підвищення самооцінки, розвиток навичок самопідтримки та побудову позитивного образу майбутнього.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Обґрунтування необхідності Програми розвитку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

У своїх працях С. Мадді наголошував, що життєстійкість не є фіксованою чи вродженою рисою, а формується поступово й може цілеспрямовано розвиватися за допомогою спеціально організованих тренінгових занять. Дослідник підкреслював, що ключовими умовами ефективності такого розвитку є наявність атмосфери підтримки та довіри в групі [13].

Поділяючи цю позицію, вважаємо, що створення безпечного та довірливого середовища є однією з передумов результативного тренінгу. Для цього важливо заздалегідь визначити й узгодити правила взаємодії, які забезпечать психологічну безпеку, сприятимуть відкритості та стануть підґрунтям для саморозвитку учасників. Обговорення таких норм на початку роботи дозволяє зменшити невизначеність, знизити напруження та вибудувати атмосферу, у якій учасники можуть вільно висловлювати власні думки та почуття. Не менш важливо, щоб правила були не лише проголошені, а й свідомо прийняті кожним учасником, залишалися зрозумілими й відповідали потребам групи.

Пропонуємо включити такі базові правила взаємодії:

- добровільність участі (право не брати участі в обговоренні певної теми);
- конфіденційність (забезпечує безпечний простір для висловлення особистих переживань);
- взаємоповага та толерантність (дотримання поваги, коректності та гідності у спілкуванні);
- регламент висловлювань («піднята рука», черговість реплік, уникнення перебивання);
- «Я-висловлювання» (формулювання думок від власного імені без узагальнень і приписувань іншим);

- «Стоп»-правило (можливість зупинити обговорення, якщо тема викликає сильний дискомфорт або загрозу);
- пунктуальність і повага до часу (дотримання встановленого графіка роботи);
- орієнтація на «тут і тепер» (фокус на актуальних переживаннях);
- вимкнений звук мобільних гаджетів.

За результатами досліджень Л. Сердюк, програми розвитку життєстійкості мають будуватися на особистісно орієнтованому підході. Такий формат передбачає активну включеність учасника у тренінгову взаємодію, що сприяє змінам у самоусвідомленні, розвитку навичок саморегуляції та актуалізує мотивацію до самокорекції й самовдосконалення. Завдяки цьому тренінг створює умови для переосмислення труднощів та пошуку внутрішніх ресурсів для їх подолання.

О. Купрєєва та Л. Сердюк рекомендують застосовувати у тренінгах підвищення життєстійкості широкий спектр технік: короткі інформаційні блоки, обговорення та груповий зворотний зв'язок, психотехнічні вправи, рольові та ділові ігри, елементи психодрами, арт-терапевтичні методи, використання метафор і притч, «мозковий штурм», а також практики релаксації, медитації й візуалізації [36, с. 329–338].

В основу розробки Програми нами покладено комплексне розуміння суті життєстійкості як багатовимірного психологічного конструкту, що включає її ключові компоненти, механізми формування та можливості цілеспрямованого підвищення. Під час створення Програми враховувалися теоретичні уявлення про вплив особистісної спрямованості, життєвих цінностей та суб'єктивного смислу на здатність людей справлятися зі складнощами і проблемами і залишатися в гармонії і рівновазі в умовах тривалого стресу. Особлива увага приділялася тому, як саме життєві переконання, рівень контролю, залученість у власну діяльність та готовність до прийняття змін можуть бути розвинені внаслідок тренінгової роботи. Важливим було й обґрунтоване поєднання методичних засобів, що дозволяють не

лише підвищувати рівень обізнаності учасників, а й формувати їхні практичні навички подолання труднощів. Таким чином, програма була сконструйована як цілісна система впливу, спрямована на розвиток особистісних ресурсів, емоційної гнучкості та здатності до адаптації, що є критично важливими для ВПО у сучасних умовах війни.

Розвиток життєстійкості формується під впливом цілого комплексу чинників, що взаємодіють між собою та визначають здатність людини протистояти труднощам. У науковій літературі виокремлюють низку ключових елементів, які сприяють становленню цієї якості [22].

Зокрема, важливе значення має досвід зустрічі з труднощами: переживання невдач і життєвих викликів створює умови для накопичення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій. Не менш суттєвим є рівень емоційного інтелекту, що забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та розуміти емоційні реакції інших. Власне самосприйняття – розуміння своїх можливостей і слабких сторін – сприяє ефективнішому використанню внутрішніх ресурсів під час зіткнення з новими обставинами.

Вагому роль відіграє соціальне оточення: сім'я, друзі, колеги та інші значущі особи можуть слугувати важливими джерелами підтримки та віри в себе. Оптимістичне ставлення до життя, позитивне мислення та здатність шукати конструктивні рішення допомагають формувати психологічну стійкість. Ефективний самоменеджмент – планування діяльності, визначення реалістичних цілей, уміння організовувати власний час – підсилює здатність зберігати внутрішню рівновагу. Гнучкість мислення та готовність переосмислювати власні стратегії поведінки також сприяють формуванню стійкості до змін. Важливим чинником є наявність особистісно значущої мети, яка мотивує людину долати перешкоди. Не варто недооцінювати й роль фізичного стану: загальне здоров'я та рівень фізичної витривалості визначають, наскільки організм здатен справлятися з тривалим напруженням.

Сукупність цих чинників формує індивідуальний рівень життєстійкості та має бути врахована при розробці програм, спрямованих на її розвиток.

У процесі підготовки Програми розвитку життєстійкості для ВПО було враховано її особистісно орієнтований характер. З огляду на це ми здійснили низку кроків:

1. провели психодіагностику з метою визначення рівня життєстійкості;
2. організували просвітницьку роботу, яка дозволила сформувати базові уявлення про сутність життєстійкості та механізми її розвитку;
3. забезпечили консультативний супровід, завдяки якому учасники мали змогу усвідомити власні проблеми, ресурси, страхи й переваги, а також навчитися реалістично оцінювати свої життєві ситуації;
4. упровадили елементи тренінгової роботи, спрямованої на розвиток навичок позитивного мислення, управління стресом, постановки й досягнення цілей, а також практик самозаспокоєння та самоактуалізації.

Головною метою Програми розвитку життєстійкості є підвищення рівня цієї якості у внутрішньо переміщених осіб, а також покращення їхнього психологічного стану та соматичного благополуччя. Програма орієнтована на формування в учасників здатності долати наслідки стресу, підтримувати психологічну стійкість і відновлювати внутрішні ресурси в умовах нестабільності.

До основних завдань Програми належать:

- зміцнення стресостійкості та соціальної адаптивності;
- зниження рівня тривожності;
- розвиток саморефлексії та усвідомлення тілесних і емоційних станів;
- підвищення психологічної культури;
- пошук та активізація внутрішніх ресурсів;
- профілактика життєвого вигорання;
- формування адекватної самооцінності;
- оволодіння навичками ефективної комунікації;

– розвиток умінь саморегуляції.

Методичний арсенал Програми включає арттерапевтичні техніки, короткі інформаційні блоки, групові дискусії, мозковий штурм, психотехнічні вправи, вправи на релаксацію, медитацію та інші практики, спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги.

Оптимальна кількість учасників однієї групи – 10-15 осіб. Кожне заняття складається з етапу шерінгу, навчального блоку, практичної частини та етапу зворотного зв'язку. Тренінг пропонується проводити один раз на тиждень протягом п'яти тижнів, тривалістю близько двох годин.

Особливу увагу в програмі приділено розвитку навичок самопізнання та постановці особистісно значущих цілей, адже саме ці елементи є фундаментом для вибудови життєстійкості та її подальшого зміцнення.

Згідно вищезазначеного Програма складалася з наступних компонентів (табл.3.1.)

Таблиця 3.1. 1.

Структура Програми розвитку життєстійкості ВПО

№ п/п	Структурний компонент	Основне призначення блоку	Приклади застосованих технік та вправ
1	Вступно-орієнтаційний модуль	Ознайомлення учасників із загальною логікою тренінгу, його завданнями та організаційними принципами; створення безпечного та довірливого простору для групової роботи, формування первинного контакту між учасниками	Вправа «Самопрезентація», спрямована на представлення себе та налагодження міжособистісної взаємодії
2	Пізнавально-рефлексивний модуль	Розширення уявлень про життєстійкість та пов'язані психологічні явища;	Вправи «Генератор ідей» (для переключення уваги та

		стимулювання самодослідження, аналізу власних ресурсів і поведінкових моделей	активізації мислення), «Самопізнання» (визначення індивідуальних сильних сторін і внутрішніх опор)
3	Ціннісно- ресурсний модуль	Опрацювання технік, що допомагають знижувати вплив стресу, формувати емоційну стабільність і внутрішню опору; посилення усвідомлення особистісних смислів	Вправи «Стихія» (розвиток самоспостереження та саморегуляції), «Спокій» (пошук і актуалізація внутрішнього ресурсу), «Заземлення» (зняття напруги та стабілізація емоційного стану)
4	Модуль цілепокладання та планування	Допомога учасникам у формуванні особистісних цілей, осмисленні власної життєвої траєкторії та освоєнні навичок планування, необхідних для підвищення життєстійкості	Вправи «Колесо балансу» (аналіз ключових сфер життя), «SMART-цілі» (структурування та конкретизація життєвих намірів)
5	Підсумково- рефлексивний модуль	Узагальнення отриманих під час програми знань, осмислення особистісних змін, інтеграція набутого досвіду та формування орієнтирів подальшого розвитку	Вправа «Внутрішній промінь» спрямована на відновлення ресурсу та зниження психоемоційної напруги

Під час апробації Програми розвитку життєстійкості ВПО нами була сформована експериментальна група, що включала 10 осіб із числа внутрішньо переміщених, які за результатами тесту життєстійкості С. Мадді продемонстрували низькі показники. Саме з цією групою проводилася практико-орієнтована частина

дослідження, що охоплювала п'ять послідовних етапів, зміст яких подано у таблиці 3.2.

Вибір учасників з найбільш зниженим рівнем життєстійкості був зумовлений необхідністю оцінити ефективність програми в умовах максимальної психологічної вразливості. Такий підхід дозволив отримати більш чітке уявлення про можливості програми щодо впливу на ключові компоненти життєстійкості — залученість, контроль та прийняття ризику — та простежити, у яких саме сферах відбувається найбільш виражена позитивна динаміка. Окрім того, робота з цільовою групою дала можливість глибше зануритися у специфічні труднощі, що виникають у ВПО в умовах тривалого стресу, адаптаційних змін та соціальної дезорганізації, і оцінити, наскільки запропоновані методи та вправи резонують із їхніми реальними потребами.

Добір саме цієї групи дав змогу не лише відстежити зміни до та після завершення тренінгової програми, а й перевірити її потенціал як інструменту психологічної підтримки для найбільш уразливих категорій ВПО, що є важливою передумовою для подальшої інтеграції програми у практику соціальних та психологічних служб.

Таблиця 3.1.2.

Основні етапи Програми розвитку життєстійкості ВПО

Назва етапу	Зміст етапу
Зустріч 1	Початкове знайомство учасників, окреслення мети тренінгу, його структури та очікувань; спільне прийняття правил взаємодії; Проведення стартової діагностики життєстійкості за методикою С.Мадді; Виконання вправи «Самопрезентація», спрямованої на формування довіри та створення безпечної атмосфери групи.

Зустріч 2	Міні-лекційний блок «Життестійкість як складова особистісного розвитку» з поясненням ключових понять; Активізаційна вправа «Генератор ідей» для зняття емоційної напруги та мобілізації уваги; Практична вправа «Самопізнання» з подальшою груповою рефлексією.
Зустріч 3	Опрацювання методик із ресурсно-смыслового модуля; Вправа «Стихія» (акцент на самоусвідомленні та емоційній рефлексії); Вправа «Спокій» (розвиток навичок саморегуляції); Вправа «Заземлення» (стабілізація стану та зниження стресу).
Зустріч 4	Опрацювання теми цілепокладання та життєвого планування; Вправа «Колесо балансу» для оцінки гармонійності основних сфер життя з рефлексією результатів; Практичне заняття «SMART-цілі», спрямоване на формулювання та структурування особистісних намірів.
Зустріч 5	Завершальний етап із підсумуванням здобутого досвіду; Повторна діагностика життестійкості за методикою С. Мадді для порівняння динаміки розвитку; Підсумкова групова рефлексія; Виконання вправи «Внутрішній промінь» для зняття психологічної напруги та завершення тренінгу; Заклучна взаємодія та завершення роботи групи.

Основний етап емпіричної роботи було реалізовано успішно, що стало можливим завдяки чіткому дотриманню організаційних умов проведення Програми розвитку життестійкості ВПО та високій мотивації учасників до співпраці. До ключових вимог, які забезпечили ефективність процесу, належали такі положення:

- формування експериментальної групи з десяти внутрішньо переміщених осіб, відібраних за критерієм низького рівня життєстійкості, що було визначено на підготовчому діагностичному етапі;
- проведення програми у форматі п'яти зустрічей, тривалість кожної з яких становила приблизно дві години;
- організація роботи групи на базі Відокремленого підрозділу ІНТЕРСОС - гуманітарної некомерційної організації, що надала відповідний простір та сприятливі умови для роботи;
- застосування різноманітних презентаційних матеріалів та інтерактивних методів роботи, що сприяли активній залученості учасників і підвищували ефективність тренінгових занять.

Для того, щоб оцінити ефективність та результативність впровадження Програми розвитку життєстійкості ВПО нам необхідно здійснити ґрунтовний аналіз даних, отриманих у процесі роботи з експериментальною групою. Це дозволить простежити зміни за ключовими показниками життєстійкості у ВПО. Особливу увагу буде приділено порівнянню вихідних та підсумкових діагностичних даних, оцінці динаміки за кожною шкалою та визначенню статистичної значущості змін. Таким чином, аналіз результатів стане підставою для висновків про реальний вплив програми та можливостей її подальшого вдосконалення. Детальні результати цього аналізу будуть представлені у наступному підрозділі.

3.2. Аналіз ефективності впровадження Програми розвитку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Для оцінювання результативності апробації Програми розвитку життєстійкості ВПО нами було повторно застосовано тест життєстійкості С. Мадді. Використання саме цього діагностичного інструменту дало можливість отримати надійний порівняльний зріз даних як щодо інтегрального показника життєстійкості, так і щодо окремих її складових – залученості, контролю та прийняття ризику.

Оскільки учасники експериментальної групи на етапі первинного вимірювання продемонстрували низькі значення за основними шкалами тесту, повторна діагностика після завершення тренінгової програми дала змогу простежити реальні якісні та кількісні зміни у їхньому психологічному стані.

Такий підхід дозволив об'єктивно визначити, наскільки запропонована Програма розвитку життєстійкості ВПО сприяла зростанню їхньої здатності протистояти стресу, адаптуватися до нових умов життя та відновлювати внутрішній баланс.

Узагальнені результати повторної діагностики, що відображають динаміку рівня життєстійкості ВПО як за загальним показником, так і за окремими шкалами, представлено в таблиці 3.3.

Аналіз таблиці 3.3. засвідчує статистично значущу позитивну динаміку за всіма шкалами життєстійкості. Зокрема, інтегральний показник життєстійкості зріс на 11,8%, що свідчить про підвищення загального рівня психологічної стабільності та здатності ВПО ефективно долати труднощі.

Особливо виражені позитивні зміни ми можемо спостерігати за шкалою прийняття ризику (+13,5%), що свідчить про формування у переселенців більшої відкритості до нових життєвих обставин, готовності діяти в невизначених умовах, нести відповідальність за власний вибір. Це важливий показник адаптаційного потенціалу, адже саме готовність ризикувати та приймати новий досвід є запорукою відновлення після травматичних подій.

Таблиця 3.2.1.

Дані життєстійкості ВПО до та після впровадження Програми розвитку життєстійкості ВПО

Шкала	Середні значення до і після Програми		Різниця між Б і А	%	Значення t критерію
	Вихідні дані (А)	Підсумкові дані (Б)			
Життєстійкість	53,2	59,5	+6,3	+11,8	14,86
Значимість					$p<0,001$
Включеність	22,7	25,5	+2,8	+12,3	8,43
Значимість					$p<0,001$
Контроль	20,1	22,3	+2,2	+10,9	6,29
Значимість					$p<0,001$
Прийняття ризику	10,4	11,8	+1,4	+13,5	4,67
Значимість					$p<0,001$

Підвищення показників за шкалою включеності (+12,3%) демонструє, що учасники Програми почали відчувати більший зв'язок із власним життям, соціальним середовищем і діяльністю, у яку вони зараз залучені. Зросло відчуття сенсу життя, з'явилася більша мотивація до активної участі у суспільному житті.

Зміни за шкалою контролю (+10,9%) свідчать про зміцнення переконання у власній здатності впливати на події, що відбуваються, брати на себе відповідальність за прийняті рішення та їх наслідки. Це, у свою чергу, зменшує відчуття безпорадності, характерне для осіб, які пережили вимушене переселення.

Для перевірки статистичної достовірності відмінностей між результатами до і після впровадження Програми розвитку життєстійкості ВПО було використано t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Усі отримані нами значення виявилися статистично значущими на рівні $p<0,001$, що свідчить про надійність і достовірність

змін.

Таким чином, отримані результати підтверджують високу ефективність Програми розвитку життєстійкості ВПО. Вона сприяла не лише підвищенню загального рівня життєстійкості, але й позитивно вплинула на її ключові компоненти: емоційне залучення, почуття контролю та готовність до ризику.

Варто відзначити, що під час впровадження Програми розвитку життєстійкості ВПО учасники відзначали зменшення рівня тривоги, зростання впевненості у власних силах, покращення міжособистісної взаємодії та відчуття підтримки у групі. Це свідчить про формування не лише індивідуальної, а й соціальної життєстійкості, що є важливим чинником успішної адаптації ВПО у нових умовах життя.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що розроблена Програма є ефективним психокорекційним інструментом, спрямованим на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток гнучкості мислення, формування позитивного ставлення до змін та підвищення рівня саморегуляції.

Отримані нами емпіричні дані дозволяють рекомендувати Програму розвитку життєстійкості ВПО для подальшого використання у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та консультантів, які здійснюють психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Результати підтверджують її ефективність у підвищенні рівня життєстійкості, мобілізації особистісних ресурсів та формуванні навичок адаптації до змінених життєвих умов. Застосування такої програми може сприяти швидшому відновленню емоційного стану ВПО, покращенню їх здатності справлятися зі стресом і підвищенню загального психологічного благополуччя, що робить її важливим інструментом у системі комплексної підтримки постраждалого від війни населення.

Висновки до розділу III.

У третьому розділі було розроблено, обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність Програми розвитку життєстійкості ВПО, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу переселенців, їх психологічної стабільності та здатності ефективно долати стресові життєві ситуації.

Розроблена Програма включала п'ять тематичних блоків, що відображали етапи особистісного зростання – від самопізнання до формування цілей і рефлексії отриманого досвіду. У структурі програми використовувались інтерактивні методи роботи: групові дискусії, мозкові штурми, психотехнічні вправи, арттерапевтичні техніки, вправи на релаксацію, візуалізацію та саморегуляцію. Така методична побудова сприяла розвитку в учасників навичок самоспостереження, осмислення власних ресурсів і формуванню позитивного світогляду.

В результаті реалізації Програми відбулося підвищення рівня життєстійкості ВПО, що було підтверджено емпіричними даними, отриманими за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді. Порівняльний аналіз результатів показав статистично значущі позитивні зміни за всіма шкалами життєстійкості.

Підсумовуючи результати нашої апробації, можна зробити висновок, що Програма розвитку життєстійкості ВПО є ефективним психокорекційним інструментом, який сприяє:

- підвищенню рівня стресостійкості та адаптивності внутрішньо переміщених осіб;
- формуванню позитивної Я-концепції, усвідомленню власних можливостей і життєвих цілей;
- зниженню рівня емоційного напруження та почуття безпорадності;
- розвитку соціальних навичок, емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та рефлексії.

Отримані результати дозволяють рекомендувати Програму розвитку життєстійкості ВПО до подальшого впровадження у практику психологічної

допомоги переселенцям, а також використовувати її як базову модель для розробки аналогічних психокорекційних і реабілітаційних програм у роботі з іншими уразливими категоріями населення.

ВИСНОВКИ

Протягом останніх трьох із половиною років українське суспільство перебуває під впливом масштабної збройної агресії, що зумовила тривалий стан кризи та постійного психологічного напруження. Потужним стресогенним чинником стало повномасштабне вторгнення росії, яке розпочалося у лютому 2022 року. Воєнні події негативно позначаються на різних вимірах життєдіяльності людини – фізичному, соціальному та емоційно-психологічному.

У цьому контексті особливої актуальності набуло наше дослідження, присвячене вивченню життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. У рамках роботи нами було здійснено поєднаний теоретичний та емпіричний аналіз, спрямований на визначення психологічних чинників життєстійкості, стресостійкості та рівня соціальної адаптації людей, які зазнали наслідків війни та були змушені залишити місце свого постійного проживання.

Актуальність дослідження зумовлена сучасною соціальною ситуацією в Україні, пов'язаною з наслідками російсько-української війни, масовим внутрішнім переміщенням населення, необхідністю психосоціальної підтримки громадян і пошуком дієвих шляхів відновлення їх життєвих ресурсів.

У процесі дослідження було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дозволяє зробити наступні узагальнені висновки.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що життєстійкість – це інтегральна особистісна властивість, що забезпечує здатність людини долати стрес, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню цілісність та ефективність діяльності в умовах кризи. Вона проявляється через три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Життєстійкість тісно пов'язана зі стресостійкістю, резильєнтністю, адаптивністю та вітальністю особистості.

Аналіз психологічних особливостей ВПО показав, що ця група

характеризується підвищеною тривожністю, відчуттям втрати контролю, труднощами в соціальній адаптації та кризою ідентичності. Водночас у ВПО спостерігається потенціал до особистісного зростання, розвитку життєстійкості й формування нових смислів, що робить їх перспективною категорією для психологічної підтримки та реабілітації.

Емпіричне дослідження, проведене серед 40 ВПО у м. Харкові та Харківській області, дало змогу визначити рівень життєстійкості, стресостійкості та соціальної адаптивності респондентів. Результати свідчать, що більшість ВПО мають середній рівень життєстійкості, знижений рівень опірності стресу та середній рівень адаптаційного потенціалу, що вказує на наявність певних внутрішніх ресурсів, але потребу їхньої подальшої актуалізації.

Отримані нами результати підтвердили взаємозв'язок між життєстійкістю, стресостійкістю та соціальною адаптацією: підвищення рівня життєстійкості супроводжується поліпшенням здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до нових умов життя.

З метою розвитку життєстійкості розроблено й апробовано Програму розвитку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, яка включала тренінгові заняття, спрямовані на розвиток саморегуляції, усвідомлення життєвих цінностей, відновлення почуття контролю, формування позитивного мислення, розвиток соціальної підтримки та вміння долати стрес.

Аналіз ефективності впровадження Програми довів її результативність: показники життєстійкості учасників експериментальної групи зросли в середньому на 11,8%, що є статистично значущим. Найбільших змін зазнали показники прийняття ризику (+13,5%) і включеності (+12,3%). Це свідчить про підвищення здатності переселенців приймати нові виклики, долати страх невизначеності та активніше залучатися до життя.

Розроблена нами Програма може бути рекомендована до використання в діяльності практичних психологів, соціальних працівників, волонтерів, а також у

центрах психосоціальної допомоги ВПО. Її зміст може бути адаптований для роботи з військовими, членами їхніх родин, жертвами травматичних подій, а також представниками інших вразливих верств населення.

Поставлені нами у вступі завдання виконані у повному обсязі: здійснено теоретичне обґрунтування феномена життєстійкості, проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей ВПО, розроблено та перевірено ефективність тренінгової Програми розвитку життєстійкості ВПО.

Ми вважаємо, що перспективою подальших наукових розробок можуть стати дослідження вікових, гендерних і соціокультурних чинників життєстійкості, розробка довготривалих програм психокорекційної підтримки ВПО, а також вивчення динаміки життєстійкості в умовах післявоєнного відновлення українського суспільства. Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз впливу соціальної підтримки, родинних стосунків, професійної зайнятості та освітнього середовища на розвиток життєстійкості ВПО. Також актуальним є вивчення цифрових інструментів і дистанційних психологічних програм, здатних сприяти підвищенню психологічної гнучкості, адаптивності та саморегуляції ВПО в сучасних умовах війни та їх післявоєнного відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bartone, P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. №18. P. 131–148.
2. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale. 2010. Vol. 13. P. 39–101.
3. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
4. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004 № 59. P. 21–34.
5. Cannon W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement. *International Clinical Psychopharmacology*. 2009. № 20. P. 32–37.
6. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–83.
7. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. № 20. P. 43–48.
8. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2006. №26. P. 399–408.
9. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain>
10. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 2009. 51(2). P. 106–117.
11. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into

hardiness. J. of Personality and Social Psychology. 2001. № 37. P. 1–11.

12. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 2011. 180 p.

13. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. P. 44–49.

14. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. 308 p.

15. Radcliffe-Brown A. R., Structure and Function in primitive society, American Anthropologist, Vol. XXXVII, 2005. 276 p.

16. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of clinical Psychology. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.

17. Selye H. Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 2012. 146 p.

18. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Steven M. Southwick, Dennis S. Charney: Cambridge University Press, 2016. 230 p.

19. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement. 2013. № 1. P. 165–178.

20. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw, 2020. 86 p.

21. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. №11(2). С. 19–28.

22. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. С. 83–90.

23. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» Відомості Верховної Ради (ВВР). 2015. № 1. ст.1.
24. Злобіна О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ: Міленіум, 2003. 119 с.
25. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків. 2021. 43 с.
26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології 61 ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. : Мир, 2009. 511 с.
27. 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.
28. Леонтьєв Д.А. Тест життєстійкості. Методичний посібник з нової методики психологічної діагностики особистості з широкою сферою застосування. Х.: Оберіг, 2010. 65 с.
29. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
30. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodipidvishchennya-stresostiykosti.htm>
31. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 105–117.
32. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних

матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка. 2015. С.9–49.

33. Петровська Т. Економіко-психологічна адаптація і стиль життя. Соціальна психологія. 2004. № 6. С. 59–67.

34. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Випуск 9 (38). С. 73–90.

35. Самооцінка психологічної адаптивності. Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

36. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. Т. 8, № 5. С. 329–338.

37. 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.

38. Соціологія : підруч. для вищ. шк. За ред. В. Андрущенка – Харків. Фактор, 2006. 768 с.

39. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

40. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. 176 с.

41. Тітарь І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4 (59). С. 57–68.

42. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. 2-ге вид., оновл. Бердянськ : БДПУ, 2021. 128 с.

43. Чиханцова О. Психологічні особливості життєстійкості особистості. Київ,

2021. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/Монографія_Чиханцова.pdf

44. Швалб А. Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка. 2022. С. 70–73.

45. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та поселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30–36.