

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГНАТЮК ОЛЬГА СТЕФАНІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
В ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Н. Є. Афанасьєва,
д-р психол. наук, професор,
професор кафедри загальної
та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Гнатюк О.С. Засоби підвищення стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі проведено дослідження психосоціальних засобів підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. Визначено чинники, які дають загальне розуміння типової картини стану людини, що потрапляє в складну життєву ситуацію.

В результаті теоретико-методологічного опрацювання матеріалів було визначено діагностичні критерії стресостійкості, згідно з чим підібрано методи і методики для ефективної діагностики досліджуваних параметрів згідно з планом. Створено та реалізовано план емпіричного дослідження.

Досліджено стресостійкість, особистісні риси та копінг-стратегії ВПО, що дозволило виявити ключові психологічні особливості, які впливають на їхнє емоційне благополуччя та здатність долати життєві труднощі.

Підтверджено необхідність комплексної психосоціальної підтримки, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу та покращення емоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Впроваджено програму цілеспрямованої психосоціальної підтримки, що сприятиме підвищенню стресостійкості ВПО, зокрема через розвиток адаптивних копінг-стратегій, покращення емоційної регуляції та зміцнення особистісного потенціалу, що дозволить знизити рівень емоційного напруження та підвищити їхню здатність ефективно адаптуватися до нових життєвих умов.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стресові фактори, соціальна адаптація, психосоціальна підтримка.

Табл. 8. Бібліограф.: 75 найменувань.

Hnatiuk O.S. Means of increasing stress resistance in the process of providing psychosocial support to IDPs. Specialty 053 “Psychology”, Educational program “Rehabilitation Psychology in Emergency Situations”. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification work conducted a study of psychosocial means of increasing stress resistance of internally displaced persons. Factors were identified that provide a general understanding of the typical picture of the state of a person who finds himself in a difficult life situation.

The factors that give a general understanding of the typical picture of the state of a person who finds himself in a difficult life situation are identified.

As a result of the theoretical and methodological processing of the materials, diagnostic criteria for stress resistance were identified, according to which methods and techniques were selected for effective diagnosis of the studied parameters in accordance with the plan. An empirical research plan was created and implemented.

Stress resistance, personality traits and coping strategies of IDPs were studied, which allowed to identify key psychological characteristics that affect their emotional well-being and ability to overcome life difficulties.

The need for comprehensive psychosocial support aimed at increasing the adaptive potential and improving the emotional well-being of internally displaced persons was confirmed.

A program of targeted psychosocial support has been implemented that will help to increase the stress resistance of IDPs, in particular through the development of adaptive coping strategies, improvement of emotional regulation and strengthening of personal potential, which will reduce the level of emotional stress and increase their ability to effectively adapt to new living conditions.

Keywords: stress, stress resistance, stress factors, social adaptation, psychosocial support.

Table 8. Bibliography: 75 titles.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	9
1.1. Феноменологія і особливості розвитку стресостійкості.....	9
1.2 Особливості формування стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки.....	18
1.3 Основні проблеми соціальної адаптації ВПО та підходи до їх вирішення.....	23
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	28
2.1 Характеристика вибірки та етапів дослідження.....	28
2.2 Опис методів дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО ТА ПРОГРАМА ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	36
3.1 Особливості стресостійкості, станів та властивостей внутрішньо переміщених осіб	36
3.2 Теоретико-методологічні засади та зміст програми психосоціальної підтримки ВПО.....	51
3.3 Показники ефективності програми психосоціальної підтримки ВПО....	92
Висновки до третього розділу	102
ВИСНОВКИ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	117

ВСТУП

Актуальність дослідження. В процесі життєдіяльності людина неодноразово стикається з подразниками, важкими життєвими ситуаціями, труднощами та стресом. Масові страйки, соціально-політичні рухи, кібератаки, булінг в мережі Інтернет, пандемія і карантин, війна та інші події останніх десяти років кардинально вплинули на психічний стан людей та змусили людство переглянути підходи до розуміння концепцій психічного здоров'я та стресостійкості.

Високий рівень стресогенності сучасних умов життєдіяльності людини позначається на всіх сферах її реалізації. Стрес-фактори спонукають до розвитку та формування стресостійкості особистості. Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства потребує високого рівня самоорганізації та фрустраційної толерантності особистості. Конфліктно-агресивне комунікативне середовище спонукає людину до резилієнтності в застосуванні стратегій безконфліктного спілкування. Ненормативна криза мотивує людину до знаходження смислу життя в надскладних ситуаціях. У небезпечних умовах життєдіяльності людина має вміти себе захистити. Вище означений зміст актуальних потреб суспільства є підставою для дослідження закономірностей розвитку та формування стресостійкості сучасної особистості.

Вивчення емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій здійснювалось закордонними та вітчизняними науковцями, зокрема, у межах біохімічних, фізіологічних та психологічних досліджень, в контексті вивчення стресу, емоційної стійкості та стресостійкості, резильєнтності та копінг-поведінки. Так, фундаментальними роботами з вивчення стресу є праці В. Озера, Г. Сельє, Л. Мьорфі, Р. Лазаруса, С. Фолкман. Серед сучасних вітчизняних дослідників стресу варто відзначити Л. Наугольника, О. Даниляка, С.-А. Маринець, О. Заячківську, М.С. Кудінову, І. Гаврілець, О. Кокуна, Т. Цигульська та ін. Водночас, методики боротьби зі стресом та інноваційні програми підвищення стресостійкості особистості

досліджувались В. Розовим, С. Богдановим, Ю. Михальською та ін. Емоційна стійкість та стресостійкість є об'єктом досліджень І. Аршави, О. Чебикіна та І. Павлової, С. Ізюмової, В. Пономаренка та П. Зільбермана, О. Ковальова та Я. Рейковського, В. Корольчук, С. Герасіної, О. Кравцової, М. Білової, В. Крайнюк, К. Назаренко, Я. Овсяннікової, Ю. Шарана та ін.

Окремі питання резильєнтності та особистісного адаптаційного потенціалу досліджувались Г. Лазос, Т. Грубі, Е. Грішин, Л. Прокоф'євою, О. Литвиненко, О. Односталко, А. Коваленко та Н. Родіної, К. Гавриловською, О. Остапйовським, В. Рибалкою, Н. Ярош, В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федана.

Водночас здійснюється безліч досліджень щодо професійного стресу та реакції на стрес представниками різних професій. Особливо актуальними в контексті психічного здоров'я в умовах сучасності є вивчення впливу засобів підвищення стресостійкості ВПО, зокрема в процесі надання психосоціальної підтримки. Доведена необхідність вивчення засобів розвитку стресостійкості для профілактики пов'язаних з ним негативних суспільних явищ у групах ВПО, які об'єднані психологічними характеристиками на спільному соціально-психологічному тлі.

З огляду на затребуваність сучасної спільноти, важливість розробки концепції інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості для застосування в психологічній практиці, необхідність у підвищенні рівня стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, здійснено вибір теми магістерської роботи: «Засоби підвищення стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО».

Об'єкт: стресостійкість особистості.

Предмет: вплив психосоціальної підтримки на розвиток стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза: впровадження програми цілеспрямованої психосоціальної підтримки сприятиме підвищенню стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, зокрема через розвиток адаптивних копінг-стратегій, покращення

емоційної регуляції та зміцнення особистісного потенціалу, що дозволить знизити рівень емоційного напруження та підвищити їхню здатність ефективно адаптуватися до нових життєвих умов.

Мета: дослідити особливості впливу психосоціальної підтримки на стресостійкість внутрішньо переміщених осіб.

Завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу з розвитку стресостійкості особистості для зрозуміння її впливу на психологічний стан та потреби ВПО.
2. Дослідити рівень стресостійкості ВПО, визначити фактори стресу і психологічних викликів.
3. Розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки ВПО.
4. Оцінити ефективність програми психосоціальної підтримки ВПО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення даних наукової психологічної літератури з проблем дослідження; психодіагностичний: «Бостонський тест на стресостійкість» Л. Х. Міллер, «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI) І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель, «Копінг-тест» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розроблений С. Хобфоллом.

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувались методи перевірки вірогідності розбіжностей незалежних вибірок (t-критерій Стюдента) за допомогою комп'ютеризованих пакетів статистичних програм SPSS Statistics 24.0.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в спробі впровадження програми цілеспрямованої психосоціальної підтримки, покращенні емоційної регуляції та зміцненні особистісного потенціалу для виявлення закономірностей при зниженні рівня емоційного напруження у внутрішньо переміщених осіб для підвищення здатності ефективно адаптуватися до нових умов життя.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів даного дослідження для підтримки ВПО, які переживають стрес від переміщення та соціальними працівниками у психодіагностичній та консультативній діяльності. Наукові результати можуть бути використані в академічному середовищі для ознайомлення студентів з механізмами стресу та методами формування стресостійкості у ВПО.

Вибірка та база емпіричного дослідження. Дослідження проводилось серед осіб, які зареєстровані у м. Гайсині Вінницької області як внутрішньо переміщені особи. Вибірку склали 60 внутрішньо переміщених осіб, серед них 32 (53%) жінки та 28 (47%) чоловіки.

Апробація результатів дослідження.

Гнатюк О.С. Засоби розвитку стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО. Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти; Матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Дніпро, 6 вересня 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024.

Гнатюк О.С. Підвищення стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності; Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних, списку використаних джерел із 75 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Феноменологія і особливості розвитку стресостійкості

На сьогоднішній день немає єдиної точки зору до тлумачення поняття та сутності стресостійкості. Вчені виділяють наступні напрями дослідження стресостійкості: системно – структурний, традиційно – аналітичний та системно – регулятивний [23]. Г. Ришко стверджує, що стресостійкість є здатністю психіки людини забезпечити успішно здійснювати діяльність, яка необхідна у стресогенних умовах [61]. О. Кравцова вважає, що стресостійкість - це властивість особистості, яка забезпечує збереження працездатності та здоров'я, успішної самореалізації та досягнення цілей, а також здатність до соціальної адаптації [27]. Л. Смольська пропонує розглядати стресостійкість як психологічну особливість, яка реалізовується за допомогою саморегуляції, емоційної стійкості та самоконтролю. На її думку, з одного боку стресостійкість впливає на переживання особистістю стресової події, а з іншого боку, є основою соціальної активності [65]. В. Предко в своїх працях виокремила чотири основних типи концептуалізації стресостійкості людини, де вона розглядається як результат. Вона акцентувала свою увагу на психологічних формах поведінки, які допомагають людині при наявності переживань справитися із труднощами [56]. М. Шпак вважає, що особистість з добре розвиненою стресостійкістю може легко адаптуватися до умов соціального середовища, точно розуміє свій особистий статус в соціальній групі та ідентифікує себе з нею [75].

Тому вкрай важливо формувати стійкість до подолання стресу і розвивати навички ефективного використання копінг-стратегій (стратегій подолання стресу) [13]. Адаптивність копінг-стратегій пов'язана з соціальною підтримкою, суб'єктивною оцінкою власного здоров'я і в цілому

з цілим рядом позитивних результатів [26]. Існують різні типи копінг-стратегій, які можуть бути адаптивними, відносно-адаптивними чи неадаптивними. Основні з таких стратегій це: когнітивна адаптація (відносність, додача сенсу, релігійність, ігнорування, розгубленість, покора), поведінкова адаптація (альтруїзм, співпраця, звернення, компенсація, конструктивна активність, активне уникнення, відступ) і емоційно-орієнтована стратегія (оптимізм, протест, емоційна розрядка, агресивність, пригніченість емоцій). Їх психологічне значення полягає в адаптуванні людини до різних вимог ситуації [13]. Застосування копінг-стратегій можливе не лише під час реакції чи подолання стресу, а також у разі підготовки до можливої стресової ситуації (проактивний копінг) [21].

Термін «стресостійкість» не використовувався до появи терміну «стрес», але само явище стресу звичайно існувало, і його вплив на організм людини та відповідь на нього не залишались без уваги. Уперше термін «стрес» був використаний Г. Сельє під час розроблення теорії «загального адаптаційного синдрому». Надалі цей термін поширив своє використання на різні наукові дисципліни та став більш популярним, ніж «загальний адаптаційний синдром» [64].

Щодо межових психічних станів, то можна стверджувати, що вони безпосередньо пов'язані з процесом адаптації та виходять за кордони загальноприйнятої норми, не можуть бути віднесені до патології й розташовані між станом здоров'я та хвороби. До цієї групи явищ відноситься ціла низка психологічних явищ, зокрема невротичні стани, які були під розглядом й вивченням не один десяток років науковцями [4]. На даний час у психології виділяють декілька основних підходів до опису стресу й стресостійкості, пояснюються фактори та способи підвищення стійкості до стресу. З них найпридатнішими для аналізу й подальшого використання відповідно до мети й завдань нашого дослідження являються психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний і системний підходи. Зокрема, у психодинамічній моделі З. Фрейда в основі

психоаналітичного підходу використовується поняття ситуації конфлікту, що само по собі близьке за значенням до терміну стресової ситуації, який був введений Г. Сельє. Якщо ми розглянемо поняття «стресостійкість» як стійкість до стресу, то в даному випадку з точки зору психоаналітичного підходу трактується про стійкість в ситуаціях конфлікту. З точки зору психоаналітичного підходу «стресостійкість» можна розглядати як показник, за позитивного значення якого людина психічно відчувається добре та гармонійно, а за негативного значення («стресовразливість»), настає хворобливий стан істерії чи невротизму, що характеризується постійною неадекватною тривожністю. За З. Фрейдом причинами невротизму можна вважати придушення природних потягів, які можуть принести задоволення (сексу й агресії) [64]. Внаслідок виховання або соціального осуду відбувається обмеження даних бажань. Дане придушення зумовлює дискомфорт навіть тоді, коли зовні все добре та стає причиною розвитку невротизму. Внутрішні переживання виходять на перший план, людина відчувається нещасною та в свою чергу ускладнює життя людям зі свого оточення. На думку З. Фрейда, в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти, які поділяються на ситуативні й базальні та захищають психіку людини від болю, сорому, страху, тривоги, амбівалентних почуттів, але при цьому руйнуються чи викривляються різні аспекти реальності. Тому це може мати негативні наслідки в подальшому й привести до нового стресу згідно із законом вимушеного повторення [6;22]. «Матеріал» стресової ситуації в цьому випадку є «закапсульованим». Людина постійно витрачає свою психічну енергію на захист від цього «матеріалу». Як наслідок збільшується напруга, зростає тривожність [43]. Витрачаються сили на консервування та придушення хворобливих вражень, витісняючи їх в несвідоме, в результаті стресостійкість знижується. Тут беруть свої назви механізми психологічного захисту: «придушення» та «витіснення». У своїй праці «Захисні нейропсихози» З. Фрейд вперше використав термін «захист». І тривалий час поняття «захист» та «витіснення» використовувались як

синоніми. Вперше поняття «захисні механізми» використала А. Фрейд у праці «Я та захисні механізми». В ній вона розкрила механізми роботи та сутність десяти психологічних захистів. Зараз їх кількість значно зросла, але основна суть їх роботи не змінилась, це викривлення реальності з метою захисту психіки від болю і пошкоджень [24]. Таким чином, механізми психологічних захистів мають амбівалентний характер. З одного боку – вони захищають психіку, і стресостійкість особистості зростає, з другого – викривлення реальності не дає змогу реагувати адекватно й згодом, якщо питання не вирішується, стресостійкість знижується. [55] Людина може захиститися за допомогою своїх захисних механізмів, але при цьому дорого платить у вигляді несвідомої ригідної, автоматичної реакції і відсутністю можливості регуляції. Таким чином стресостійкість знижується до свого протилежного значення - стресовразливості. А це закінчується неврозом чи іншими психосоматичними розладами. «Коли в результаті катарсису матеріал, який витіснено, стає доступним для свідомості, психічна енергія вивільняється й може бути використано «Его» для досягнення мети чи іншої справи»[24]. Інакше кажучи, вивільняючи внутрішньо придушений матеріал, людина позбавляється неврозів та поповнює запаси своєї життєвої енергії, що досі витрачалася на придушення в підсвідомості психотравмувальних аспектів буття. В результаті такої праці стресостійкість людини зростає. Якщо розглядати психологічний захист як засіб профілактики та виходу зі стресу, то найкращим є захист «сублімація», де негативна енергія переробляється у соціально безпечний та корисний спосіб (творчість), що сприяє зростанню стресостійкості людини [71]. Таким чином ми визначили, що психологічний захист є несвідомим способом захисту від стресу, а стресостійкість – наслідок роботи цих механізмів, але він може буди як позитивним, у випадку коли стресостійкість зростає, так і негативним, коли стресостійкість знижується чи людина стає абсолютно стресовразливою. У розвиток такого підходу в індивідуальній психології «детермінантами «стресовразливості» є придушення не лише біологічних, а й соціальних

потреб. На думку Г. Атаманчук, «до останніх можна віднести бажання домінувати чи бажання влади, яке проявляється ще в ранньому віці й в міру дорослішання нагтовхується на дедалі більші перешкоди» [1]. Науковець пропонує конструкт «шкідлива компенсація», яка бере участь в становленні психічних утворень невротичного характеру, за якого реально пережите почуття неповноцінності перетворюється в акумульований «комплекс неповноцінності» як вже стійка характерологічна диспозиція. Людина набуває такий комплекс при постійному переживанні невдач у вирішенні життєвих проблем та відсутності підтримки з боку оточення. «Відчуття власної слабкості трансформується в комплекс неповноцінності, що вкрай болісно сприймається людиною, тому вона стає «стресовразливою» й агресивною, не має змоги протистояти невдачам та принижує інших. Ці причини ведуть до постійного внутрішнього дисбалансу» [1]. За А. Адлером, вроджені конституціональні аномалії не можна вважати лише явищем дегенерації тому, що вони часто дають поштовх до компенсаторної діяльності та досягненню «понадрезультатів», яким багато в чому сприяє посилена психічна діяльність» [1]. Компенсаторна діяльність в свою чергу може привести до надрезультатів внаслідок психічного напруження, яке змушує особистість переналаштовуватися та демонструвати дивовижну винахідливість, гнучкість, цілеспрямованість. Почуття неповноцінності зумовлює зводити таку психічну надбудову як компенсація, за допомогою якої особистість прагне відновити життєстійкість та стресостійкість. Завдячуючи роботі засобів захисту або тренування, з'являється мета знайти те, що може дати переваги в житті, або невротичний спосіб життя. Все, що хоч трохи відхиляється від норми, пояснюється великим честолюбством й обережністю; а всі хитрощі й аранжування, невротичні риси характеру, так само як й нервові симптоми, проявляються завдяки попередньому досвіду, переживанням, напрузі, почуттям і наслідуванням [42]. В зв'язку з тим, що вони притаманні й життю здорової людини, їхня мова завжди допомагає розпізнати, що людина бореться за своє визнання, намагається його

завоювати. Людина, яка постійно намагається вирватися зі сфери невпевненості, позбавитися почуття неповноцінності та добитися богоподібного панування над своїм оточенням або намагається ухилитися від вирішення своїх життєвих завдань [1].

Взаємини з батьками в дитинстві відіграють особливо велику роль для розвитку особистості, формування його властивостей, зокрема стресостійкості [67]. Екзистенційний психолог М. Кононова [25] вважає причиною зниження стресостійкості, що призведе до невротизму обмеження громадськими умовностями. Придушення бажань зсередини та, як наслідок, суспільне нав'язування проявляється в емоційному перенапруженні, яке призводить до емоційного вибуху, порушуючи психічну стабільність, руйнуючи особистість і соціальне життя людини [32]. Таким чином, стресостійкість детермінується можливістю виявити, зрозуміти суб'єктивні значення та вирішити внутрішні конфлікти, завдяки зміні цих значень, що виникли на ранніх етапах життя індивіда у відносинах, що дає своє суб'єктивне значення, впливає на подальше життя та неодноразово за законом повторення відтворюється в подальшому житті, стресостійкість в цьому випадку знижується. Завдяки вирішенню конфлікту стресостійкість особистості зростає. В основі поведінкового (біхевіорального) підходу розвиток індивіда повністю залежить від чинників зовнішнього середовища. Певні стимули, впливаючи на індивіда, обумовлюють формування різних якостей індивіда. Завдяки використанню принципів теорії навчання, модифікуються штампи поведінки. Якщо на подразник середовища використана: адаптивна відповідь, закріплена заохоченням, індивід використовує її, і надалі стресостійкість зростає; неадаптивна відповідь, закріплена заохоченням, стресостійкість знижується, завдяки змінам в середовищі або систематичним втручанням через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати. На відміну від психоаналітичного в поведінковому підході не має мети з'ясувати причини проблеми, конфлікту чи симптому – він змінює штампи поведінки, які спостерігаються та

знижують стресостійкість. Якщо зробити детальний аналіз поведінки, що описаний у спостережуваних, ми зможемо отримати багато предикторів зниження стресостійкості. Аналіз допомагає зрозуміти, які саме чинники викликають та підтримують симптом. Зміна поведінки автоматично змінює симптоматику й рівень стресостійкості. Людина розуміється, як неподільна та принципово цілісна, що лежить в основі екзистенційно-гуманістичного підходу [70].

Категорії такого підходу охоплюють уявлення про особистісне «Я», сенс життя, ідентичність, автентичність, самотність, самореалізацію, самоактуалізацію, свободу і мають певний вплив на стресостійкість особистості. Фрустрація основних потреб стає причиною зниження стресостійкості й появи руйнуючих сил в природі людини. Однак закладені потенційні можливості можуть дозволити людині збільшити стійкість до стресів та домогтися позитивного зростання й вдосконалення. Успіх від задоволення потреби, яка є основною, дає змогу зрозуміти наявність і вмотивованість потреб, що розташовані вище. Піднімаючись по піраміді потреб, людина отримує можливість індивідуального розвитку, при переході з рівня на рівень за умовою задоволення потреби стресостійкість зростає й, як наслідок, його психічне здоров'я стає кращим [20]. Таким чином, стресостійкість особистості залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду. Дослідники вважають стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації, що лежить в основі концепції системного підходу і пов'язують її з регуляцією емоційних станів та розуміють «стресостійкість», як здатність людини бути емоційно стабільною та психічно стійкою [39;44]. У випадку коли людина опиняється у складній ситуації, у неї виникає психологічний стрес як своєрідна форма відображення суб'єктом ситуації [48]. Якщо вона для людини має значення, тобто має свій сенс і зміст з причини інтеріоризованих предикторів, що мають об'єктивні та суб'єктивні характеристики, і можуть не співпадати між собою, тому поведінкові реакції суб'єктів будуть мати беліч варіантів в

однаковій складній ситуації. Таким чином, стрес (психологічна напруженість) виникає в ситуаціях, до яких людина ставиться, як до значних подій в своєму житті, що визначається його мотивами [36]. Отже, психологічна специфіка станів стресу передусім залежить від мети діяльності, суб'єктивного особистісного смислу, оцінки ситуації, а також від рівня чутливості до зовнішнього впливу. Прихильники психоаналізу вважають причину зміни рівня стресостійкості в блокуванні примітивних сексуальних інстинктів людини, гуманістичної психології в проблемі особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації. А прихильники екзистенціальної психології розглядають відсутність сенсу життя людини, духовну порожність, самотність, пошук свободи або уникання свободи як причину зниження стресостійкості. Ми схилиємося до думки, що вирішення даних питань тісно пов'язане із загальною методологічною орієнтацією дослідника. Прихильники психодинамічних концептуальних схем визначають конфлікт як стресор за одночасної актуалізації двох або більше мотивів [12; 16]. Біхевіорально орієнтовані дослідники переконані, що про конфлікт можна говорити тільки тоді, коли існують альтернативні можливості реагування [28]. З погляду когнітивної психології, в конфлікті стикаються ідеї, бажання, цілі та цінності [25; 45]. Ці три парадигми щодо розгляду конфлікту в окремих авторів зливаються в компромісні синтагматичні конструкції. Якщо окремі втілення таких сполучень найчастіше виявляються еkleктичними, то ідея подібного синтезу виявляється дуже перспективною: адже за трьома названими парадигмами вгадуються три фундаментальні для розвитку сучасної психології категорії – дія, образ, мотив, які в ідеалі повинні гармонійно поєднуватися в кожній окремій теоретичній конструкції [47]. У контексті теорії сильних сторін (англ. «strength perspective») також розглядається поняття «стресостійкість». При цьому підході стресостійкість означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Адже під час надзвичайної ситуації та після неї

збереження благополуччя існує за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже є і добре розвинені в людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [52]. Аналіз літератури стосовно психологічних механізмів свідчить про те, що в основному виділяють два слідуючих типи: копінг-механізми, психологічні механізми додання стресу, та механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми), які мають активний та пасивний їх варіанти. Кожний з психологічних механізмів має свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки [46]. Деякі автори розглядають «захисні механізми» як пасивний вид копінг-поведінки, інші автори вважають, що «механізми психологічного захисту» й «копінг-механізми» існують паралельно й працюють комплексно (С. Фолкман, Р. Лазарус) [30]. Більшість авторів вважають механізми психологічного захисту та механізми копінг-поведінки як способи адаптації до стресової ситуації, де копінгповедінка визначається як стратегія дій особистості, яка спрямована на усунення ситуації психологічної загрози [40;54]. Узагальнюючи основні підходи до експериментального вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід й зазначимо, що найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно проводити діяльність (життєдіяльність), що необхідна в стресогенних умовах та лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників [61]. Детермінантами стресостійкості є сукупність слідуючих структурних компонентів особистості: психодинамічних, нейродинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі психічних процесів, нейродинаміки, темпераменту, характеру, спрямованості, набутого досвіду, самооцінки, здібностей тощо [61].

1.2. Особливості формування стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки

Детермінанти стресостійкості особистості вивчаються шляхом аналізу взаємозв'язків характеристик зовнішніх, або стрес-факторів і внутрішніх детермінантів - психологічних станів і властивостей особистості.

Зовнішні детермінуючі чинники стресостійкості особистості пропонуємо розглядати як небезпечні для життя і здоров'я умови. До зовнішніх стресових факторів відносимо такі фрустратори, як втрата близьких людей, відсутність ресурсів для задоволення потреб, конфлікти). Фрустратори перешкоджають досягненню цілей [5] або ж не дають людині вийти із ситуації. Фрустрація, як психічний стан людини, виникає при її зіткненні з непереборними перешкодами (наявними чи вигаданими) на шляху до досягнення значущої мети, пошуку виходу із надскладних ситуацій, викликає регресію [15] та спонукає до неконструктивних стратегій поведінки (уникнення, агресія).

Зовнішніми детермінантами стресостійкості особистості, що ускладнюють процес переживання психотравмуючих ситуацій є відсутність житла, незабезпеченість роботою, відсутність соціального забезпечення, відсутність грошової матеріальної допомоги вразливим групам населення, відсутність можливості повернення до місця попереднього проживання.

Вміння вчасно реагувати на кризи системи, перемагати робочі та організаційні стреси є важливими навичками стресостійкості особистості.

До внутрішніх детермінантів стресостійкості віднесено вроджені характеристики темпераменту людини: схильність реагувати на стрес у осіб сангвінічного типу сприяють формуванню резилієнтності – здатності гнучко пристосовуватися до нових стрес-факторів та швидко приймати рішення й утворювати конструктивні копінг-стратегії. Особам з переважаючим холеричним типом реагування на стрес властиві витривалість до екстремальних психічних перенапружень, вони краще діють за шаблонами та

стандартами. Особам з флегматичним типом темпераменту властиві заторможені стрес-реакції, витривалість у хронічних стресових ситуаціях не екстремального походження. Сенситивність особистості формує меланхолічна реакція до стресових факторів, що забезпечує їй можливість їх уникати.

Стресори, які сприяють утворенню вразливості людини, відіграють особливе значення на наступні стрес-фактори: психологічні травми, деструктивні сімейні сценарії та програми, характер прив'язаності дитини до матері, дезадаптивні схеми, деструктивні стилі виховання – песимістично-боязливий, умовно-нарцисичний, емоційно-відштовхуючий, гіперопікаючий, принижуючий, контролюючий, наказуючий, перфекціоністський, емоційно-подавляючий, а також вроджені властивості нервової системи, яка детермінує реакції особистості на сильний подразник у надскладних ситуаціях [53].

Внутрішніми детермінантами стресостійкості являються: рівень особистої стабільності (надійність, резистентність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціабельність, комунікативність); відсутність напруженості, тривожності й психопатологічної симптоматики; рівень загального інтелекту (інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, практичне мислення, координація здібностей); психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість-інтровертованість, здатність до саморегуляції тощо).

Таким чином, у процесі взаємодії стрес-факторів і суб'єкта стресу формуються стресостійкі властивості особистості: особливості реакцій на стрес (рішучі-нерішучі), сприйняття та відображення стресової ситуації (адекватне-неадекватне), відношення до стресу (ігнорування, трансформація, абстрагування тощо). Неможливість подолати стрес проявляється у високому рівні нейротичності, неспроможності людини застосовувати конструктивні стратегії захисту.

Теоретико-методологічний аналіз детермінуючих факторів стресостійкості особистості на принципах діяльнісного підходу сприяв

виділенню психобіологічного, організаційно-поведінкового й соціокультурного критеріїв стресостійкості особистості:

- психобіологічний критерій: стійкість до нервово-психічної напруженості, відсутність страхів і агресивних станів; низький рівень нейротичності;
- організаційно-поведінковий критерій: соціальна адаптованість; фрустраційна толерантність; конструктивні копінг-стратегії (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), підвищений індекс вольової саморегуляції, наявність смислу життя та ін;
- соціокультурний критерій: застосування конструктивного захисту в агресивних умовах праці; високий рівень комунікативної толерантності, адекватний комунікативний контроль, впевненість у собі та асертивність, сформована позитивна мотивація до виконання професійних обов'язків, збалансовані структури характеру, володіння стратегіями подолання конфліктних ситуацій.

Ми наголошуємо на необхідності створення системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка б сприяла організації самопомогі, адаптації і формуванню стійкості до стресових факторів у постраждалого населення [18;31]. Система психосоціальних послуг для постраждалого населення є невід'ємною частиною сучасних міжнародних документів в контексті надання гуманітарної допомоги [74]. Надання гуманітарної допомоги сфокусовано на 4 основних сферах діяльності, а саме: водопостачання, санзабезпечення і сприяння дотриманню гігієни; продовольча безпека та їжа; забезпечення житлом, організація розміщення і непродовольча допомога; медична допомога [17]. В контексті психологічної допомоги важливою для України є "міжнародна практика застосування інструментів для оцінки травмованих дітей та підлітків за допомогою Індексу реакції посттравматичного стресового розладу Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Цей метод був одним із найбільш широко використовуваних в США та в усьому світі після великих катастроф і

катастрофічного насильства як невід'ємний компонент громадських програм реагування на психічне здоров'я та відновлення [50]. Індекс реакції широко використовується в різних країнах для різних вікових діапазонів, типів травм, умов і культур.

Останнім часом усе частіше використовується так звана непряма психологічна допомога постраждалим. Не працюючи безпосередньо із самою постраждалою людиною, спеціалісти звертаються насамперед до її оточення, що сприяє поступовим модифікаціям домашнього, професійного, дозвілєвого середовища. Наприклад, досить ефективною є робота з членами сім'ї постраждалого, які йдуть на контакт із психологом та розуміють що значить коректна підтримка рідної людини, яка поки що відмовляється брати участь у реабілітаційних заходах [7;66]. Допомога з облаштування більш комфортних умов життя і праці постраждалого, яка підвищує його загальну, професійну та особистісну адаптивність, є однією з ефективних форм соціальної допомоги [73]. Так, наприклад, громадські організації, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, вже сьогодні сприяють їхнім бізнесовим стартам. Вони усіляко допомагають в реєстрації приватних підприємств, пошуку необхідних приміщень, наборі персоналу, рекламуванні послуг, що пропонуються. А дізнатися про такі громадські ініціативи, налагодити контакт з організаторами, зробити перші кроки до нової сфери самореалізації допомагають зазвичай члени сім'ї і друзі. Доступ до різнобічної інформації останнім часом стає все простішим завдячуючи використанню найновіших інформаційних технологій. Також значно розширюються можливості жителів невеликих містечок, сіл, в яких немає реабілітаційних центрів та груп взаємодопомоги. Послуги по інтернету сприяють забезпеченню нових оперативних способів взаємодії психологів і їхніх клієнтів. Практично кожен, у кого є комп'ютер та доступ до інтернету, може знайти необхідну літературу із психологічними порадами та рекомендаціями і координати спеціалістів, які готові консультувати людину в скайп-режимі. Спілкування в соціальних мережах та створення онлайн-

товариств, які обговорюють усі актуальні для них проблеми, спільно шукають способи вирішення складних життєвих завдань, – все це дає змогу суттєво підвищити якість професійної психологічної допомоги [14]. Одночасно перед психологами стоїть «приховане» завдання – спрямувати людей у напрямку, аби вони усвідомили значення своєчасного включення особистих індивідуальних власних ресурсів для повернення втраченого психологічного здоров'я. Слід врахувати, що у кожної людини є ресурс для подолання стресових ситуацій. Головне, щоб фахівець ззовні зміг допомогти вчасно зорієнтуватися в новому навколишньому середовищі [68].

Ми вважаємо, що важливим є розкриття базових основ та принципів з організації допомоги людям у напрямку відновлення контролю над життєвою ситуацією та здатністю допомагати самим собі. Перша психологічна допомога включає в себе надання постраждалій особі фізичної, емоційної, соціальної підтримки, посилення відчуття безпеки [38]. Першочергово внутрішньо переміщені особи потребують задоволення базових потреб і отримання доступу до відповідних послуг. А також потребують допомоги у вирішенні їхніх нових проблем [57;72]. Найбільш поширені базові потреби – це пошук тимчасового житла, води, їжі, санітарного забезпечення, оновлення послуги з охорони здоров'я для людей з травмами або хронічними захворюваннями чи тривалими розладами здоров'я, а також відновлення контактів з друзями, близькими людьми, та доступ до особливого виду підтримки стосовно культури або релігії цих людей.

1.3. Основні проблеми соціальної адаптації ВПО та підходи до їх вирішення

Статус внутрішньо переміщених осіб відрізняється від статусу біженця, адже на відміну від біженців, внутрішньо переміщені особи залишаються в межах кордонів своєї держави та в межах її правового поля. Одним з перших питань, що постає перед державою, є чітке окреслення правового поля [2]. Так, у 2014 році був прийнятий Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб».

Згідно дослідження С. Волошин, окрім юридичної складової соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб включає в себе:

- 1) зміну поведінкових стратегій внаслідок руйнації звичного стилю життя, зміни місця проживання, соціального оточення, соціальних зав'язків;
- 2) культурна адаптація, пов'язана з входження в інше культурне середовище. Навіть в межах однієї країни є наявною культурна диференціація, яка проявляється у відмінностях мовного оточення (в Україні до 2022 року це умовний поділ на регіони з домінуючою українською чи російськими мовами як мовами побутового спілкування), взаємодії та взаємодопомоги, ступені релігійності;
- 3) соціально-психологічна адаптація, пов'язана з екстремальними ситуаціями та подоланням життєвих труднощів [8].

О. Савчук розглядає соціальну адаптацію ВПО як неоднорідний процес, що має свої внутрішні особливості. Згідно досліджень автора, він має п'ять стадій, які включають у себе:

- 1) оптимістичні очікування щодо майбутнього та швидкого розв'язання поточних проблем;
- 2) розчарування та депресія, пов'язані з великою кількістю невирішених питань, усвідомленням незворотності втрат та їх масштабу;
- 3) загострення відчуття безпорадності, втрата надій щодо позитивних сценаріїв майбутнього;

- 4) поява оптимізму, очікування нових позитивних змін;
- 5) завершення адаптації [61].

Як зазначає автор, стабільність процесу соціальної адаптації може змінюватись, а сам процес не завжди завершується адаптацією та інтеграцією ВПО до нового середовища. Автор це пов'язує передусім із небажанням окремих індивідів пристосовуватись до нового середовища, хоча це може бути пов'язаним із внутрішніми проблемами особистості та відсутності доступу до фахової допомоги, недіагностованими проблемами із ментальним станом тощо.

За кількістю залучених ресурсів соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатоаспектним процесом, який включає у себе як самих ВПО, так і представників місцевої влади, громадських організацій, волонтерів, державних інститутів (правова, медична, соціальна допомога) та самих мешканців приймаючих громад, що вимагає координації даного процесу та налагодженої програми взаємодії, де чітко визначена послідовність дій, алгоритм надання допомоги та система контролю [49;51].

А. Путінцев та Ю. Пащенко аналізують два підходи до адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціокультурний та ресурсний [60].

Соціокультурний підхід заснований на підході, який визначає соціальну адаптацію ВПО як своєрідний шоківий стан, який особа має подолати для того, щоб адаптуватись у новому середовищі. Людина ідентифікує себе у першу чергу не як громадянина країни, а як особу з особливим статусом, як постраждалу, яка потребує допомоги: як соціальної, так і культурної (в широкому значенні).

Ресурсний підхід виходить з тези про те, що налагодження життя ВПО потребує як матеріальних, так і нематеріальних ресурсів, використання яких допомагає забезпечити їм належний рівень життя. Відповідно соціальна адаптація в межах даного підходу розглядається як процес відновлення доступу до особистих, матеріальних, соціальних та культурних ресурсів [61].

Особисті ресурси є пов'язаними з відновленням відчуття сталості життя, його безперервності та контролю, адже фактори, які спричиняють вимушену міграцію, знаходяться поза межами індивідуального контролю. В деяких випадках відновлення особистого ресурсу може потребувати звернення до фахівців та подолання наслідків пост-травматичного стресового розладу, неврозів, фобій тощо, які є наслідком пережитого негативного досвіду.

Матеріальні ресурси та їх відновлення пов'язане із незворотною втратою майна та інших речових цінностей ВПО. Відновлення матеріального ресурсу є тривалим процесом, який включає допомогу як держави, так і неурядових громадських організацій. Як зазначають самі особи, що мають статус ВПО, найбільш важким є усвідомлення відсутності «свого» та оточення речами, які сприймаються як «чужі». Особистий ресурс є пов'язаним з матеріальним в тому сенсі, що його відновлення залежить від зовнішніх виплат, та особи втрачають відчуття незалежності та самостійності, що додатково погіршує їх психоемоційний стан.

Доступ до соціального ресурсу пов'язаний з формуванням нових соціальних зв'язків та відносин: приятельства, товариства, дружби, сусідства тощо, адже в процесі вимушеної міграції звичні соціальні зв'язки втрачаються, і відчуття самотності та покинутості додатково погіршує соціальну адаптацію ВПО.

Культурні ресурси пов'язані з доступом до різного роду соціокультурних активностей, культурних, мистецьких, освітніх та інших проєктів і закладів, які надають можливість духовного збагачення та повноцінного дозвілля.

В межах ресурсного підходу також досліджується зміна структури витрат ВПО: оскільки часто здобуття даного статусу корелює із втратою роботи, стабільного доходу та рівня життя, то більша частина витрат припадає на категорії «оренда житла», «харчування» та «лікування». Тож соціальна адаптація у приймаючих громадах включає також у себе

організацію доступу до всіх видів ресурсів: можливість працевлаштування, реалізація державних пільг та гарантій, розширення кола знайомств, доступ до фахівців з соціальної реабілітації тощо.

Громади можуть використовувати дві стратегії по відношенню до ресурсів ВПО: заміщення ресурсів або їх заміна [34]. Слід зазначити, що в українській практиці є наявними обидві стратегії: заміщення матеріальних ресурсів (допомога із житлом, речами тощо) та заміна видів активностей (зміна виду роботи, фаху, стилю життя тощо).

Аналізуючи соціокультурний та ресурсний підходи, І. Тітат наголошує на необхідності їх синтезу, адже вони орієнтовані на протилежні процеси адаптації: налагодження внутрішнього стану (соціокультурний підхід) та нормалізацію взаємодії із зовнішнім світом (ресурсний підхід). На думку автора, соціокультурний підхід може бути розглянутий також у широкому значенні як пристосування до нової культури, особливо якщо йдеться про вимушену міграцію етнічних груп чи релігійних спільнот (роми Донецької області, мусульманські громади Криму тощо) [69]. Кінцевою метою соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у світовій практиці вважається повернення їх до стану, який передував настанню подій, внаслідок яких особи стали вимушеними переселенцями: це включає повернення до покинутих домівок, повернення майна та статків, відновлення працевлаштування в цілому, але у ряді ситуацій повернення розглядається як неможливе але відтерміноване, тому методичні сучасні методичні рекомендації стосуються власне інтеграції ВПО у нове середовище та соціальної реадaptaції, орієнтованої на довгострокову перспективу [59].

Серед основних проблем соціальної адаптації ВПО виділяють: юридичну, соціально-психологічну, культурну, поведінкову, етнічну [63]. Однак домінуючими проблемами є відновлення матеріальних ресурсів, психологічного стану та здоров'я. Серед підходів до вирішення соціальної адаптації ВПО науковці виділяють соціокультурний, ресурсний та синтетичний, який об'єднує елементи перших двох [32].

Висновки до першого розділу

Проблема стресу та стресостійкості для внутрішньо переміщених осіб вважається на сьогодні однією з актуальних. Це пояснюється тим, що від ВПО очікується високий рівень розвитку великого комплексу психічних процесів задля успішної адаптації та інтеграції в нове середовище.

У боротьбі з кризами та стресами нам допомагає психічна властивість, а саме – стресостійкість. Вона є необхідною властивістю, яка дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я. На розвиток стресостійкості має вплив багато факторів. Основні з них — це позитивне мислення, самосвідомість, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи копіngu.

Стресостійкість визначають як здатність психіки забезпечити людині успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Стресостійка людина здатна успішно долати стресові чинники, може критично сприйняти поразку та проаналізувати набутий досвід, який допоможе їй в життєдіяльності в майбутньому. Підтримка відіграє важливу роль в житті кожної людини. У разі виникнення перешкод на життєвому шляху, людина проявляє певні якості. Серед них хочеться виділити основні, а саме: сміливість, терплячість, енергійність, витримка, дисциплінованість, відповідальність, організованість, ініціативність.

Внутрішньо переміщеним особам вкрай важливо підвищувати стресостійкість. Це допоможе їм долати труднощі, раціонально дивитись на ситуацію, не втрачати мотивацію, не здаватись та не впадати у відчай під час невдач, мати стійку самооцінку та свідомо керувати своєю поведінкою та діями.

Для людини після пережитої екстремальної події змінюються не стільки зовнішні обставини життя, до яких необхідно пристосуватися, скільки її власний внутрішній світ. На даному етапі важливою є своєчасність надання психосоціальної підтримки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Характеристика вибірки та етапів дослідження

Дослідження особливостей стресостійкості внутрішньо переміщених осіб є актуальним завданням сучасної психології, зважаючи на виклики, що постають перед цією категорією населення. Вимушене переселення, втрата звичного середовища, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього створюють значний психологічний тиск, що впливає на психічне здоров'я та адаптаційні можливості ВПО. Стресостійкість як психологічна здатність ефективно долати стресові ситуації набуває особливої важливості для підтримки емоційного благополуччя та соціальної адаптації цих людей [1; 3; 4; 7; 8; 9; 11; 24 та ін.].

Під стресостійкістю розуміють здатність особистості зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати у складних умовах [23]. Це багатокомпонентне явище включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Особливості стресостійкості залежать як від індивідуальних характеристик, так і від соціального контексту, в якому перебуває людина [27]. У випадку ВПО, рівень стресостійкості впливає на їхню здатність адаптуватися до нових умов, підтримувати психологічне здоров'я та будувати майбутнє [33].

Методологія дослідження стресостійкості ВПО базується на інтегративному підході, що дозволяє врахувати різноманітні аспекти цього явища. У дослідженні враховуються як індивідуальні особливості, так і соціальні фактори, що впливають на здатність особистості до адаптації. Використання комплексного підходу дозволяє вивчити не лише поточний стан стресостійкості ВПО, але й визначити потенційні шляхи її підвищення через відповідні психосоціальні втручання.

З огляду на актуальність проблеми та її багатоаспектність, дослідження стресостійкості ВПО спрямоване на виявлення ключових факторів, які можуть сприяти їхній адаптації та стабілізації психічного стану. Це дозволяє розробити ефективні програми підтримки, що сприяють зниженню рівня стресу та покращенню якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Мета емпіричного дослідження – визначити, який комплекс психологічних особливостей та рівень їх розвитку обумовлюють високий рівень стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО.

Для досягнення поставленої мети за результатами анкетування була сформована вибірка з 60 ВПО різного віку, які погодились добровільно взяти участь у дослідженні: 32 жінки (53%) та 28 чоловіків (47%). Вік респондентів від 27 до 65 років: найбільшу категорію складають ВПО віком 41–45 років – 40%, 36–40 років – 20%, 46–50 років – 12%, 31–35 років – 10%, 51–55 років – 8%, 25–30 та 56–65 років – по 5%. За освітнім критерієм до вибірки увійшли 36 осіб з вищою освітою, 14 осіб з середньою спеціальною та 10 осіб з середньою освітою. Усі респонденти були мешканцями Запорізької та Донецької областей. Досвід роботи переважна кількість респондентів має у сфері послуг (75%): будівельні, готельно-ресторанні, туристичні послуги, послуги з продажі, також мають досвід роботи у промисловому виробництві (17%), підприємці на момент дослідження підприємницьку діяльність не здійснюють (8%).

Дослідження проводилося в декілька етапів, кожен з яких мав свою специфіку і завдання:

I. На підготовчому етапі було проведено аналіз наукової психологічної літератури, що дозволило визначити сучасний стан досліджень у сфері стресостійкості, психологічної адаптації ВПО та ефективності різних форм психосоціальної підтримки. Це дало змогу сформулювати чітку гіпотезу і мету дослідження, а також визначити ключові фактори, які впливають на здатність ВПО долати стрес. Важливим кроком цього етапу стала розробка програми психосоціальної підтримки, що включала різноманітні техніки та

методи для підвищення стресостійкості, покращення емоційної регуляції та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

II. На емпіричному етапі було сформовано вибірку з числа ВПО, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні. Проведено початкове діагностування, яке включало використання психодіагностичних методик для оцінки рівня стресостійкості, емоційної регуляції та стратегій подолання стресу. Ці дані стали відправною точкою для подальших порівнянь.

Програма психосоціальної підтримки була розроблена та впроваджена для внутрішньо переміщених осіб, які були рандомно відібрані у експериментальну групу. Програма включала серію тренінгів, індивідуальних консультацій і групових занять, спрямованих на розвиток необхідних навичок для ефективного подолання стресу.

III. На підсумковому етапі було проведено повторне діагностування, щоб оцінити зміни у психологічному стані учасників. Відповідні методики дозволили порівняти результати експериментальної та контрольної груп. Це дало змогу визначити ефективність програми у підвищенні стресостійкості, покращенні емоційної регуляції та розвитку адаптивних копінг-стратегій серед ВПО.

IV. Завершальний етап включав формулювання основних висновків дослідження, а також рекомендацій для практичного застосування програми у роботі з ВПО. Результати дослідження були представлені на наукових конференціях та опубліковані у спеціалізованих виданнях, що дозволило розширити знання про ефективні підходи до психосоціальної підтримки ВПО.

2.2. Опис методів дослідження

У відповідності до мети та завдань дослідження, використано такі психодіагностичні методики:

1. «Бостонський тест на стресостійкість». Даний тест був розроблений Л. Х. Міллер та спрямований на визначення рівню стійкості особистості до стресів [58]. Респонденту пропонується відповісти на 20 запитань, які стосуються повсякденного життя. Результати тестування виражаються в шкалі бальних оцінок. Відповідь «майже завжди» оцінюється в 1 бал, «часто» – 2 бали; «іноді» – 3 бали; «майже ніколи» – 4 бали; «ніколи» – 5 балів. Чим менший показник, тим вищий рівень стресостійкості респондента.

2. «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI) І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель [58]. Структура FPI відповідає традиційним особистісним опитувальникам. У ньому містяться питання, висловлення, що стосуються способів поведінки, станів, орієнтації, навичок і фізичних труднощів, на які досліджуваний може відповісти «так» або «ні». Опитувальник містить 12 шкал. Загальна кількість питань – 114. Шкали I-IX є основними, або базовими, а шкали X-XII – похідними, інтегруючими. Шкала I «Нейротизм» характеризує рівень невротизації особистості. Шкала II «Спонтанність» дозволяє виявити й оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Шкала III «Депресивність» дає змогу діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Шкала IV «Ірритабельність або дратівливість» дозволяє аналізувати емоційну стійкість людини. Шкала V «Екстраверсія» характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Шкала VI «Помірність або сором'язливість» відображає стійкість до стресу. Шкала VII «Реактивна агресивність» має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Шкала VIII «Сором'язливість» відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві

ситуації, що протікає за пасивно-захисним типом. Шкала IX «Відчуття самоконтролю» характеризує ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності. Шкала X «Маскулінність» відображає риси, які традиційно пов'язуються з маскулінністю: домінантність, впевненість у собі, жорсткість у прийнятті рішень. Шкала XI «Відчуття фізичної скарги» оцінює схильність до психосоматичних скарг і турбот про здоров'я. Шкала XII «Відкритість до досвіду» відображає готовність до нових ідей та нових переживань, інтерес до творчості та незвичайних життєвих подій. Кожна шкала опитувальника FPI оцінюється за певною кількістю балів. Загальна кількість балів за кожною шкалою вказує на ступінь вираженості тієї чи іншої особистісної риси або поведінкової тенденції. Результати за шкалами розподіляються таким чином, що середні бали вказують на помірну вираженість певної риси, високі — на надмірну вираженість, а низькі — на відсутність або слабку вираженість даної риси.

Побудова методики відрізняється обдуманістю і поетапною перевіркою психометричних показників.

3. «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій [58]. Тест складається з 54 питань-тверджень. Досліджуваний самостійно оцінює те, як він зазвичай чинить в таких випадках та надає відповіді на кожне з питань-тверджень, обираючи лише один із запропонованих варіантів відповіді для кожного питання: «ні, це не зовсім так», «швидше ні, ніж так», «важко відповісти», «швидше так, ніж ні», «так, абсолютно правильно». Кожна відповідь оцінюється окремим балом від 1 до 5 відповідно. Відповідно до «ключа» обраховується сума балів по кожному рядку, що відображає рівень переваги того чи іншого копінгу.

0-6 балів – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 балів – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;

13-18 балів – висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Чим більше сумарних балів набрав конкретний стиль поведінки (копінг), тим частіше він використовується людиною при виникненні труднощів. Методика враховує 8 типів реагування у стресі (копінгів): конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування розв'язання проблеми; позитивна переоцінка.

4. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла є інструментом для оцінки поведінкових і когнітивних стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій [58]. Цей опитувальник був створений з метою систематизації різних стратегій копіngu, які особи застосовують для подолання стресу у складних життєвих обставинах. SACS допомагає вивчити, як люди реагують на стресові фактори, і надає важливу інформацію про адаптивні та неадаптивні стратегії поведінки. Опитувальник складається з 54 питань-тверджень. Досліджуваний самостійно оцінює те, як він зазвичай чинить в таких випадках та надає відповіді на кожне з питань-тверджень, обираючи один із запропонованих варіантів відповіді для кожного питання: «ні, це не зовсім так», «швидше ні, ніж так», «важко відповісти», «швидше так, ніж ні», «так, абсолютно правильно». Кожна відповідь оцінюється балом від 1 до 5 відповідно. Відповідно до «ключа» обраховується сума балів по кожному рядку, що відображає рівень переваги тої чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації. Методика визначає дев'ять моделей поведінки у стресогенних ситуаціях (долаючої поведінки): асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також обчислення загального індексу конструктивності стратегій поведінки.

С. Хобфолл класифікує стратегії подолання стресових ситуацій на три основні категорії:

Проблемно-орієнтовані стратегії (Problem-focused strategies)
Стратегії, спрямовані на вирішення проблеми шляхом активних дій. Такі стратегії включають конкретні зусилля, спрямовані на зменшення або усунення джерела стресу.

Емоційно-орієнтовані стратегії (Emotion-focused strategies)
Стратегії, що допомагають керувати емоційними реакціями на стресову ситуацію. Вони можуть включати відсторонення, переосмислення, витіснення або пошук емоційної підтримки.

Соціально-орієнтовані стратегії (Socially-focused strategies)
Стратегії, що базуються на соціальній взаємодії та пошуку підтримки у соціальних мережах. Вони спрямовані на отримання допомоги, поради або ресурсів від інших людей.

Стратегії й моделі поведінки, залежно від ступеня конструктивності, можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати успішності подолання стресів, кризових явищ та впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності. «Здорове» подолання є активним просоціальним. Активне подолання сукупно з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини.

Варто зазначити, що використання валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки даних дозволило отримати необхідні кількісні і якісні дані, що характеризували вибірку, зробити необхідні узагальнення.

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувались методи перевірки вірогідності розбіжностей незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) за допомогою комп'ютеризованих пакетів статистичних програм SPSS Statistics 24.0.

Висновки до другого розділу

1. Методологія дослідження особливостей стресостійкості внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на глибокому науковому аналізі та комплексному підході, який враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти цього феномену. У сучасних умовах вимушеної міграції ВПО стикаються з численними викликами, що підвищують їхній рівень стресу і потребують особливої уваги до розвитку стресостійкості.

Стресостійкість є багатокомпонентним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Це підкреслює необхідність використання різноманітних психодіагностичних методик для оцінки не лише рівня стресостійкості, але й стратегій подолання стресу та особистісних характеристик, що впливають на адаптацію до нових життєвих умов.

2. Визначено важливість системного підходу до вивчення стресостійкості ВПО, який поєднує емпіричний аналіз з розробкою практичних рекомендацій. Це дає змогу краще зрозуміти механізми, що сприяють успішній адаптації ВПО, та розробити ефективні програми психосоціальної підтримки, спрямовані на зниження рівня стресу, покращення емоційної регуляції та зміцнення особистісного потенціалу. Таким чином, дослідження стресостійкості ВПО є важливим кроком у забезпеченні їхньої психологічної стійкості та соціальної інтеграції в нових умовах життя.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО ТА ПРОГРАМА ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Особливості стресостійкості, станів та властивостей внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи — це люди, які змушені залишити свої домівки через конфлікти, природні катастрофи чи інші загрозливі обставини, але залишаються в межах своєї країни. Ця категорія населення стикається з унікальними психологічними викликами, що впливають на їхній емоційний та психічний стан, здатність адаптуватися до нових умов життя та рівень стресостійкості.

Стресостійкість — це здатність людини ефективно справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу та продуктивність [23]. У контексті ВПО стресостійкість відіграє ключову роль у їхній адаптації до нових життєвих умов та подоланні психологічних наслідків, спричинених вимушеною міграцією. Дослідження показують, що ВПО часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, спричиненим втратою домівки, роботи, соціального статусу, а також ізольованістю від соціальних мереж підтримки [17;35]. Це може впливати на їхню здатність швидко адаптуватися до нових умов життя. Важливими факторами, що визначають рівень стресостійкості, є наявність соціальної підтримки, психологічні ресурси особистості (самоконтроль, впевненість у власних силах) та можливість контролювати свою ситуацію. Р. Лазарус зазначає, що здатність людини справлятися зі стресом значною мірою залежить від її інтерпретації стресової ситуації [30]. Для ВПО важливо розвивати навички переведення уваги з неминучих втрат на можливості, які надає нова ситуація.

Психічні стани ВПО характеризуються широким спектром емоційних реакцій, таких як тривога, депресія, емоційне виснаження та інколи агресивність, викликана почуттям безпорадності або несправедливості. Дослідження показують, що тривожність є одним з найпоширеніших психічних станів серед ВПО, оскільки вони постійно стикаються з невизначеністю щодо майбутнього, проблемами інтеграції у нове середовище та страхом за безпеку своїх близьких [15]. Депресія часто виникає через втрату звичного життєвого укладу та неможливість повернутися до попередніх умов життя. С. Кондратюк зазначає, що вимушена зміна середовища, особливо в умовах стресу, може призводити до розвитку депресивних станів у людей, які втратили контроль над своїм життям [24]. Емоційне виснаження виникає внаслідок тривалого перебування у стресових умовах, коли людина змушена постійно адаптуватися до нових викликів без належного відновлення. Цей стан також може бути характерним для ВПО через постійне емоційне навантаження.

Особистісні властивості ВПО впливають на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями [37]. Особливо важливими є такі риси, як резильєнтність, самоконтроль, оптимізм та гнучкість мислення. Резильєнтність дозволяє ВПО швидко відновлюватися після пережитих втрат та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Ця здатність визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, зокрема, рівнем соціальної підтримки та здатністю до рефлексії. Самоконтроль допомагає ВПО керувати своїми емоціями, не піддаючись тривожним або агресивним реакціям. Люди з високим рівнем самоконтролю краще справляються з ситуаціями невизначеності та стресу. Оптимізм також є важливою рисою, яка допомагає внутрішньо переміщеним особам зосереджуватися на можливостях, а не на перешкодах. Н. Меленчук, О. Синенко відзначають, що оптимістичні люди краще справляються з життєвими труднощами, оскільки вони здатні знаходити позитивні сторони навіть у складних обставинах [40]. На думку Г. Атаманчук, гнучкість

мислення дозволяє ВПО адаптуватися до нових умов, знаходити креативні рішення проблем та швидше інтегруватися в нове середовище [1].

Наявність соціальної підтримки відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу та емоційного виснаження. Дослідження О. Баринової показали, що люди, які отримують підтримку від близьких або соціальних служб, демонструють вищий рівень стресостійкості та меншу схильність до депресії [3]. Для ВПО важливо мати доступ до соціальних та психологічних ресурсів, які допомагають їм адаптуватися до нових умов життя.

Отже, внутрішньо переміщені особи стикаються з низкою викликів, які впливають на їхній психічний стан та рівень стресостійкості. Тривожність, депресія та емоційне виснаження є типовими реакціями на вимушені зміни умов життя. Однак розвиток таких властивостей, як резильєнтність, самоконтроль, оптимізм та гнучкість мислення, разом із соціальною підтримкою, дозволяє внутрішньо переміщеним особам краще справлятися з викликами та зберігати психологічну рівновагу.

Для визначення стресостійкості ВПО був використаний «Бостонський тест на стресостійкість» Л. Х. Міллер, отримані результати відображені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники стресостійкості ВПО (у балах)

Шкала	М (SD)
Стресостійкості	27,4 (3,2)

Результат вказує на середній рівень стресостійкості. Це означає, що досліджувані, ймовірно, здатні справлятися з певними рівнями стресу, проте можуть відчувати труднощі в умовах більш високого навантаження або тривалого впливу стресових факторів. Вони можуть використовувати як активні стратегії подолання стресу, так і пасивні, залежно від конкретної ситуації. Тобто, людина може функціонувати досить ефективно в нормальних умовах і в помірно стресових ситуаціях. Однак у випадку

підвищеного стресу або його тривалого впливу можуть виникати емоційні або фізичні проблеми. Вона здатна справлятися з більшістю викликів, але може відчувати потребу в додатковій підтримці або ресурсах для подолання стресових подій, таких як внутрішнє переміщення. Цей рівень стресостійкості може свідчити про те, що люди, які переживають переміщення та пов'язані з ним труднощі (зміна місця проживання, втрати, соціальні та економічні труднощі), здатні справлятися з основними викликами, але можуть бути вразливими до накопичуваного стресу. Для таких осіб може бути корисною психологічна підтримка або тренінги для підвищення стресостійкості.

Дослідження Н. О. Марута, Т. В. Панько, Г. Ю. Каленська та інших підкреслюють важливість стресостійкості для внутрішньо переміщених осіб [39]. Вони показали, що стресостійкість є одним із ключових факторів адаптації до нових умов. Люди з середнім рівнем стресостійкості здатні справлятися з викликами, але потребують більше ресурсів для підтримки в умовах тривалого стресу.

Також дослідження М. М. Шпак вказують на те, що стресостійкість є важливим компонентом психологічної адаптації до травматичних подій, зокрема таких, як переміщення через військові конфлікти [75]. Він визначив, що середній рівень стресостійкості може бути достатнім для більшості людей, але вимагає підтримки у випадках довготривалого стресу.

Рекомендується впроваджувати програми психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, щоб покращити стресостійкість, допомогти їм справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшити можливі наслідки психологічних навантажень. Важливо також враховувати, що зниження стресу та зміцнення емоційних ресурсів допоможуть зменшити ризики вигорання та емоційного виснаження.

Для дослідження особистісних рис та психоемоційних станів ВПО застосований «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg

Personality Inventory, FPI) І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель, отримані результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 - Показники особистісних рис та психоемоційних станів ВПО (у стенах)

Шкали	М (SD)
Нейротизм (N)	6,7±1,4
Спонтанність (S)	5,1±1,0
Депресивність (D)	5,9±1,2
Ірритабельність або дратівливість (E)	5,7±1,5
Екстраверсія (Ex)	5,3±0,7
Помірність або сором'язливість (M)	4,5±1,0
Реактивна агресивність (A)	4,9±0,8
Сором'язливість (Sh)	5,0±1,1
Відчуття самоконтролю (C)	3,8±0,7
Маскулінність (Ma)	4,3±0,5
Відчуття фізичної скарги (Fs)	6,1±1,5
Відкритість до досвіду (Op)	4,2±0,7

За шкалою «Нейротизм» досліджувані отримали $6,7 \pm 1,4$ середніх стандартних балів. Показники нейротизму досить високі, що вказує на підвищений рівень емоційної нестабільності та схильність до тривожних станів у ВПО. Люди з високим рівнем нейротизму зазвичай мають більше труднощів у справлянні зі стресом, частіше переживають негативні емоції та почуття безпорадності. Такі результати можуть бути зумовлені важкими життєвими обставинами, через які ці люди пройшли, включаючи втрату дому, відсутність стабільності та соціальної підтримки.

У дослідженнях Л. Смольської також наголошується, що високий рівень нейротизму часто є показником вразливості до стресу та розвитку психосоматичних розладів [65].

За шкалою «Спонтанність» досліджувані отримали $5,1 \pm 1,0$ середніх стандартних балів, що вказує на середній рівень спонтанності у ВПО та свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи можуть діяти як імпульсивно, так і виважено залежно від ситуації. Це вказує на адаптивність

у поведінці, що є важливою характеристикою для виживання в умовах постійної невизначеності.

За шкалою «Депресивність» досліджувані отримали $5,9 \pm 1,2$ середніх стандартних балів. Показники депресивності вказують на середній рівень схильності до депресивних настроїв у ВПО, які можуть відчувати періодичні епізоди зневіри та пригніченості, що пов'язано з життєвими втратами та викликами, з якими вони стикаються. Такі результати підтверджують дослідження О. Савчук, який відзначає, що вимушена міграція та соціальна дезадаптація є факторами, що підвищують ризик депресивних станів [62].

За шкалою «Ірритабільність» досліджувані отримали $5,7 \pm 1,5$ середніх стандартних балів, тобто їх дратівливість знаходиться на середньому рівні, що свідчить про певний ступінь емоційного збудження, можливо, через стрес і втому, з якими стикаються ВПО. Цей стан може проявлятися у формі швидкої реактивності на стресори або конфліктні ситуації.

За шкалою «Екстраверсія» досліджувані отримали $5,3 \pm 0,7$ середніх стандартних балів. Середні показники екстраверсії означають, що більшість ВПО демонструють збалансовану поведінку між соціальною активністю та бажанням залишатися на самоті. Це може бути наслідком необхідності адаптації до нових соціальних умов, де ВПО змушені встановлювати нові зв'язки. На це вказують також інші дослідники цієї проблеми [7; 11]

За шкалою «Помірність або сором'язливість» досліджувані отримали $4,5 \pm 1,0$ середніх стандартних балів. Показники сором'язливості є відносно низькими, що свідчить про те, що ВПО загалом не мають значних труднощів у соціальних контактах і можуть швидко інтегруватися в нові соціальні групи.

За шкалою «Реактивна агресивність» досліджувані отримали $4,9 \pm 0,8$ середніх стандартних балів. Середні показники агресивності свідчать про те, що у ВПО може виникати певна агресія в ситуаціях фрустрації або незадоволеності, але вона не є надмірно вираженою. Це вказує на потенційні

труднощі у впливі на навколишнє середовище в умовах обмежених ресурсів або соціальної підтримки.

За шкалою «Сором'язливість» досліджувані отримали $5,0 \pm 1,1$ середніх стандартних балів. Середній рівень сором'язливості свідчить про наявність певної соціальної стриманості або невпевненості в нових соціальних контактах, але ці показники не є критично високими.

За шкалою «Відчуття самоконтролю» досліджувані отримали $3,8 \pm 0,7$ середніх стандартних балів. Низький рівень самоконтролю вказує на те, що ВПО можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях. Відсутність можливості контролювати зовнішні обставини може знижувати їх здатність до саморегуляції.

За шкалою «Маскулінність» досліджувані отримали $4,3 \pm 0,5$ середніх стандартних балів. Низький рівень маскулінності вказує на те, що ВПО виявляють менше рішучості та жорсткості у прийнятті рішень, вони можуть бути більш схильні до компромісу та уникнення конфліктів. Але, можливо, це пов'язано з тим, що 53% учасників дослідження – жінки.

За шкалою «Відчуття фізичної скарги» досліджувані отримали $6,1 \pm 1,5$ середніх стандартних балів. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до психосоматичних скарг. ВПО часто відчують фізичні симптоми, що можуть бути наслідком хронічного стресу та емоційного виснаження. Це підтверджується дослідженнями С. Кондратюк, який зазначає, що тривалий стрес може призводити до соматизації [24].

За шкалою «Відкритість до досвіду» досліджувані отримали $4,2 \pm 0,7$ середніх стандартних балів. Низькі показники відкритості до досвіду вказують на певну консервативність у підходах до нових ситуацій і можливу невпевненість у пошуку нових шляхів вирішення проблем.

Отже, отримані дані вказують, що ВПО мають середні рівні більшості особистісних рис, але демонструють високі показники нейротизму, депресивності та фізичних скарг, що вказує на емоційну нестабільність та схильність до психосоматичних розладів через стресові умови життя. Для

покращення їхнього психоемоційного стану необхідні програми психосоціальної підтримки для розвитку стресостійкості.

Для дослідження способів подолання стресу, які використовують ВПО, був застосований «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, отримані результати відображені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 — Показники копінг-стратегій ВПО (у балах)

Шкали	М (SD)
Конфронтація (confrontation)	8,3±1,5
Дистанціювання (distancing)	12,4±2,2
Самоконтроль (self-control)	11,6±2,3
Пошук соціальної підтримки (seeking social support)	13,1±2,4
Прийняття відповідальності (accepting responsibility)	6,7±1,1
Втеча-уникання (escape-avoidance)	16,5±3,0
Планування вирішення проблеми (planful problem solving)	11,5±2,1
Позитивна переоцінка (positive reappraisal)	10,2±2,4

За шкалою «Конфронтація» досліджувані отримали 8,3±1,5 балів. Конфронтаційні стратегії, які передбачають активне та навіть агресивне протистояння проблемі, використовуються ВПО на середньому рівні. Це може свідчити про те, що у відповідь на стресові ситуації вони намагаються активно діяти та протистояти стресорам. Однак, порівняно невисокі показники вказують на те, що конфронтація не є їх домінуючою стратегією. Інші дослідження, наприклад, В. Ващенко, підтверджують, що конфронтаційні стратегії можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі, але можуть призводити до підвищеного стресу в довгостроковій перспективі [6].

За шкалою «Дистанціювання» досліджувані отримали 12,4±2,2 балів. Високий рівень дистанціювання вказує на те, що ВПО намагаються емоційно відсторонитися від стресових ситуацій. Це може бути захисним механізмом, що допомагає їм не надмірно емоційно реагувати на стрес, але така стратегія може бути менш ефективною в довготривалій перспективі. Дослідження І. Данилюк, В. Предко, М. Бондар підтверджують, що

дистанціювання може допомогти людям зберігати емоційну стабільність, але його використання в надмірних обсягах може спричинити уникання проблем [13].

За шкалою «Самоконтроль» досліджувані отримали $11,6 \pm 2,3$ балів. Показники самоконтролю є відносно високими, що вказує на те, що ВПО вміють контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях. Вони стримують свої імпульсивні реакції і намагаються діяти виважено, що є адаптивною стратегією копінгу. Це узгоджується з дослідженнями Р. Лазаруса, які вказують на важливість самоконтролю як ефективної стратегії управління стресом [30].

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» досліджувані отримали $13,1 \pm 2,4$ балів. Високий рівень пошуку соціальної підтримки свідчить про те, що ВПО активно шукають допомоги та підтримки з боку оточуючих. Соціальна підтримка є ключовою стратегією, яка допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати адаптаційні можливості. Дослідження Н. Максимовської підтверджують, що наявність соціальних зв'язків і можливість отримати емоційну або практичну допомогу є важливими факторами стресостійкості [34].

За шкалою «Прийняття відповідальності» досліджувані отримали $6,7 \pm 1,1$ балів. Низькі показники прийняття відповідальності вказують на те, що ВПО відносно рідко визнають свою відповідальність за виникнення стресових ситуацій або за їх вирішення. Це може свідчити про те, що вони частіше покладаються на зовнішні фактори і менш схильні брати на себе відповідальність за подолання труднощів. Згідно з дослідженнями Н. Меленчук та О. Синенко, прийняття відповідальності може сприяти активнішому вирішенню проблем, але низькі показники можуть свідчити про відчуття безпорадності [40].

За шкалою «Втеча-уникання» досліджувані отримали $16,5 \pm 3,0$ балів. Надзвичайно високі показники стратегії втечі-уникання свідчать про те, що ВПО намагаються уникати або відкладати вирішення проблем. Це може бути

захисною стратегією в ситуаціях, коли людина не бачить можливостей для активного вирішення проблем, але в довготривалій перспективі така стратегія може призвести до накопичення стресу та погіршення психоемоційного стану. Дослідження О. Петрук показують, що стратегія «втеча-уникання» часто використовується людьми, які переживають травматичний досвід, і може погіршувати загальний стан, якщо не змінювати цю стратегію [53].

За шкалою «Планування вирішення проблеми» досліджувані отримали $11,5 \pm 2,1$ балів. Середні показники за цією шкалою свідчать про те, що ВПО намагаються планувати вирішення своїх проблем, але ця стратегія не є домінуючою. Це вказує на бажання вирішити стресові ситуації, проте обмежені ресурси або відсутність контролю можуть стримувати активне використання цього підходу. Дослідження Л. Смольської показують, що активне планування вирішення проблеми є однією з найефективніших стратегій у боротьбі зі стресом [65].

За шкалою «Позитивна переоцінка» досліджувані отримали $10,2 \pm 2,4$ балів. Середній рівень цього показника вказує на те, що ВПО часом намагаються знаходити позитивні сторони в складних ситуаціях або переосмислювати негативні обставини, але це не є основною стратегією для них. Т. Титаренко зазначає, що позитивна переоцінка є ефективним інструментом для зменшення емоційного напруження, але її ефективність залежить від здатності людини реально переоцінювати ситуацію [70].

Отже, отримані дані свідчать про те, що ВПО частіше використовують такі стратегії копіngu, як дистанціювання, втеча-уникання, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Ці стратегії допомагають їм справлятися з труднощами, проте надмірне уникання проблем може призводити до подальшого накопичення стресу та емоційної втоми. Інтервенції, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій, таких як планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, можуть бути корисними для покращення психоемоційного стану ВПО.

Для оцінки поведінкових і когнітивних стратегій, які ВПО використовують для подолання стресових ситуацій використовувався Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розроблений С. Хобфоллом. Отримані результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Показники поведінкових і когнітивних стратегій ВПО (у балах)

Шкали	М (SD)
Асертивні дії (Assertive action)	17,6±3,5
Уникнення (Avoidance)	18,4±3,2
Перенесення відповідальності (Seeking social support)	18,7±3,7
Агресивні дії (Aggressive action)	13,5±3,6
Звернення до соціальної підтримки (Social joining)	22,1±4,8
Пасивне уникнення (Passive avoidance)	17,7±3,3
Індиректні дії (Indirect action)	18,2±3,7
Самоконтроль (Self-controlling)	15,5±3,2
Оцінювання та переосмислення (Resignation)	16,7±3,9

За шкалою «Асертивні дії» досліджувані отримали 17,6±3,5 балів. Показник асертивних дій свідчить про середній рівень активних зусиль для вирішення проблеми. ВПО інколи використовують конструктивні та прямі дії для подолання стресу, що свідчить про їхню здатність активно реагувати на виклики. Інші дослідження, такі як О. Гундаріна, О. Малиновська, підтверджують, що асертивні дії є адаптивними стратегіями, які допомагають ефективно вирішувати проблеми, особливо у складних умовах [11].

За шкалою «Уникнення» досліджувані отримали 18,4±3,2 балів. Високий рівень уникання вказує на те, що ВПО часто намагаються уникати проблем або емоційних переживань, пов'язаних зі стресовими ситуаціями. Це свідчить про схильність до відкладання або уникнення вирішення проблем, що може мати короткостроковий адаптивний ефект, але в довгостроковій перспективі призводити до накопичення стресу. Дослідження О. Котух підтверджують, що уникання може знижувати емоційне напруження в

короткостроковій перспективі, але часте його використання вказує на неадаптивну стратегію [26].

За шкалою «Перенесення відповідальності» досліджувані отримали $18,7 \pm 3,7$ балів. Цей показник вказує на високий рівень звернень до інших за підтримкою у відповідальності за рішення або дії. ВПО часто звертаються за допомогою до інших людей або шукають поради, що свідчить про їхню потребу в соціальній підтримці під час вирішення стресових ситуацій. Згідно з дослідженнями С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух, соціальна підтримка відіграє важливу роль у зменшенні стресу, особливо для тих, хто стикається з серйозними життєвими труднощами [29].

За шкалою «Агресивні дії» досліджувані отримали $13,5 \pm 3,6$ балів. Низькі показники агресивних дій свідчать про те, що ВПО рідко використовують агресивну поведінку для подолання стресу. Це вказує на здатність до більш поміркованого реагування в стресових ситуаціях, що є позитивним аспектом їхньої адаптаційної поведінки. Дослідження підкреслюють, що надмірне використання агресивних дій може негативно впливати на міжособистісні стосунки та посилювати стрес [12; 13].

За шкалою «Звернення до соціальної підтримки» досліджувані отримали $22,1 \pm 4,8$ балів. Найвищий показник серед усіх шкал свідчить про те, що ВПО активно шукають соціальну підтримку у складних ситуаціях. Це вказує на високий рівень соціальної взаємодії та прагнення отримати емоційну чи матеріальну допомогу від інших. Згідно з дослідженнями Т. Каменшук, соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів, що сприяють подоланню стресу та покращенню психологічного стану в умовах невизначеності [18].

За шкалою «Пасивне уникнення» досліджувані отримали $17,7 \pm 3,3$ балів. Цей показник вказує на те, що ВПО інколи використовують пасивні стратегії уникнення, зокрема чекають, що ситуація вирішиться сама собою. Хоча такі стратегії можуть бути ефективними в ситуаціях, де немає можливості активно діяти, їх часте використання може свідчити про відчуття

безпорадності або нездатність контролювати ситуацію. В. Кердивар зазначав, що пасивне уникнення може бути пов'язане з депресивними станами та емоційним виснаженням [20].

За шкалою «Індиректні дії» досліджувані отримали $18,2 \pm 3,7$ балів. Індиректні стратегії, такі як переключення уваги на інші види діяльності, використовуються ВПО досить часто. Це може свідчити про бажання відволіктися від стресової ситуації через інші справи, що може мати тимчасовий позитивний ефект. Згідно з Р. Лазарусом, індиректні дії можуть бути адаптивними, якщо вони не замінюють необхідність вирішення основної проблеми [30].

За шкалою «Самоконтроль» досліджувані отримали $15,5 \pm 3,2$ балів. Цей показник вказує на середній рівень самоконтролю у ВПО, що свідчить про їхню здатність контролювати свої емоційні та поведінкові реакції в стресових ситуаціях. Дослідження О. Когут показують, що самоконтроль допомагає зберігати психоемоційну рівновагу і знижує рівень стресу [22].

За шкалою «Оцінювання та переосмислення» досліджувані отримали $16,7 \pm 3,9$ балів. Цей показник свідчить про здатність ВПО змінювати своє сприйняття ситуації для зниження її емоційного впливу. Це адаптивна стратегія, яка допомагає зменшувати стрес, але вона використовується на середньому рівні. Дослідження підтверджують, що переосмислення ситуації є важливою стратегією для зниження емоційного навантаження та покращення психічного стану [68].

Отже, отримані результати свідчать про те, що ВПО активно використовують соціальну підтримку та стратегії уникнення як основні способи подолання стресу. Високий рівень звернень до соціальної підтримки є адаптивною стратегією, яка допомагає зменшити емоційне напруження. Однак часте використання уникання може свідчити про неготовність активно вирішувати проблеми, що може негативно вплинути на загальний рівень стресу в довгостроковій перспективі.

Таким чином, дослідження стресостійкості, особистісних рис та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб на основі результатів «Бостонського тесту на стресостійкість» Л. Х. Міллера, «Фрайбурзького особистісного опитувальника» (FPI), «Копінг-тесту» Лазаруса і Фолкмана та опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла дозволяє виявити важливі психологічні особливості цієї групи, що пов'язані зі стресом, особистісними характеристиками та стратегічними підходами до подолання життєвих труднощів. Згідно з результатами «Бостонського тесту на стресостійкість» Л. Х. Міллер, у ВПО було виявлено середній рівень стресостійкості. Це вказує на їх здатність частково адаптуватися до стресових умов, однак потреба у додаткових ресурсах для покращення стресостійкості залишається. Підвищена схильність до стресу може бути пов'язана з невизначеністю та емоційними переживаннями, пов'язаними з вимушеною міграцією та втратами. «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (FPI) показав, що ВПО мають схильність до підвищеного рівня нейротизму, тривожності та депресивності, що підтверджує їх емоційну нестабільність у стресових умовах. Проте показники екстраверсії, самоконтролю та соціальної взаємодії свідчать про здатність до соціальної адаптації та використання соціальних контактів для отримання підтримки. Ці дані вказують на те, що ВПО можуть ефективно використовувати соціальну підтримку, але мають певні труднощі з емоційною регуляцією та зниженням рівня тривожності. «Копінг-тест» Р. Лазаруса і С. Фолкмана та опитувальник SACS С. Хобфолла показали, що ВПО переважно використовують стратегії уникання та пошуку соціальної підтримки. Високі показники уникання свідчать про тенденцію до уникнення безпосереднього вирішення проблем, що може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, але призводить до подальшого накопичення стресу. Водночас звернення до соціальної підтримки підтверджує важливість соціальних зв'язків у подоланні стресу. Серед інших стратегій, які використовуються ВПО, є індиректні дії (переключення уваги на інші справи) та помірковане планування вирішення

проблем, що свідчить про певну здатність до адаптації, але їх недостатність у складних життєвих ситуаціях.

Загалом дослідження показують, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні рівня стресу у ВПО. Позитивні відносини в соціальних мережах та підтримка з боку друзів, родичів або професійних ресурсів допомагають їм справлятися з труднощами. Важливо, що ці стратегії є більш адаптивними, ніж уникання або пасивне очікування вирішення проблеми [74].

Отже, отримані результати вказують на те, що ВПО мають певні труднощі з емоційною регуляцією та стресостійкістю, проте активно використовують соціальну підтримку для подолання життєвих труднощів. Їхні стратегії копіngu варіюються від ефективних (пошук соціальної підтримки, самоконтроль) до менш адаптивних (уникання, пасивне вирішення проблем). Ці результати свідчать про необхідність розробки програм психосоціальної підтримки, які містять психологічні технології, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій, покращення стресостійкості та емоційної регуляції у ВПО.

3.2. Теоретико-методологічні засади та зміст програми психосоціальної підтримки ВПО

Програма психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб базується на комплексному підході, який поєднує психологічні, соціальні та освітні компоненти. Ця програма спрямована на надання допомоги людям, які пережили травматичні події, пов'язані з вимушеною міграцією, втратами та адаптацією до нових умов життя. В основі програми лежать сучасні психотерапевтичні підходи, теорії стресостійкості та адаптації, а також принципи гуманістичної психології.

Програма психосоціальної підтримки ВПО спирається на кілька ключових теорій, які пояснюють процес адаптації до стресу та травми:

Теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса [30]. Відповідно до цієї теорії, стрес виникає у відповідь на сприйняття загрозової ситуації, а копінг — це процес адаптації, спрямований на подолання або мінімізацію негативних наслідків стресу. Програма передбачає розвиток адаптивних копінг-стратегій у ВПО, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та переосмислення негативного досвіду. Це сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості.

Соціальна підтримка є важливим фактором, що впливає на психологічний стан людини під час кризових подій. Згідно з дослідженнями, соціальні зв'язки та підтримка з боку родичів, друзів або професійних фахівців знижують рівень стресу та підвищують загальне психічне благополуччя. Програма підтримки ВПО включає елементи групової терапії та індивідуальних консультацій, які сприяють налагодженню соціальних контактів та створенню безпечного середовища для самовираження [3; 10; 34; 74].

В програмі психосоціальної підтримки ВПО використовуються техніки емпатійного слухання та створення атмосфери прийняття, що допомагає

учасникам відчутти себе цінними та зрозумілими. Це сприяє їхньому емоційному відновленню та адаптації до нових життєвих умов.

Згідно з моделлю травматерапії, робота з травмою включає відновлення здатності відчувати контроль над власними емоціями та тілом [28; 36; 39]. Програма психосоціальної підтримки включає техніки релаксації, тілесно-орієнтовані методи та майндфулнес-практики, що допомагають ВПО зменшити тілесні симптоми стресу та покращити емоційну стабільність.

Методологія програми психосоціальної підтримки ВПО ґрунтується на принципах доступності, індивідуального підходу та безперервності підтримки:

Принцип доступності передбачає створення можливостей для отримання психологічної допомоги та соціальної підтримки незалежно від місця проживання ВПО. Це включає організацію консультацій онлайн, мобільні команди психологів та використання гарячих ліній для надання негайної допомоги.

Індивідуальний підхід до кожного клієнта враховує унікальні особливості його ситуації та потреб. Програма розроблена з урахуванням рівня травматизації, соціально-економічного статусу та особистісних рис ВПО. Це дозволяє адаптувати методи роботи під конкретні потреби та запити клієнтів.

Безперервність підтримки означає надання тривалої психологічної допомоги, яка не обмежується одноразовими сесіями. Програма включає кілька етапів: первинну діагностику, кризову інтервенцію, терапевтичну роботу та довгостроковий супровід. Це сприяє поступовому покращенню стану ВПО та їхній реінтеграції у суспільство.

Отже, програма психосоціальної підтримки ВПО базується на комплексному підході до роботи з людьми, які пережили травматичний досвід. Вона спрямована на зниження негативних наслідків стресу, розвиток стресостійкості та інтеграцію у нове соціальне середовище. Поєднання

науково обґрунтованих методів і теоретичних підходів забезпечує створення безпечного середовища для особистісного зростання та відновлення ВПО, що є основою їхньої успішної адаптації.

Зміст програми психосоціальної підтримки

Програма включає комплекс заходів, які спрямовані на зниження психоемоційного напруження, розвиток навичок подолання стресу та підвищення рівня соціальної підтримки. Основні складові програми:

Психологічна підтримка: індивідуальні консультації з психологом, групові сесії підтримки, психотерапевтичні інтервенції для роботи з тривогою, депресією та посттравматичним стресовим розладом. Використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та релаксаційні техніки.

Психоедукація: інформування учасників програми про природу стресу, способи його подолання та розвиток стресостійкості. Це включає семінари та тренінги з навичок управління емоціями, технік релаксації, майндфулнесу тощо.

Соціальна реінтеграція: допомога у відновленні соціальних зв'язків та інтеграції у нове середовище. Це можуть бути групи взаємопідтримки, воркшопи з розвитку комунікативних навичок та заходи для залучення ВПО до активної участі в житті громади.

Арт-терапія та тілесно-орієнтовані методики: використання малювання, музики, руху для вираження емоцій та роботи з тілесними проявами стресу. Це допомагає знизити рівень тривожності та відновити внутрішню рівновагу.

Розвиток навичок самодопомоги: важливим елементом програми є навчання ВПО технікам самодопомоги, зокрема, дихальних вправ, технік зниження тривожності та методів саморефлексії. Це дозволяє підвищити їхню автономію та здатність самостійно справлятися з викликами.

Програма психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Програма психосоціальної підтримки ВПО розроблена з метою полегшення адаптації до нових умов життя, зниження рівня стресу та

тривожності, а також розвитку особистісних ресурсів для подолання життєвих труднощів. Загальна тривалість програми: 40 годин. Вона включає такі ключові етапи та компоненти:

1. Первинна діагностика та оцінка стану — 6 годин.

Мета: визначити поточний психоемоційний стан ВПО, їхні потреби та ресурси, які можуть бути використані для подолання стресових ситуацій.

Методи: проведення психодіагностики за допомогою опитувальників.

Індивідуальні бесіди з психологом для виявлення основних проблем та страхів, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Аналіз соціального оточення та доступності соціальної підтримки.

Результати: створення індивідуальних планів підтримки для кожного учасника програми, визначення конкретних цілей.

2. Кризова інтервенція та емоційна підтримка — 8 годин.

У цьому блоці програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) основна увага приділяється роботі з гострими емоційними переживаннями та тривожністю, які виникають у зв'язку з кризовими ситуаціями. Цей етап спрямований на те, щоб надати учасникам дієві інструменти для зменшення стресу, створити простір для емоційного розвантаження та підтримки, а також допомогти краще зрозуміти природу їхніх реакцій на стрес.

Головною метою є зниження рівня гострих емоційних переживань та тривожності. Завдяки використанню спеціальних методів і технік учасники зможуть впоратися з фізіологічним та емоційним напруженням, отримати підтримку в складних життєвих ситуаціях і навчитися ефективно управляти своїм емоційним станом.

Методи та техніки

1. Техніки дихання та релаксації

Учасники знайомляться з простими, але ефективними способами зниження фізіологічного напруження. Серед них:

А. Глибоке дихання. Психологи пояснюють, як правильне, усвідомлене дихання допомагає зменшити рівень тривожності та напруги. Учасникам пропонують навчитися техніці діафрагмального дихання, яка активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню.

Вступне пояснення. Мета: пояснити учасникам, що глибоке дихання допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за релаксацію. Це знижує рівень стресу, допомагає зосередитися та заспокоює тіло і розум. Пояснити, що діафрагма відіграє ключову роль у диханні. Глибоке дихання залучає діафрагму, що дозволяє легеням повністю наповнюватися повітрям, сприяючи розслабленню.

Підготовка. Попросити учасників сісти або лягти у зручній позиції. Ноги повинні бути на підлозі, руки розслаблені, а плечі опущені. Попросити учасників закрити очі (якщо це комфортно) і зосередитися на своїх відчуттях. Важливо, щоб тіло було максимально розслабленим.

Демонстрація техніки. Дихання через ніс: пояснити, що дихати потрібно через ніс, так як це допомагає краще контролювати потік повітря і заспокоює нервову систему. Використання діафрагми: попросити учасників покласти одну руку на грудну клітину, а іншу – на живіт. Пояснити, що під час глибокого вдиху через ніс живіт повинен підніматися, а грудна клітина залишатися відносно нерухомою.

Практика глибокого дихання. Вдих: попросити учасників повільно вдихнути через ніс, рахуючи до 4. Вони мають відчути, як живіт піднімається, а грудна клітина залишається нерухомою. Затримка дихання: порадити затримати дихання на рахунок 2-3 (якщо це комфортно), щоб дозволити кисню повністю проникнути в легені. Видих: повільний видих через рот на рахунок 6-8. Під час видиху попросити уявити, як все напруження покидає тіло разом із повітрям. Живіт при цьому повинен повільно опускатися.

Повторення циклу. Попросити учасників повторити цей процес кілька разів (5-10 хвилин). Зверніть увагу на важливість поступовості: дихання має залишатися спокійним і не викликати дискомфорту.

Підтримка уваги. Фокус на диханні: учасникам рекомендується зосереджувати увагу лише на диханні, залишаючи позаду думки і переживання. Якщо думки починають відволікати, м'яко поверніть увагу до дихального процесу.

Завершення практики. Поступовий вихід: після кількох хвилин практики запропонувати учасникам поступово повернутися до звичайного ритму дихання, не відкриваючи різко очі. Важливо, щоб вони відчули розслаблення та спокій перед тим, як продовжити інші активності. Обговорення відчуттів: запитати учасників, як вони себе почувають, які зміни вони відчули в своєму тілі чи настрої.

Рекомендації для самостійної практики. Порадити учасникам практикувати глибоке дихання щодня, особливо в моменти стресу або перед важливими подіями. Пояснити, що навіть кілька хвилин глибокого дихання можуть суттєво знизити напругу і допомогти зосередитися.

Отже, глибоке дихання є простим і доступним інструментом для управління стресом. Регулярна практика цієї техніки допомагає знижувати тривожність, підвищувати концентрацію та сприяє загальному покращенню психоемоційного стану.

Б. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) є ефективним методом зниження фізіологічної та емоційної напруги. Ця техніка включає послідовне напруження та розслаблення м'язів, що допомагає зменшити стрес і тривожність.

Вступне пояснення. Мета: пояснити учасникам, що ПМР допомагає розпізнати та зменшити напруження у м'язах, яке часто супроводжує стрес. Ця техніка дозволяє навчитися контролювати м'язову напругу, що сприяє загальному розслабленню. ПМР базується на принципі контрасту між

напруженням і розслабленням. Через усвідомлення різниці між цими станами учасники навчаються зменшувати напругу у тілі.

Підготовка. Попросити учасників сісти або лягти у зручному положенні. Очі можуть бути закриті, щоб зосередитися на відчуттях у тілі. Забезпечити спокійне та тихе середовище для проведення практики. Можна використовувати спокійну фонову музику.

Демонстрація та інструкції. Пояснити, що під час практики учасники будуть послідовно напружувати і розслабляти різні групи м'язів, починаючи з ніг і рухаючись вгору до обличчя. Вказати, що кожную групу м'язів потрібно напружувати протягом 5-10 секунд, щоб відчути напруження. Після напруження слід розслабити м'язи і зосередитися на відчутті розслаблення протягом 15-20 секунд.

Практика ПМР:

Старт із ніг: попросити учасників почати з м'язів ніг.

Ступні: напружте м'язи ступень, наче намагаєтесь підняти пальці до себе, утримуйте напруження, а потім розслабте.

Гомілки та стегна: по черзі напружуйте і розслабляйте м'язи гомілок, потім стегон.

Рух вгору по тілу:

Живіт: напружте м'язи живота, тримайте напруження, потім розслабте.

Груди та плечі: зробіть глибокий вдих, напружте грудні м'язи, утримуйте і розслабте.

Руки: напружте кисті, стиснувши кулаки, потім розслабте. Продовжуйте з м'язами передпліччя та плечей.

Шия: обережно напружте м'язи шиї, потім розслабте, зосередившись на відчутті легкості.

Обличчя: напружте м'язи обличчя, зморщуючи лоб або стискаючи щелепи, а потім розслабте.

Завершення практики. Попросити учасників зосередитися на відчуттях розслаблення у всьому тілі. Попросити їх зробити кілька глибоких вдихів і

видихів, зосереджуючись на відчутті спокою. Повільно повернути їхню увагу до навколишнього середовища, запропонувати відкрити очі та відчувати тіло після релаксації.

Обговорення відчуттів. Попросити учасників поділитися своїми відчуттями після практики. Що вони помітили? Які зміни відчули в тілі чи настрої? Рекомендувати продовжувати практику ПМР самостійно, особливо перед стресовими подіями або для розслаблення перед сном.

Отже, прогресивна м'язова релаксація є доступною і дієвою технікою, яка допомагає зменшити напруження, сприяє глибокому розслабленню та поліпшує загальний психоемоційний стан. Регулярна практика цієї техніки може значно підвищити здатність до саморегуляції та зниження стресу.

В. Емпатійне слухання та прийняття

Одним із ключових елементів цього блоку є створення безпечного та підтримуючого середовища, де кожен учасник може висловити свої почуття без страху бути засудженим. Емпатійне слухання та прийняття є ключовими навичками для створення підтримуючого середовища, яке допомагає людям відчувати себе почутими та зрозумілими. Ці навички сприяють зниженню емоційного напруження та формуванню довірливих відносин.

Вступне пояснення. Мета: пояснити учасникам, що емпатійне слухання – це активне сприйняття співрозмовника з метою розуміння його почуттів, думок та переживань. Емпатія допомагає створити атмосферу довіри та підтримки. Емпатійне слухання включає не тільки розуміння слів, але й уважність до невербальних сигналів, тону голосу та емоцій.

Підготовка до навчання. Організувати простір, де учасники зможуть почуватися безпечно і комфортно для відкритого спілкування. Попросити учасників налаштуватися на уважне слухання, зосередившись повністю на співрозмовнику.

Основні етапи емпатійного слухання

Навчити учасників відкладати всі думки та відволікаючі фактори, щоб повністю зосередитися на співрозмовнику. Пояснити важливість підтримання

зорового контакту, кивків, відкритої пози тіла, які демонструють готовність слухати.

Відображення почуттів. Попросити учасників спробувати називати почуття, які вони помічають у співрозмовника. Наприклад: «Ти виглядаєш засмученим» або «Здається, тебе це дуже хвилює». Перефразування: навчити їх коротко повторювати почуте своїми словами, щоб підтвердити правильність розуміння. Наприклад: «Ти кажеш, що це було важко для тебе».

Прийняття без оцінювання. Пояснити, що емпатія передбачає прийняття без осуду або спроб виправити ситуацію. Важливо дати співрозмовнику відчуття, що його емоції нормальні та прийнятні. Навчити висловлювати підтримку фразами на зразок: «Я тут, щоб тебе вислухати» або «Ти не самотній у цьому».

Практичні вправи

Рольові ігри. Ситуаційне моделювання: попросити учасників поділитися історіями, а інші повинні застосовувати емпатійне слухання, використовуючи наведені техніки. Після кожної сесії слухачі отримують зворотний зв'язок від співрозмовників про те, як вони відчували себе почутими і зрозумілими. Попросити учасників поділитися своїми відчуттями під час практики. Як вони себе почували в ролі слухача і співрозмовника? Що було легко, а що викликало труднощі?

Розбір поширених помилок

Перебивання: пояснити, як уникати перебивання співрозмовника, навіть якщо виникає бажання дати пораду чи коментар. Спроба вирішити проблему: підкреслити, що емпатійне слухання – це не про рішення проблеми, а про підтримку і розуміння. Знецінення емоцій: навчити уникати фраз на кшталт «Все не так вже й погано» або «Ти перебільшуєш», які можуть знецінити переживання співрозмовника.

Закріплення навичок. Домашні завдання: попросити учасників практикувати емпатійне слухання у своєму повсякденному житті, наприклад,

з родиною чи колегами. Протягом наступної сесії обговорити їхній досвід, які труднощі виникли, і як вони їх подолали.

Отже, емпатійне слухання та прийняття – це важлива навичка, яка дозволяє створити підтримуюче середовище для співрозмовника. Завдяки цій техніці учасники вчаться уважно слухати, розуміти емоції інших і надавати необхідну підтримку. Регулярна практика сприяє формуванню глибоких та довірливих відносин, що є основою для ефективного спілкування та емоційної підтримки.

Г. Психоедукація є важливим компонентом роботи з ВПО. Учасники дізнаються про природу стресу та його вплив на тіло і психіку. Психологи пояснюють, як розпізнавати перші ознаки стресу і використовувати прості методи для його зниження. Розповідається про фізіологічні механізми стресу, такі як активація симпатичної нервової системи, а також про довгострокові наслідки хронічного стресу. Учасники отримують практичні рекомендації щодо управління стресом у повсякденному житті, що допомагає їм краще зрозуміти свої реакції та знизити рівень тривожності.

Підготовка до проведення психоедукації. Перед початком сесії забезпечити комфортну атмосферу, де учасники почуватимуться вільно. Простір має бути затишним і позбавленим відволікаючих факторів. Ознайомити учасників з метою психоедукації. Пояснити, що вони отримають інформацію, яка допоможе краще розуміти себе та свої реакції на стресові події.

Структура психоедукаційної сесії

Вступна частина. Розказати учасникам, що вони дізнаються про природу стресу, його вплив на організм і психіку, а також способи ефективного подолання. Створити атмосферу довіри, підкреслити важливість відкритості та взаємної підтримки.

Інформування про природу стресу. Пояснити учасникам, як тіло реагує на стрес: прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, м'язове напруження. Пояснити роль симпатичної нервової системи в активації

реакції «бій або втеча» та парасимпатичної системи у відновленні. Описати, як стрес впливає на мислення, емоції та поведінку (тривожність, дратівливість, труднощі у прийнятті рішень). Пояснити, що такі реакції є нормальними в умовах кризи.

Розпізнавання стресових симптомів. Навчити учасників помічати симптоми стресу у своєму тілі, емоціях та поведінці. Використовувати приклади: «Відчуваєте, як частішає пульс, коли переживаєте? Це сигнал тіла про стрес». Запросити учасників поділитися своїм досвідом стресових ситуацій і відчуттями, які вони викликали.

Стратегії подолання стресу: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація. Поради щодо управління стресом: розказати, як структуроване планування дня може зменшити відчуття хаосу і допомогти контролювати ситуацію. Підкреслити важливість сну, фізичної активності та збалансованого харчування для підтримки стресостійкості.

Психоедукація про емоційне здоров'я

Пояснити важливість визнання і прийняття своїх емоцій. Почуття тривоги чи суму – це нормально, але важливо навчитися керувати ними. Навчити учасників технікам для зниження емоційної напруги (наприклад, техніка «емоційного перемикавання» або фокусування на позитивних моментах). Пояснити, як важливо мати підтримку від сім'ї, друзів чи колег. Навчити учасників звертатися по допомогу і надавати її іншим. Запропонувати учасникам обговорити свої стратегії подолання стресу і поділитися порадами.

Запитати учасників, що нового вони дізналися, і як це допоможе їм у подоланні стресу. Запропонувати учасникам практикувати техніки, які вони вивчили, і вести щоденник спостережень за своїми реакціями на стрес.

Виділити час для запитань і відповідей. Заохочувати учасників задавати питання про стрес та їхні особисті стратегії подолання.

Отже, психоедукація є важливим елементом підтримки ВПО, оскільки вона дає знання і практичні навички для управління стресом. Це допомагає

учасникам краще розуміти свої реакції на кризові ситуації, знижує тривожність і підвищує стресостійкість. Завдяки цьому вони можуть почуватися впевненіше і ефективніше долати життєві труднощі.

Д. Групи підтримки є важливим елементом роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), оскільки вони створюють простір для взаємодії, спільного переживання досвіду та отримання емоційної підтримки. Вони сприяють формуванню почуття спільності, зниженню ізоляції та підвищенню психологічного благополуччя учасників.

Мета груп підтримки. Зменшення емоційного напруження: групи підтримки допомагають учасникам виразити свої почуття, поділитися досвідом і отримати розуміння та підтримку від інших. Формування почуття спільності: учасники розуміють, що вони не самотні у своїх переживаннях, що зменшує відчуття ізольованості. Підвищення навичок самодопомоги та підтримки інших: учасники вчаться новим стратегіям подолання стресу, що підвищує їхню стресостійкість.

Організація груп підтримки

Створення безпечного середовища. Важливо забезпечити, щоб місце проведення було комфортним і сприяло довірливій атмосфері. Підготувати простір, де учасники почуватимуться безпечно і зможуть відкрито виражати свої почуття.

Формування групи. Рекомендується формувати групи з 8-12 учасників. Це оптимальна кількість для створення довірливих відносин і забезпечення можливості кожному висловитися. Залежно від потреб, групи можуть формуватися за віком, статтю або типом проблематики, що дозволяє забезпечити більшу взаємопідтримку.

Ведучий групи — професійний психолог або соціальний працівник — має створювати атмосферу довіри, спрямовувати обговорення і допомагати учасникам відчувати себе комфортно. Ролі ведучого: забезпечення дотримання правил групи, підтримання балансу між активними учасниками та тими, хто може потребувати більше часу для висловлення.

Проведення групових сесій

Вступна частина. Встановлення правил: на початку сесії важливо обговорити правила, які забезпечать безпеку та комфорт для всіх учасників. Це можуть бути правила конфіденційності, поваги до думок інших, уникнення критики. Знайомство: у першій сесії ведучий проводить знайомство, щоб учасники могли представитися та розповісти трохи про себе.

Основна частина. Обговорення теми: кожна сесія може мати певну тему, наприклад, «Як ви справляєтесь зі стресом?». Ведучий спрямовує дискусію, забезпечуючи баланс між учасниками. Учасники розповідають про свої почуття, труднощі та досягнення, які вони переживають у процесі адаптації. Це допомагає їм відчувати підтримку і зрозуміти, що вони не самотні. Учасники надають один одному емоційну підтримку, діляться порадами та стратегіями подолання складних ситуацій.

Заклучна частина. Рефлексія: наприкінці сесії ведучий пропонує учасникам поділитися своїми відчуттями, отриманими знаннями або важливими моментами. Домашні завдання: можна запропонувати учасникам виконати невеликі завдання до наступної зустрічі, наприклад, спробувати певні техніки релаксації чи самоспостереження.

Підтримка міжсесійної взаємодії. Групові чати: для підтримання контакту між сесіями можна створити закритий чат або іншу форму спілкування, де учасники можуть ділитися своїми думками та отримувати підтримку. Регулярність зустрічей: підтримувати регулярний графік зустрічей, щоб учасники могли планувати свій час і відчували стабільність у підтримці.

Важливі аспекти ведення групи. Увага до емоційного стану учасників: ведучий повинен бути уважним до змін у настрої та поведінці учасників, надавати додаткову підтримку за потреби. Гнучкість у веденні групи: ведучий повинен бути готовим змінювати формат чи тему сесії залежно від актуальних потреб учасників.

Очікувані результати. Зниження рівня стресу та тривожності: учасники відчують емоційну підтримку, що допомагає знизити рівень стресу. Підвищення почуття спільності та належності: учасники усвідомлюють, що вони не самотні у своїх переживаннях. Покращення навичок взаємодопомоги: учасники набувають навичок ефективного спілкування, підтримки інших та самодопомоги.

Отже, групи підтримки є потужним інструментом для роботи з ВПО, оскільки вони сприяють створенню довірливих відносин, знижують рівень емоційного напруження та підвищують стресостійкість. Регулярна участь у таких групах допомагає учасникам відчувати себе більш впевненими та захищеними, сприяє їхньому емоційному відновленню та адаптації до нових життєвих умов.

Цей блок програми є важливим етапом у роботі з ВПО, оскільки він надає учасникам необхідні інструменти для управління емоційним станом, забезпечує підтримку у кризових ситуаціях і сприяє їхньому емоційному відновленню. Завдяки комплексному підходу до роботи зі стресом і тривогою, учасники отримують можливість краще справлятися з викликами, що виникають у зв'язку зі складними життєвими обставинами.

3. Психотерапевтична робота з травмою та розвиток стресостійкості — 10 годин.

Мета: допомогти ВПО впоратися з пережитими травматичними подіями та підвищити їхню стресостійкість.

А. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з негативними думками та переконаннями, що сприяє зміні сприйняття ситуації та зниженню рівня тривожності. Є одним із найбільш ефективних підходів у роботі з травмою та розвитком стресостійкості. Вона допомагає змінити негативні думки та переконання, які сприяють виникненню і підтримці тривожності та стресу. Цей підхід дозволяє учасникам краще зрозуміти свої реакції на стресові ситуації та розвинути навички адаптивного мислення.

Мета КПТ. Робота з негативними думками: виявити та трансформувати автоматичні негативні думки, які підсилюють стрес і тривожність. Зміна переконань: оцінити і скоригувати глибокі переконання, які лежать в основі деструктивного мислення. Розвиток адаптивного мислення: формувати більш реалістичне та конструктивне сприйняття ситуацій, що сприяє зниженню тривожності і стресу.

Основні етапи КПТ у роботі з ВПО

Виявлення негативних думок. Самоспостереження: пояснити учасникам, що перший крок у роботі з негативними думками – це їхнє виявлення. Для цього можна використовувати щоденник думок, де записуються всі автоматичні думки, що виникають у відповідь на стресові ситуації. Приклад запитань: «Що я думаю про цю ситуацію?» або «Які думки приходять мені в голову, коли я відчуваю тривогу?».

Оцінка та аналіз думок. Раціональний аналіз: навчити учасників оцінювати свої думки з точки зору раціональності та реалістичності. Запропонувати їм задавати питання: «Чи ця думка є обґрунтованою?» або «Чи є у мене докази, що підтверджують або спростовують цю думку?». Виявлення когнітивних викривлень: пояснити, що негативні думки часто базуються на когнітивних викривленнях, таких як «катастрофізація», «чорно-біле мислення» або «узагальнення». Розказати, як розпізнавати ці викривлення.

Трансформація негативних думок. Заміна на адаптивні думки: після аналізу негативних думок запропонувати учасникам замінювати їх на більш реалістичні та конструктивні. Наприклад, замість «Я не впораюсь з цим» – «Це буде складно, але я можу знайти способи справитися». Практика позитивного мислення: навчити учасників фокусуватися на позитивних аспектах ситуацій і на їхніх власних ресурсах та здібностях.

Робота з переконаннями. Виявлення основних переконань: запропонуйте учасникам замислитися над своїми глибокими переконаннями, які лежать в основі їхніх думок, наприклад: «Я завжди повинен бути

ідеальним» або «Світ небезпечний». Перегляд переконань: пояснити, що переконання часто формуються на основі минулого досвіду, але не завжди відповідають реальності. Запропонувати учасникам аналізувати ці переконання і шукати більш гнучкі та адаптивні альтернативи.

Поведінкові експерименти. Перевірка нових переконань на практиці: допомогти учасникам перевірити свої нові думки та переконання в реальних ситуаціях. Наприклад, якщо учасник боїться виступів на публіці, запропонуйте йому виступити перед групою і спостерігати за своєю реакцією. Ведення щоденника результатів: запропонувати фіксувати результати експериментів у щоденнику, щоб відстежувати зміни в мисленні та поведінці.

Очікувані результати КПТ. Зниження рівня тривожності: завдяки трансформації негативних думок і переконань учасники відчують менше тривоги в стресових ситуаціях. Підвищення стресостійкості: навички адаптивного мислення сприяють кращій адаптації до нових обставин і знижують вплив стресу. Розвиток впевненості у своїх силах: учасники починають краще розуміти і контролювати свої реакції на стрес, що підвищує їхню впевненість у собі.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом у роботі з травмою та розвитком стресостійкості серед ВПО. Вона дозволяє учасникам змінити своє сприйняття стресових ситуацій, знизити рівень тривожності та розвинути навички адаптивного мислення, які сприяють ефективнішому подоланню життєвих викликів.

Б. Навчання техніці «Зупинка думок». Техніка «Зупинка думок» є ефективним методом для управління негативними чи нав'язливими думками, які посилюють тривожність або стрес. Вона допомагає зупинити деструктивний цикл мислення і замінити його на більш адаптивні та позитивні думки.

Мета техніки «Зупинка думок» перервати цикл негативних думок, допомогти учасникам зупиняти потік нав'язливих чи негативних думок, які

підсилюють тривогу. Зменшити емоційний вплив: навчити учасників знижувати емоційний вплив деструктивних думок на їхній стан. Сформувати адаптивне мислення: підтримувати учасників у переосмисленні ситуацій з більш конструктивної точки зору.

Підготовка до навчання. Вступне пояснення: розказати учасникам, що техніка «Зупинка думок» допомагає контролювати потік негативних думок і зменшувати їхній вплив на емоційний стан. Приклади ситуацій: навести приклади, коли людина може потрапити у пастку негативного мислення, наприклад, постійні переживання через майбутні події або невпевненість у своїх можливостях.

Основні етапи навчання техніки «Зупинка думок»

Розпізнавання негативних думок. Виявлення тригерів: допомогти учасникам визначити ситуації або обставини, які викликають у них нав'язливі чи негативні думки. Попросити їх подумати про моменти, коли вони відчували сильну тривогу або стрес. Запис думок: рекомендувати вести щоденник, де вони записуватимуть свої негативні думки. Це допоможе зрозуміти, які думки найчастіше повторюються.

Використання команди «Стоп». Візуальна або слухова зупинка: навчити учасників у момент виникнення негативної думки уявляти, як вони зупиняють цю думку командою «Стоп». Це може бути уявна червона зупинка або чітке проговорення «Стоп!» вголос або подумки. Фізичний сигнал: деякі люди можуть використовувати фізичний сигнал, наприклад, плескання у долоні або легке натискання на зап'ястя, щоб підкріпити дію «зупинки».

Заміна негативних думок. Формування позитивних альтернатив: після зупинки думки, допомогти учасникам замінити її на більш позитивну або реалістичну думку. Наприклад, замість «Я не впораюся» можна сказати «Я можу знайти способи впоратися з цим». Практика афірмацій: запропонувати використовувати афірмації – короткі позитивні фрази, які підсилюють впевненість і знижують тривогу.

Закріплення навички: пояснити, що для досягнення результатів необхідна регулярна практика. Рекомендувати використовувати техніку щодня, особливо в стресових ситуаціях. Відстеження успіхів: запропонувати учасникам записувати випадки успішного використання техніки в щоденнику. Це допоможе їм усвідомити свої досягнення та мотивуватися для подальшої роботи.

Приклади практичних вправ

Вправа «Перерва».

Учасники мають уявити ситуацію, що викликає у них сильну тривогу. Після того, як негативні думки почнуть з'являтися, вони повинні використати команду «Стоп», щоб перервати цей процес. Після вправи учасники діляться своїм досвідом: що вони відчували під час застосування техніки, як змінився їхній емоційний стан.

Вправа «Зміна фокусу»

Учасники записують три негативні думки, які часто їх турбують. Після цього вони придумують і записують три позитивні або реалістичні альтернативи для кожної думки. Розглядається, як змінилися їхні відчуття після заміни думок, і наскільки це допомогло їм відчувати контроль над своїми емоціями.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності — учасники навчаються переривати потік негативних думок, що зменшить їхній рівень тривожності; підвищення впевненості — завдяки переосмисленню ситуацій вони відчують більше контролю над своїми реакціями та зможуть краще справлятися зі стресовими обставинами; розвиток саморегуляції — техніка «Зупинка думок» стане корисним інструментом для подолання стресових ситуацій у повсякденному житті.

Отже, техніка «Зупинка думок» є важливим елементом роботи з негативними думками у ВПО. Вона допомагає учасникам усвідомлювати свої автоматичні реакції, зупиняти потік деструктивного мислення і замінювати його на більш конструктивне та позитивне. Регулярна практика цієї техніки

сприяє покращенню емоційного стану, зниженню тривожності і розвитку стресостійкості.

В. Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття тілесної напруги, такі як техніки майндфулнесу та робота з тілесними відчуттями, що допомагає зменшити симптоми посттравматичного стресу. Тілесно-орієнтована терапія є важливим підходом у роботі з внутрішньо переміщеними особами, оскільки вона допомагає зняти фізичну напругу, поліпшити контакт із тілом і зменшити симптоми посттравматичного стресу. Основою цього підходу є робота з тілесними відчуттями через вправи на розслаблення та усвідомлення тіла.

Мета тілесно-орієнтованої терапії. Зниження тілесної напруги: допомогти учасникам зняти фізичну напругу, яка накопичується через стрес або травматичні події. Покращення усвідомлення тіла: розвивати здатність учасників прислухатися до своїх тілесних відчуттів, що сприяє кращому розумінню своїх емоцій та потреб. Зменшення симптомів ПТСР: тілесна робота допомагає зменшити тривожність, покращити сон і загальне самопочуття, що є важливим для людей, які пережили травму.

Основні принципи тілесно-орієнтованої терапії

Усвідомлення тіла. Навчання учасників прислухатися до сигналів свого тіла. Це допомагає виявляти, де накопичується напруга, і розуміти, як тіло реагує на стресові ситуації.

Релаксація через рух. Використання м'яких фізичних вправ для розслаблення тіла. Це можуть бути повільні, плавні рухи, які допомагають зняти напругу і сприяють відновленню.

Робота з диханням. Використання дихальних вправ для зниження фізіологічного збудження і заспокоєння нервової системи.

Техніки тілесно-орієнтованої терапії

а) Майндфулнес вправи для тіла. Учасники сидять або лежать у зручному положенні і поступово звертають увагу на кожну частину тіла, починаючи з пальців ніг і рухаючись вгору до голови. Під час сканування

вони помічають будь-які відчуття напруги або дискомфорту і свідомо розслабляють ці зони.

б) Дихальна медитація. Учасники зосереджуються на своєму диханні, відстежуючи, як повітря входить і виходить з тіла. Це допомагає заспокоїти розум і знизити фізичне напруження.

Рухові вправи для зняття напруги. Плавні розтяжки: попросити учасників виконати легкі вправи на розтягнення, які допомагають зняти м'язове напруження. Наприклад, повільне нахилення вперед для розтягування спини і плечей. Розслаблювальні рухи: вправи на плавне погойдування або кругові рухи плечима, які допомагають розслабити м'язи і зняти напругу.

Техніки заземлення. Контакт із землею: попросити учасників стати босоніж на підлогу, звернути увагу на відчуття контакту з поверхнею. Це допомагає «заземлитися» і повернутися в теперішній момент. Дихання з заземленням: учасники зосереджуються на диханні, уявляючи, як з кожним видихом вони «пускають коріння» у землю, що допомагає стабілізувати емоційний стан.

Робота з емоціями через тіло

Вправа «Розмова з тілом»: учасники запитують себе: «Де в тілі я відчуваю напругу?» і «Що це напруження хоче мені сказати?». Це допомагає зрозуміти, які емоції стоять за фізичним дискомфортом.

Вивільнення емоцій: заохочувати учасників виражати емоції через рух або звук (наприклад, легке похитування, погойдування, або тихе звукове вивільнення), щоб зняти напруження.

Проведення сесії тілесно-орієнтованої терапії

Вступна частина. Пояснення мети: пояснити учасникам, як тілесно-орієнтована терапія може допомогти зменшити напругу і краще розуміти свої емоції. Попросити учасників сісти або лягти у зручному положенні, заплющити очі, щоб краще зосередитися на своїх відчуттях.

Основна частина. Виконання вправ: послідовно проводити описані вище вправи, нагадуючи учасникам зосереджуватися на відчуттях у тілі і дозволяти собі розслаблятися. Після кожної вправи запитувати учасників, які відчуття вони помітили, які зміни відчули в своєму тілі.

Заключна частина. Обговорити з учасниками їхні відчуття після сесії, як вправи вплинули на їхній емоційний стан. Домашнє завдання: запропонувати учасникам практикувати одну або кілька вправ вдома, щоб підтримувати стан розслаблення і зменшення напруги.

Очікувані результати: зниження фізіологічної напруги: учасники відчувають зменшення м'язової напруги, що сприяє покращенню загального самопочуття. Підвищення усвідомлення тіла: вони стають більш чутливими до сигналів свого тіла, що допомагає краще розуміти і регулювати свої емоційні реакції. Зменшення симптомів ПТСР: регулярна практика тілесно-орієнтованої терапії допомагає зменшити прояви тривоги, покращити сон і знизити рівень стресу.

Отже, тілесно-орієнтована терапія є потужним інструментом у роботі з ВПО, оскільки вона сприяє зняттю фізичного і емоційного напруження. Через усвідомлення тіла та вправи на розслаблення учасники можуть краще контролювати свої реакції на стрес, зменшити симптоми ПТСР і підвищити свою стресостійкість.

Г. Робота з відновленням контролю: розвиток навичок самоконтролю, що допомагає ВПО почуватися більш впевненими у власних силах і здатними впливати на своє життя. Робота з відновленням контролю є важливою частиною психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Втрата контролю над життєвими обставинами через вимушене переселення може викликати відчуття безпорадності, тривожності і стресу. Розвиток навичок самоконтролю допомагає відновити відчуття впевненості і впливу на своє життя.

Мета роботи з відновленням контролю. Повернення почуття впливу на своє життя: допомогти учасникам відчути, що вони можуть контролювати

свої думки, емоції та поведінку. Зменшення тривожності та стресу: навчити учасників ефективним стратегіям саморегуляції. Підвищення впевненості у своїх силах: формування відчуття компетентності та здатності впливати на ситуації.

Основні принципи розвитку навичок самоконтролю

Усвідомлення тригерів. Навчити учасників розпізнавати ситуації, які викликають у них сильні емоційні реакції, і відстежувати їхні думки та відчуття.

Регулювання емоцій. Використання технік для управління емоційними реакціями, таких як дихальні вправи, м'язова релаксація і майндфулнес.

Планування та постановка цілей. Навчити учасників ставити реалістичні та досяжні цілі, що допомагає створити структуру і порядок у житті.

Методи розвитку навичок самоконтролю

Техніка «Пауза і рефлексія». Учасники вчаться робити паузу перед тим, як реагувати на стресову ситуацію. Це дає їм час обдумати свої дії і вибрати найбільш ефективну реакцію. Попросити учасників спробувати зробити глибокий вдих і подумати про свої почуття перед тим, як відповісти на провокуючу ситуацію. Запропонуйте їм записати свої спостереження у щоденнику.

Стратегія «Реалістичне мислення». Учасники вчаться змінювати катастрофічні або негативні думки на більш реалістичні. Це допомагає знизити тривожність і відчуття безпорадності. Навчити учасників задавати собі питання: «Чи ця думка реалістична?» або «Які докази підтримують або спростовують мою думку?». Запропонувати практикувати цей метод у стресових ситуаціях.

Планування та структурованість допомагає учасникам відчувати більше контролю над своїм життям, зменшує хаос і непередбачуваність. Навчити учасників складати план дня або тижня з акцентом на виконання

конкретних завдань. Запропонуйте використовувати списки справ і встановлювати пріоритети.

Навчання техніці «Самозаспокоєння». Учасники вчаться використовувати позитивні твердження або афірмації для заспокоєння себе в стресових ситуаціях. Запропонувати учасникам створити список позитивних тверджень, таких як «Я можу це подолати» або «Я контролюю свої реакції». Навчити їх повторювати ці твердження в момент тривоги або стресу.

Розвиток навички «Заземлення». Учасники вчаться фокусуватися на теперішньому моменті, використовуючи свої почуття (зір, слух, дотик), щоб зменшити тривожність і підвищити концентрацію. Навчити учасників використовувати техніку «5-4-3-2-1», де вони називають 5 речей, які вони бачать, 4 речі, які вони можуть торкнутися, 3 речі, які вони чують, 2 речі, які вони відчувають на смак, і 1 річ, яку вони можуть відчути запахом.

Проведення сесії розвитку навичок самоконтролю

Вступна частина. Розказати учасникам, що навчання самоконтролю допоможе їм краще справлятися зі стресом і відновлювати контроль над своїм життям. Попросити учасників подумати про ситуації, в яких вони відчували втрату контролю, і як це впливало на їхній стан.

Основна частина. Проведення вправ: поступово навчати учасників описаним вище технікам, зосереджуючись на практичному застосуванні. Після кожної вправи запросіть учасників поділитися своїми відчуттями і досвідом.

Заклучна частина. Запитати учасників, які навички вони вважають найбільш корисними і як вони можуть застосовувати їх у своєму житті. Домашнє завдання: запропонувати учасникам обрати одну або кілька технік для щоденної практики до наступної сесії.

Очікувані результати: збільшення почуття контролю — учасники починають відчувати більше впливу на своє життя і свої реакції на стресові ситуації. Покращення саморегуляції — розвиток навичок самоконтролю допомагає учасникам ефективніше справлятися зі стресом і знижує рівень

тривожності. Підвищення впевненості у собі — відчуття контролю над собою сприяє зростанню впевненості у своїх силах і здатності долати життєві труднощі.

Отже, робота з відновленням контролю через розвиток навичок самоконтролю є ключовою частиною психосоціальної підтримки ВПО. Вона сприяє зменшенню тривожності, покращенню емоційного стану і відновленню відчуття впливу на своє життя. Завдяки регулярній практиці ці навички допомагають учасникам краще справлятися зі стресом і адаптуватися до нових умов життя.

Таким чином, етап «Психотерапевтична робота з травмою та розвиток стресостійкості» є ключовим компонентом програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Він спрямований на зниження наслідків психологічної травми, відновлення емоційної рівноваги та зміцнення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Завдяки використанню ефективних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), тілесно-орієнтована терапія та техніки відновлення контролю, учасники отримують інструменти для роботи з негативними думками, тілесною напругою та емоційною нестабільністю. Результати цього етапу включають зниження рівня тривожності, покращення саморегуляції, розвиток навичок адаптивного мислення та підвищення загальної стресостійкості. Учасники навчаються ефективніше керувати своїми емоціями, відновлювати почуття контролю над життям і знаходити внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Це сприяє не лише покращенню їхнього психічного здоров'я, але й підвищенню здатності адаптуватися до нових умов, що є важливим кроком у процесі інтеграції та відновлення після вимушеної міграції.

4. Соціальна підтримка та інтеграція — 8 годин.

Мета: допомогти ВПО адаптуватися до нових соціальних умов, знайти підтримку у новому середовищі та відновити почуття соціальної приналежності.

А. Групи взаємодопомоги — регулярні зустрічі, на яких учасники можуть ділитися своїм досвідом, висловлювати свої думки та отримувати підтримку від інших ВПО. Є важливим інструментом соціальної підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Вони створюють безпечний простір для обміну досвідом, вираження емоцій та отримання взаємної підтримки. Цей метод сприяє зменшенню ізоляції, покращенню емоційного стану та підвищенню соціальної інтеграції.

Мета груп взаємодопомоги. Створення підтримуючого середовища: надати учасникам можливість відкрито висловлювати свої думки, ділитися досвідом і отримувати розуміння та підтримку. Зміцнення почуття спільності: формувати відчуття належності до спільноти, що знижує ізоляцію та підвищує впевненість у собі. Обмін досвідом та навичками: сприяти обміну ефективними стратегіями подолання труднощів та новими знаннями.

Організація та проведення груп взаємодопомоги

Підготовка до зустрічі. Формування групи: рекомендується, щоб група складалася з 8-12 осіб для забезпечення комфортного обміну досвідом. Місце для зустрічей повинно бути зручним і безпечним, де учасники зможуть вільно висловлюватися. Бажано підготувати приблизний план сесії, включаючи час на привітання, основну дискусію та підсумки.

Структура зустрічі.

Вступна частина. Почати бажано з короткого привітання та представлення теми зустрічі. Якщо група нова, запропонувати учасникам представитися та поділитися своїми очікуваннями. Нагадати про важливість конфіденційності, поваги до думок інших та активного слухання.

Основна частина. Обговорення теми: вибрати конкретну тему, наприклад, «Як справлятися зі стресом» або «Пошук роботи в новому місті». Запропонуйте учасникам ділитися своїм досвідом і думками. Підтримувати відкриту дискусію, де кожен може висловитися і отримати підтримку. Задавати відкриті питання, щоб стимулювати обговорення, наприклад: «Що вам допомагає впоратися з труднощами?» або «Які поради ви можете дати

іншим?». Якщо хтось із учасників стикається з конкретною проблемою, заохочувати інших поділитися своїми ідеями або досвідом, як вони справлялися з подібними ситуаціями.

Заклучна частина. Запропонувати учасникам поділитися своїми відчуттями після зустрічі, що вони винесли для себе або що їм сподобалося найбільше. Якщо є бажання, запропонувати учасникам подумати про тему для наступної зустрічі або спробувати нову стратегію подолання труднощів у своєму повсякденному житті.

Роль фасилітатора. Створення довірливої атмосфери: фасилітатор повинен підтримувати позитивний клімат, заохочувати участь усіх членів групи та допомагати у вирішенні можливих конфліктів. Забезпечення дотримання правил: контролювати, щоб всі учасники дотримувалися встановлених правил і мали можливість висловитися. Підтримка динаміки групи: допомагати групі залишатися сфокусованою на темі і забезпечуйте рівний розподіл часу між учасниками.

Очікувані результати: покращення емоційного стану — учасники отримують емоційну підтримку, що сприяє зниженню рівня стресу і тривожності. Підвищення соціальної інтеграції — через обмін досвідом і підтримку формується відчуття спільності, що полегшує соціальну адаптацію. Розвиток навичок самодопомоги — учасники отримують корисні поради та навички, які допомагають їм ефективніше справлятися з викликами.

Отже, групи взаємодопомоги є потужним засобом соціальної підтримки для ВПО, сприяючи зміцненню емоційного благополуччя і соціальної інтеграції. Регулярні зустрічі дозволяють учасникам ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку та навчатися новим стратегіям подолання життєвих труднощів. Цей підхід сприяє формуванню стійкої соціальної спільноти, що допомагає ВПО відчувати себе менш ізольованими і більш впевненими у своїй здатності адаптуватися до нових умов життя.

Б. Пошук ресурсів у спільноті: допомога в пошуку соціальних та правових ресурсів, що можуть полегшити адаптацію (наприклад, інформація про соціальні послуги, правову допомогу). Є важливим методом соціальної підтримки, що допомагає внутрішньо переміщеним особам адаптуватися до нового середовища. Цей підхід передбачає надання інформації та підтримки у доступі до соціальних і правових ресурсів, що можуть полегшити їхнє життя та інтеграцію в місцеву спільноту.

Мета пошуку ресурсів у спільноті. Забезпечення доступу до необхідних послуг: надати учасникам інформацію про доступні соціальні, медичні, освітні та правові послуги. Підвищення обізнаності: допомогти ВПО дізнатися про місцеві ресурси, які можуть сприяти їхній адаптації. Зміцнення автономії: навчити учасників самостійно знаходити та використовувати доступні ресурси для вирішення своїх проблем.

Організація та проведення роботи з пошуку ресурсів

Підготовка до сесії. Збір інформації: потрібно підготувати актуальну інформацію про доступні соціальні та правові ресурси, зокрема адреси організацій, контактні телефони, години роботи та перелік послуг. Визначення потреб групи: поспілкуватися з учасниками, щоб зрозуміти їхні конкретні потреби, наприклад, правова допомога, соціальні виплати, медичні послуги, підтримка у працевлаштуванні.

Проведення сесії

Вступна частина. Пояснити учасникам, що мета сесії – надати їм інформацію про ресурси, які можуть допомогти у вирішенні їхніх поточних проблем. Запевнити учасників, що їхні питання та проблеми будуть розглянуті конфіденційно.

Основна частина. Інформаційний блок: розказати про доступні ресурси у спільноті, включаючи соціальні служби, благодійні організації, юридичні консультації, медичні центри та освітні програми. Поділіться конкретними прикладами, як ці ресурси можуть допомогти. Під час сесії можна допомогти учасникам заповнити необхідні форми, зателефонувати до організацій або

записатися на прийом. Використання онлайн-ресурсів: навчити учасників користуватися онлайн-ресурсами для пошуку додаткової інформації. Наприклад, показати, як шукати інформацію про правову допомогу або соціальні послуги на офіційних веб-сайтах. Запропонувати учасникам поділитися своїм досвідом використання ресурсів. Це може допомогти іншим учасникам знайти корисну інформацію або отримати натхнення для звернення до потрібних служб.

Заключна частина. Узагальнити надану інформацію, підкреслити ключові ресурси та наголосити на важливості самостійного пошуку та використання цих послуг. Запропонувати подальшу підтримку та відповіді на питання, які можуть виникнути після сесії.

Подальша підтримка. За потреби можна організувати індивідуальні консультації для глибшого опрацювання особистих питань та потреб учасників. Регулярно оновлювати інформацію про доступні ресурси та поширювати її серед ВПО.

Очікувані результати. Покращення доступу до послуг — учасники матимуть більше інформації про доступні ресурси та зможуть ефективніше їх використовувати. Підвищення автономії — учасники вчаться самостійно шукати та використовувати ресурси, що сприятиме їхній інтеграції в місцеву спільноту. Зниження стресу — знання про доступні ресурси допомагає учасникам відчувати більше впевненості у вирішенні своїх проблем, що знижує рівень стресу.

Таким чином, метод пошуку ресурсів у спільноті є важливим етапом соціальної підтримки для ВПО. Він допомагає учасникам отримати необхідну інформацію про соціальні та правові послуги, підвищує їхню обізнаність і автономність у вирішенні власних проблем. Цей підхід сприяє швидшій адаптації та інтеграції ВПО в нове середовище, зменшуючи рівень тривожності та стресу, пов'язаного з вимушеним переселенням.

В. Розвиток комунікативних навичок: вправи, які допомагають ВПО навчитися ефективніше спілкуватися, розвивати навички активного слухання

та вирішення конфліктів. Є важливою частиною психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Покращення вміння ефективно спілкуватися, активно слухати і вирішувати конфлікти сприяє зниженню напруження, покращенню соціальної інтеграції та емоційного благополуччя.

Мета розвитку комунікативних навичок. Покращення міжособистісного спілкування: навчити учасників ефективніше виражати свої думки та почуття. Розвиток активного слухання: допомогти учасникам краще розуміти співрозмовника та створювати атмосферу довіри. Навички вирішення конфліктів: озброїти учасників техніками мирного вирішення конфліктів та уникнення ескалації.

Організація та проведення сесії з розвитку комунікативних навичок

Підготовка до сесії. Потрібно підготувати вправи, спрямовані на розвиток різних аспектів комунікації – активного слухання, вираження почуттів, вирішення конфліктів. Створити дружню і підтримуючу атмосферу, де учасники відчуватимуть себе комфортно, обмінюючись досвідом.

Вправи для розвитку комунікативних навичок

Вправа «Активне слухання». Мета: навчити учасників зосереджувати увагу на співрозмовнику, показувати зацікавленість і підтримувати діалог.

Поділити учасників на пари. Один з учасників розповідає про ситуацію, яка його турбує (3-5 хвилин). Інший учасник практикує активне слухання: підтримує контакт очима, киває головою, задає уточнюючі запитання, повторює ключові думки. Після завершення обговорення поміняти ролі. Запитати учасників, як вони почувалися у ролі слухача та співрозмовника.

Вправа «Я-повідомлення». Мета: навчити учасників виражати свої почуття і потреби без звинувачень.

Пояснити структуру «Я-повідомлення»: «Я відчуваю [почуття], коли [ситуація], тому що [пояснення]. Я б хотів(ла) [потреба/прохання]». Запропонувати учасникам скласти свої «Я-повідомлення» на основі реальних або вигаданих ситуацій. Поділитися повідомленнями у групі. Обговорити, як

змінилася реакція співрозмовників у відповідь на використання «Я-повідомлень».

Вправа «Рольова гра у вирішенні конфліктів». Мета: навчити учасників ефективно вирішувати конфлікти через практику мирних переговорів.

Створити сценарії конфліктних ситуацій (наприклад, непорозуміння між сусідами або колегами). Поділити учасників на групи по 3-4 особи. Дати кожній групі сценарій для обговорення. Учасники розігрують сцени, спочатку демонструючи конфлікт, а потім його вирішення за допомогою переговорів. Проаналізувати, які техніки були ефективними, що можна було б зробити інакше.

Вправа «Зворотній зв'язок». Мета: навчити учасників давати і приймати зворотній зв'язок у конструктивній формі.

Поділити учасників на пари. Один з учасників ділиться своїм досвідом або думками щодо певної ситуації. Партнер дає зворотній зв'язок, дотримуючись формули: «Що було зроблено добре» і «Що можна покращити». Обговорити, як зворотній зв'язок впливає на взаємодію і що учасники дізналися про себе та інших.

Заключна частина. Запитати учасників, які нові навички вони здобули і як вони можуть їх використовувати у своєму повсякденному житті. Запропонувати учасникам практикувати активне слухання або «Я-повідомлення» у повсякденних розмовах і спостерігати за результатами.

Очікувані результати. Покращення комунікації — учасники вчаться ефективніше спілкуватися, висловлювати свої думки і почуття, слухати інших. Розвиток емпатії — збільшиться здатність розуміти і підтримувати інших людей, що сприятиме створенню більш підтримуючих взаємин. Зниження конфліктності — учасники вчаться мирно вирішувати конфлікти, що зменшить рівень напруження і стресу в їхніх взаєминах.

Отже, розвиток комунікативних навичок є важливим етапом у підтримці ВПО, оскільки він допомагає їм ефективніше взаємодіяти з оточенням, знижувати конфліктність і покращувати міжособистісні стосунки.

Завдяки цим навичкам учасники зможуть краще інтегруватися в нову спільноту, відчувати себе більш впевнено і комфортно у соціальних ситуаціях.

Г. Менторські програми: залучення ВПО до менторських програм, де вони можуть отримувати підтримку від досвідчених учасників або спеціалістів. Є ефективним методом соціальної підтримки, який сприяє інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нову спільноту. Через такі програми ВПО отримують індивідуальну підтримку від досвідчених менторів, які допомагають їм адаптуватися до нових умов, вирішувати життєві труднощі та розвивати необхідні навички.

Мета менторських програм. Підтримка адаптації: допомогти ВПО краще зрозуміти місцеві особливості, знайти ресурси та адаптуватися до нового середовища. Розвиток навичок та компетенцій: сприяти професійному та особистісному зростанню ВПО через навчання новим навичкам і отримання корисних порад. Забезпечення емоційної підтримки: надати ВПО можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати моральну підтримку від досвідчених людей.

Організація та проведення менторських програм

Підготовка до запуску програми. Визначення цілей програми: потрібно чітко сформулювати цілі програми, наприклад, адаптація до нового середовища, підтримка у працевлаштуванні або розвиток соціальних навичок. Підбір менторів: залучити досвідчених фахівців, які готові ділитися своїми знаннями та досвідом. Ментори можуть бути представниками місцевої громади, соціальними працівниками або професіоналами у певній галузі. Зробити оголошення про набір ВПО, які зацікавлені у програмі, та провести відбір на основі їхніх потреб і мотивації.

Структура менторської програми

Вступна зустріч. Ознайомлення з програмою: пояснити учасникам мету програми, її структуру та очікувані результати. Організувати зустрічі, де

ментори та підопічні можуть познайомитися, обговорити свої очікування і встановити цілі.

Індивідуальні сесії з менторами. Проводити індивідуальні сесії щотижня або щомісяця, де ментор допомагає підопічному вирішувати конкретні питання або розвивати певні навички. Разом із підопічним ментор складає індивідуальний план, включаючи короткострокові та довгострокові цілі. Під час кожної зустрічі ментор надає зворотний зв'язок, підтримує підопічного та допомагає оцінити прогрес.

Групові зустрічі. Організувати групові зустрічі, де всі учасники програми можуть поділитися своїм досвідом і досягненнями. Тренінги та майстер-класи: запропонувати додаткові навчальні заходи з темами, які можуть бути корисними для учасників, наприклад, управління стресом, комунікативні навички або працевлаштування.

Підтримка та супровід. Забезпечити можливість постійного контакту між ментором і підопічним через телефон, електронну пошту або месенджери. Проводити регулярне опитування учасників щодо їхнього задоволення програмою і її ефективності.

Роль ментора. Надання підтримки: ментор повинен бути готовим слухати, розуміти та підтримувати підопічного в його потребах. Навчання та консультування: ментор допомагає підопічному набути нових знань і навичок, надає поради щодо вирішення життєвих і професійних викликів. Мотивація та натхнення: ментор заохочує підопічного до досягнення поставлених цілей, підтримує його віру у власні сили.

Очікувані результати. Підвищення адаптивності — учасники програми швидше адаптуються до нового середовища завдяки підтримці та порадам менторів. Зростання компетенцій — ВПО отримують нові знання та навички, які допомагають їм у професійному та особистому житті. Покращення емоційного стану — завдяки емоційній підтримці учасники почуваються менш ізольованими, більш впевненими та мотивованими.

Отже, менторські програми є важливим інструментом соціальної інтеграції ВПО, надаючи їм індивідуальну підтримку, навчання і мотивацію. Через взаємодію з досвідченими менторами учасники отримують можливість швидше адаптуватися до нового середовища, розвивати свої навички та підвищувати впевненість у власних силах.

Таким чином, етап «Соціальна підтримка та інтеграція» є важливим компонентом програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, спрямованим на сприяння їхній адаптації до нового соціального середовища. Завдяки методам, таким як групи взаємодопомоги, пошук ресурсів у спільноті, розвиток комунікативних навичок і менторські програми, учасники отримують необхідну інформацію, навички та підтримку для ефективної інтеграції. Цей етап допомагає ВПО подолати ізоляцію, розвинути навички самостійного вирішення проблем, підвищити впевненість у собі та зміцнити соціальні зв'язки. Результатом є зменшення емоційної напруги, покращення соціального функціонування та підвищення якості життя. Підтримка від спільноти та взаємодія з іншими людьми створюють відчуття належності та безпеки, що є важливим кроком у процесі відновлення та інтеграції ВПО у новому середовищі.

5. Розвиток навичок самодопомоги та особистісного зростання — 6 годин.

Етап «Розвиток навичок самодопомоги та особистісного зростання» є важливою частиною програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Він спрямований на надання учасникам інструментів для ефективного управління своїм емоційним станом, зниження тривожності та сприяння особистісному зростанню через розвиток навичок самодопомоги.

Мета навчання технікам самодопомоги. Зниження рівня тривожності та стресу: надати учасникам прості та ефективні техніки для управління своїм емоційним станом. Формування навичок саморефлексії та самопідтримки: допомогти учасникам краще розуміти свої внутрішні процеси, усвідомлювати емоції та знаходити внутрішні ресурси для підтримки.

Забезпечення автономії: навчити учасників самостійно застосовувати техніки для поліпшення свого психологічного стану.

А. Навчання технікам самодопомоги.

Техніки зниження тривожності. Мета: допомогти учасникам справлятися з тривожними думками та ситуаціями.

Вправа «Позитивна візуалізація»: учасники уявляють собі спокійне і безпечне місце (наприклад, пляж, ліс) і намагаються якомога детальніше уявити його. Виконання цієї вправи допомагає знизити рівень тривожності та покращити настрій.

Вправи на саморефлексію. Мета: розвиток усвідомленості щодо власних думок, емоцій та поведінки.

Вправа «Щоденник рефлексії»: учасники записують свої думки, почуття та події дня, аналізуючи, як вони впливають на їхній стан. Це сприяє глибшому розумінню себе, виявленню тригерів стресу та розвитку стратегій їх подолання.

Вправа «Рефлексивне запитання»: щодня ставити собі запитання, наприклад: «Що сьогодні вдалося?», «Що я можу покращити?» або «Які емоції я відчував(ла) і чому?».

Вправи на самопідтримку. Мета: формування навичок підтримки себе у складних ситуаціях.

Вправа «Позитивні афірмації»: учасники створюють короткі позитивні твердження, які допомагають підтримувати мотивацію та впевненість у собі (наприклад, «Я можу впоратися з цим», «Я заслуговую на спокій»).

Вправа «Список досягнень»: учасники складають список своїх досягнень, навіть найменших, і звертаються до нього в моменти сумнівів або стресу.

Очікувані результати. Підвищення саморегуляції — учасники вчаться краще управляти своїм емоційним станом, що сприятиме зниженню рівня тривожності та стресу. Розвиток усвідомленості — завдяки саморефлексії учасники зможуть краще розуміти свої емоції, потреби та реакції. Зміцнення

впевненості в собі — техніки самопідтримки допоможуть учасникам почуватися більш впевненими і стійкими перед життєвими викликами.

Отже, навчання технікам самодопомоги є важливим кроком у зміцненні психічного здоров'я ВПО. Ці техніки забезпечують учасників необхідними інструментами для ефективного управління своїм емоційним станом, зниження тривожності і стресу, а також сприяють розвитку особистісного зростання і автономії. Завдяки цьому етапу учасники стають більш підготовленими до самостійного подолання труднощів і покращення якості свого життя.

Б. Індивідуальні плани особистісного розвитку: спільна робота з психологом для визначення цілей розвитку та конкретних кроків для їх досягнення. Цей метод передбачає тісну співпрацю між учасником і психологом для визначення особистісних цілей, розробки конкретних кроків для їх досягнення та регулярного моніторингу прогресу.

Мета індивідуальних планів особистісного розвитку. Визначення індивідуальних цілей: допомогти учасникам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також визначити конкретні цілі для особистісного і професійного зростання. Підтримка розвитку: забезпечити учасників структурованим планом дій для досягнення поставлених цілей. Підвищення мотивації та самостійності: заохотити учасників до активної участі у власному розвитку, підвищуючи їхню впевненість у своїх силах.

Процес створення та реалізації індивідуальних планів

Інтро сесія. Оцінка поточного стану: психолог проводить бесіду з учасником для виявлення його потреб, проблем і цілей. Разом із психологом учасник формулює конкретні, досяжні та вимірювані цілі (наприклад, покращення навичок комунікації, зниження рівня тривожності, розвиток лідерських якостей).

Розробка плану. Великі цілі розбиваються на менші кроки, які можна досягти протягом певного часу. Разом із психологом учасник аналізує, які ресурси (час, знання, навички) потрібні для досягнення цілей. Розробляється

графік виконання кроків із регулярними проміжними зустрічами для оцінки прогресу.

Реалізація та підтримка. Учасник виконує заплановані завдання, застосовуючи набуті навички самодопомоги. Регулярні зустрічі з психологом для обговорення досягнень, труднощів і внесення коректив до плану за потреби. Психолог допомагає учаснику розвивати навички самостійного моніторингу прогресу та корекції своїх дій.

Оцінка та корекція. На підсумковій зустрічі учасник разом із психологом оцінює досягнуті результати та визначає подальші кроки. У разі необхідності вносяться зміни до плану, з урахуванням нових обставин або потреб учасника.

Очікувані результати. Підвищення самосвідомості — учасники краще розуміють свої цілі, ресурси та шляхи їх досягнення. Розвиток особистісних навичок — завдяки структурованому підходу учасники розвивають ключові навички, необхідні для особистісного зростання. Підвищення мотивації — чіткі та досяжні цілі допомагають підтримувати високий рівень мотивації і впевненості у своїх силах. Формування автономності — учасники стають більш самостійними у своєму розвитку, що сприяє їхній довгостроковій адаптації та інтеграції.

Отже, індивідуальні плани особистісного розвитку є ефективним інструментом для підтримки ВПО у їхньому особистісному зростанні. Цей метод забезпечує структурований підхід до досягнення індивідуальних цілей, підвищує мотивацію та сприяє розвитку ключових навичок, необхідних для адаптації та інтеграції. Співпраця з психологом допомагає учасникам не лише краще зрозуміти себе, але й ефективніше управляти своїм життям, навіть у складних обставинах.

В. Арт-терапія та творчі методи: малювання, музикотерапія, арт-техніки, які допомагають виразити емоції, переживання та зняти емоційну напругу.

Мета арт-терапії та творчих методів. Емоційне вираження: надати учасникам безпечний простір для вираження складних емоцій та переживань, які можуть бути важко висловити словами. Зниження емоційної напруги: використання творчих методів для зняття стресу та напруження. Сприяння саморефлексії та зростанню: допомогти учасникам краще зрозуміти свої внутрішні стани і знайти нові ресурси для подолання труднощів.

Основні творчі методи і як їх використовувати

Малювання. Мета: візуалізація емоцій та внутрішніх переживань.

Запропонувати учасникам намалювати свої почуття або ситуації, які їх турбують. Теми можуть включати «Мій сьогоднішній стан», «Моє безпечне місце» або «Мої ресурси». Після завершення малюнка обговорити з учасниками, що вони відчували під час малювання і що їм вдалося висловити через зображення. Учасники зможуть краще усвідомити свої емоції та отримати полегшення через їхнє вираження.

Музикотерапія. Мета: використання музики для зниження тривожності та стимуляції позитивних емоцій.

Пропонувати учасникам слухати музику різних жанрів і обговорювати свої відчуття. Використовувати інструменти, такі як барабани або маракаси, для створення ритмів, які допомагають висловлювати емоції. Організувати групове співання або створення імпровізованої музики. Учасники досягнуть релаксації, підвищення настрою та зниження емоційної напруги.

Арт-техніки. Мета: сприяти самовираженню через різноманітні творчі форми.

Використовувати колажування, ліплення з глини або створення масок для вираження емоцій. Теми можуть бути такими, як «Моя мрія», «Мій страх» або «Мій ресурс». Дозволити учасникам експериментувати з матеріалами і техніками, не обмежуючи їх творчість. Учасники отримають можливість поглибити самопізнання і знайти нові способи вираження своїх емоцій.

Після завершення кожної творчої активності організовується обговорення, де учасники зможуть поділитися своїми відчуттями і думками про процес. Обговорення допомагає усвідомити отриманий досвід і зміцнює почуття спільності серед учасників.

Очікувані результати. Покращення емоційного стану — учасники відчують зменшення тривожності і стресу через вираження емоцій. Зростання усвідомленості — творчі методи сприяють глибшому розумінню власних емоцій і переживань. Підвищення самоповаги — учасники відчують задоволення від створення чогось нового і позитивного.

Отже, арт-терапія та творчі методи є ефективними інструментами для підтримки ВПО в складних життєвих обставинах. Вони сприяють емоційному вираженню, зниженню напруги і стимулюють процес саморефлексії. Ці методи допомагають учасникам знайти нові ресурси для подолання труднощів, сприяючи їхньому особистісному зростанню і психологічному відновленню.

Г. Семінари з розвитку життєвих навичок: навчання управлінню часом, плануванню та розробці плану на майбутнє.

Мета семінарів. Розвиток навичок управління часом: допомогти учасникам навчитися правильно розподіляти свій час для зменшення стресу і підвищення ефективності. Навчання плануванню: забезпечити учасників інструментами для створення реалістичних і досяжних планів. Розробка особистих планів на майбутнє: сприяти формуванню довгострокових життєвих цілей і шляхів їх досягнення.

Зміст семінарів

Управління часом. Обговоріть, як правильне управління часом може допомогти зменшити стрес і підвищити продуктивність.

Техніки управління часом:

Метод «Помодоро»: розподіл часу на короткі інтервали (зазвичай 25 хвилин), розділені короткими перервами.

Пріоритизація завдань: використання матриці Ейзенхауера для визначення важливих і термінових завдань.

Ведення щоденника або планера: запропонувати учасникам записувати свої завдання і планувати день.

Планування.

Основи ефективного планування: визначення короткострокових і довгострокових цілей. Розбиття великих цілей на менші кроки.

Практичні вправи:

Створення списку завдань: навчити учасників складати список завдань на день або тиждень. Складання плану на місяць: учасники можуть створити план на найближчий місяць з визначенням ключових цілей і завдань.

Розробка плану на майбутнє.

Формування життєвих цілей: допомогти учасникам визначити свої довгострокові цілі у різних сферах життя (професійній, особистій, соціальній).

Практичні вправи:

Вправа «Життєвий шлях»: учасники малюють свій життєвий шлях, позначаючи ключові події і майбутні цілі.

Створення «дорожньої карти»: учасники розробляють карту, яка включає конкретні кроки для досягнення кожної мети.

Оцінка прогресу: регулярний перегляд і корекція планів для забезпечення їхньої актуальності та ефективності.

Очікувані результати. Підвищення ефективності та зниження стресу — учасники вчаться краще організовувати свій час і виконувати завдання, що сприятиме зниженню рівня тривожності. Чітке бачення майбутнього — учасники розвинули здатність визначати свої життєві цілі та розробляти конкретні плани для їх досягнення. Розвиток самостійності — навички планування і управління часом сприятимуть підвищенню автономності учасників у їхньому житті.

Отже, семінари з розвитку життєвих навичок є критично важливими для підвищення адаптаційних можливостей ВПО. Вони допомагають учасникам організовувати своє життя, зменшувати стрес і розвивати впевненість у власних силах. Навички, отримані під час семінарів, сприяють створенню більш стабільного і передбачуваного майбутнього, що є важливим для людей, які переживають складні життєві обставини.

Таким чином, етап «Розвиток навичок самодопомоги та особистісного зростання» спрямований на підвищення здатності внутрішньо переміщених осіб самостійно справлятися з життєвими викликами та сприяння їхньому особистісному розвитку. Завдяки навчанню технікам самодопомоги, таким як дихальні вправи, техніки зниження тривожності, саморефлексія та самопідтримка, учасники набувають практичних навичок для управління своїм емоційним станом. Індивідуальні плани особистісного розвитку допомагають кожному учаснику визначити свої життєві цілі та розробити конкретні кроки для їх досягнення, сприяючи формуванню автономності та мотивації. Творчі методи, включаючи арт-терапію та музикотерапію, забезпечують безпечний простір для вираження емоцій та зниження стресу. Цей етап програми підвищує рівень самосвідомості, допомагає учасникам краще зрозуміти свої внутрішні ресурси, розвиває навички саморегуляції та сприяє емоційному відновленню. Завдяки цьому, учасники стають більш стійкими до стресу, здатними досягати своїх цілей та підтримувати своє психічне здоров'я у складних життєвих обставинах.

6. Оцінка результатів та довгострокова підтримка — 2 години.

Мета: оцінити результати участі у програмі, визначити подальші потреби ВПО та забезпечити безперервну підтримку.

Методи: проведення повторної діагностики: використання тих самих методик, що і на початку програми, для оцінки змін у психоемоційному стані учасників. Зустрічі з психологом, аналіз прогресу та обговорення можливих викликів на шляху до адаптації. Підтримка після завершення програми —

надання можливості брати участь у групах підтримки та отримувати індивідуальні консультації за потреби.

Результати: визначення досягнень та подальших кроків, закріплення позитивних змін, забезпечення сталості отриманої підтримки.

Таким чином, програма психосоціальної підтримки ВПО включає багатоступеневий процес роботи з психологічними, соціальними та адаптаційними аспектами життя внутрішньо переміщених осіб. Її зміст спрямований на надання комплексної допомоги, яка охоплює емоційне відновлення, розвиток копінг-стратегій, підвищення рівня соціальної підтримки та зміцнення особистісного потенціалу. Це дозволяє ВПО не лише адаптуватися до нових умов життя, але й відчувати себе більш впевненими у власних силах та здатними будувати майбутнє.

3.3 Показники ефективності програми психосоціальної підтримки ВПО.

Для участі у програмі психосоціальної підтримки були рандомно відібрані ВПО за принципом добровільності, кількістю 25 осіб, серед яких 17 жінок та 8 чоловіків. Було сформовано експериментальну та контрольну групи для визначення ефективності розробленої та застосованої програми.

Для визначення стресостійкості ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки був використаний «Бостонський тест на стресостійкість» Л. Х. Міллер, отримані результати відображені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Показники стресостійкості ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки (у балах)

Шкала	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=25)	t	p-рівень
Стресостійкості	17,5±2,8	25,7±3,2	2,22	≤0,05

Отримані результати показують статистично значущі відмінності між показниками експериментальної та контрольної груп. Учасники експериментальної групи, які пройшли програму психосоціальної підтримки, мають середній показник стресостійкості 17,5±2,8 балів, тоді як у контрольній групі цей показник становить 25,7±3,2 балів. Значення t-критерію Стюдента склало 2,22 при рівні значущості $p \leq 0,05$, що свідчить про статистично значущі відмінності між групами. Вище значення показника стресостійкості у контрольній групі свідчить про те, що без участі у програмі психосоціальної підтримки ВПО демонструють нижчу стресостійкість. Натомість учасники, які пройшли програму, показують вищий рівень стресостійкості, що може бути результатом застосування

методів, спрямованих на розвиток копінг-стратегій, управління стресом та емоційної регуляції.

Дослідження українських науковців також підкреслюють ефективність комплексних програм психосоціальної підтримки для підвищення стресостійкості серед ВПО [3; 7; 10;]. Наприклад, Т. Каменчук у своїй роботі зазначає, що систематична психологічна підтримка значно підвищує адаптаційні можливості та зменшує рівень тривожності [18]. Т. Неудачина акцентує на важливості навчання технікам саморегуляції для зниження емоційного напруження у кризових ситуаціях [44].

Отже, отримані результати свідчать про ефективність програми психосоціальної підтримки у підвищенні стресостійкості серед ВПО. Це підкреслює важливість цілеспрямованих заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості та емоційної стійкості, особливо у контексті адаптації до нових життєвих обставин.

Для дослідження особистісних рис та психоемоційних станів ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки, застосований «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI) І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель, отримані результати представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 — Показники особистісних рис та психоемоційних станів ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки (у стенах)

Шкала	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=25)	t	p-рівень
Нейротизм (N)	4,8±1,3	6,2±1,7	1,96	>0,05
Спонтанність (S)	5,2±1,4	4,8±1,5	0,56	>0,05
Депресивність (D)	4,9±1,2	5,3±1,0	0,59	>0,05
Ірритабільність або дратівливість (E)	4,7±1,4	5,1±1,7	0,48	>0,05
Екстраверсія (Ex)	5,1±1,3	4,8±1,3	0,41	>0,05
Помірність або сором'язливість (M)	5,6±1,7	4,0±1,1	2,24	≤0,05
Реактивна агресивність (A)	4,0±1,2	4,4±1,0	0,53	>0,05
Сором'язливість (Sh)	3,3±0,8	4,8±1,2	2,13	≤0,05
Відчуття самоконтролю (C)	4,3±1,3	3,6±0,9	0,98	>0,05
Маскулінність (Ma)	5,0±1,6	4,1±0,8	1,26	>0,05
Відчуття фізичної скарги (Fs)	4,2±1,3	5,7±1,3	2,15	≤0,05
Відкритість до досвіду (Op)	5,5±2,0	4,0±1,1	2,13	>0,05

Отримані результати демонструють певні статистично значущі відмінності між показниками експериментальної та контрольної груп ВПО. Зокрема, статистично значущі відмінності виявлені за шкалами «Помірність» (M) ($p \leq 0,05$), «Сором'язливість» (Sh) ($p \leq 0,05$) та «Відчуття фізичної скарги» (Fs) ($p \leq 0,05$). Учасники експериментальної групи мають вищий показник за шкалою «Помірність» ($5,6 \pm 1,7$) порівняно з контрольною групою ($4,0 \pm 1,1$), що вказує на їхню стриманість і здатність контролювати імпульсивні реакції. Це свідчить про позитивний вплив програми на емоційну саморегуляцію. Дослідження підтверджують, що участь у психосоціальних програмах сприяє розвитку емоційної саморегуляції та контролю над поведінкою [59].

Нижчі показники за шкалою «Сором'язливість» в експериментальній групі ($3,3 \pm 0,8$) свідчать про покращення соціальних навичок і зниження тривожності у міжособистісних контактах. Це може бути результатом підтримки та взаємодії в рамках групових заходів програми. Науковці зазначають, що групові психосоціальні інтервенції ефективно знижують рівень соціальної тривожності серед ВПО [74].

Вищий показник за шкалою «Відчуття фізичної скарги» у контрольній групі ($5,7 \pm 1,3$) свідчить про більш високу суб'єктивну сприйнятливості до фізичних нездужань і психосоматичних проявів стресу. Учасники програми демонструють нижчий рівень фізичних скарг ($4,2 \pm 1,3$), що може бути пов'язано зі зниженням рівня стресу та поліпшенням загального психічного стану. Т. Титаренко підкреслює значення психосоціальної підтримки у зниженні психосоматичних симптомів серед осіб, які перебувають у стресових умовах [70].

Отже, програма психосоціальної підтримки має позитивний вплив на емоційний стан і соціальні навички учасників. Зниження рівня сором'язливості та фізичних скарг, а також підвищення рівня помірності свідчать про ефективність інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптивних механізмів подолання стресу. Ці результати узгоджуються з висновками

інших українських дослідників, які підкреслюють важливість застосування комплексних програм для підтримки психічного здоров'я ВПО.

Для дослідження способів подолання стресу, які використовують ВПО, що брали участь у програмі психосоціальної підтримки був застосований «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, отримані результати відображені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 — Показники копінг-стратегій ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки (у балах)

Шкала	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=25)	t	p-рівень
Конфронтація	9,2±1,6	8,1±1,4	0,63	>0,05
Дистанціювання	8,5±1,4	12,1±2,0	2,74	≤0,05
Самоконтроль	9,4±1,7	11,2±2,1	1,54	>0,05
Пошук соціальної підтримки	10,1±2,1	13,1±2,2	2,24	≤0,05
Прийняття відповідальності	8,3±1,6	6,1±1,4	1,12	>0,05
Втеча-уникання	13,2±2,3	16,1±2,8	2,31	≤0,05
Планування вирішення проблеми	9,3±2,0	11,0±2,2	1,52	>0,05
Позитивна переоцінка	8,6±1,7	9,8±2,3	1,13	>0,05

Результати показують різні стратегії подолання стресу, що використовуються внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які брали

участь у програмі психосоціальної підтримки. Було виявлено кілька статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Експериментальна група демонструє нижчий показник за шкалою «Дистанціювання» ($8,5 \pm 1,4$) порівняно з контрольною групою ($12,1 \pm 2,0$), що є статистично значущим ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що учасники програми менше використовують дистанціювання як механізм подолання стресу, натомість вони більше зосереджуються на активному вирішенні проблем і прийнятті ситуацій. Дослідження І. Тітат підкреслюють важливість зниження дистанціювання для покращення емоційного стану ВПО [69].

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» учасники експериментальної групи мають нижчий показник ($10,1 \pm 2,1$) у порівнянні з контрольною групою ($13,1 \pm 2,2$) ($p \leq 0,05$). Це може вказувати на те, що учасники програми отримали більше внутрішніх ресурсів для подолання стресу, і менше покладаються на зовнішню підтримку. Л. Смольська зазначає, що ефективні програми психосоціальної підтримки можуть сприяти підвищенню внутрішніх ресурсів, знижуючи залежність від зовнішніх джерел підтримки [65].

За шкалою «Втеча-уникання» цей показник є нижчим в експериментальній групі ($13,2 \pm 2,3$) у порівнянні з контрольною групою ($16,1 \pm 2,8$) ($p \leq 0,05$). Зниження використання стратегії втечі-уникання свідчить про те, що учасники програми краще справляються зі стресом через активніші підходи до вирішення проблем. Дослідники підкреслюють, що зменшення використання втечі-уникання пов'язане з підвищенням стресостійкості та ефективнішим управлінням емоціями [62].

Таким чином, результати показують, що програма психосоціальної підтримки позитивно впливає на використання копінг-стратегій серед ВПО. Учасники експериментальної групи менше використовують дезадаптивні стратегії, такі як дистанціювання та втеча-уникання, і більш схильні до активного вирішення проблем. Це свідчить про ефективність програми у розвитку стресостійкості та адаптивних стратегій подолання стресу. Ці

результати узгоджуються з висновками українських дослідників, які підкреслюють важливість комплексної психосоціальної підтримки для зниження стресу та підвищення якості життя ВПО.

Для оцінки поведінкових і когнітивних стратегій, які ВПО використовують для подолання стресових ситуацій використовувався Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розроблений С. Хобфоллом. Отримані результати представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8 — Показники поведінкових і когнітивних стратегій ВПО, які брали участь у програмі психосоціальної підтримки (у балах)

Шкала	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=25)	t	p-рівень
Асертивні дії	20,5±4,1	16,7±3,3	2,67	≤0,05
Уникнення	14,6±3,7	17,2±3,0	1,82	>0,05
Перенесення відповідальності	15,7±3,6	18,1±3,2	1,67	>0,05
Агресивні дії	14,2±3,3	12,7±3,3	1,05	>0,05
Звернення до соціальної підтримки	17,3±3,8	21,4±4,2	2,87	≤0,01
Пасивне уникнення	13,4±3,8	16,8±3,4	2,38	≤0,05
Індиректні дії	14,7±3,5	17,3±3,1	1,82	>0,05
Самоконтроль	18,1±4,0	14,6±3,4	2,45	≤0,05
Оцінювання та переосмислення	17,6±3,6	15,8±3,5	1,26	>0,05

Отримані результати демонструють різні стратегії подолання стресу, які використовували ВПО, що брали участь у програмі психосоціальної підтримки. Було виявлено кілька важливих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. За шкалою «Асертивні дії» експериментальна група має значно вищий показник ($20,5 \pm 4,1$) порівняно з контрольною групою ($16,7 \pm 3,3$), що є статистично значущим ($p \leq 0,05$). Це свідчить про покращення здатності ВПО активно захищати свої права та потреби без агресії, що є важливим для успішної адаптації. Науковці зазначають, що розвиток асертивності сприяє підвищенню стресостійкості та зменшенню міжособистісних конфліктів [13].

За шкалою «Звернення до соціальної підтримки» показник у контрольній групі значно вищий ($21,4 \pm 4,2$) порівняно з експериментальною групою ($17,3 \pm 3,8$), що також є статистично значущим ($p \leq 0,01$). Це може вказувати на те, що учасники експериментальної групи менше покладаються на зовнішню підтримку і більше використовують внутрішні ресурси. О. Котух наголошує, що розширення внутрішніх ресурсів сприяє зменшенню залежності від зовнішньої допомоги, підвищуючи рівень самостійності [26].

За шкалою «Пасивне уникнення» експериментальна група демонструє нижчий показник ($13,4 \pm 3,8$) порівняно з контрольною групою ($16,8 \pm 3,4$), що є статистично значущим ($p \leq 0,05$). Зниження використання пасивного уникнення свідчить про зменшення дезадаптивних стратегій та підвищення здатності до активного подолання стресу. Фахівці підкреслюють, що зниження пасивних стратегій подолання є ознакою підвищення психологічної стійкості та ефективного функціонування в умовах стресу [28; 29].

За шкалою «Самоконтроль» вищий показник у експериментальній групі ($18,1 \pm 4,0$) порівняно з контрольною ($14,6 \pm 3,4$) є статистично значущим ($p \leq 0,05$). Це вказує на підвищення здатності до контролю власних емоцій та поведінки у стресових ситуаціях. В. Предко, О. Сомова вказують на

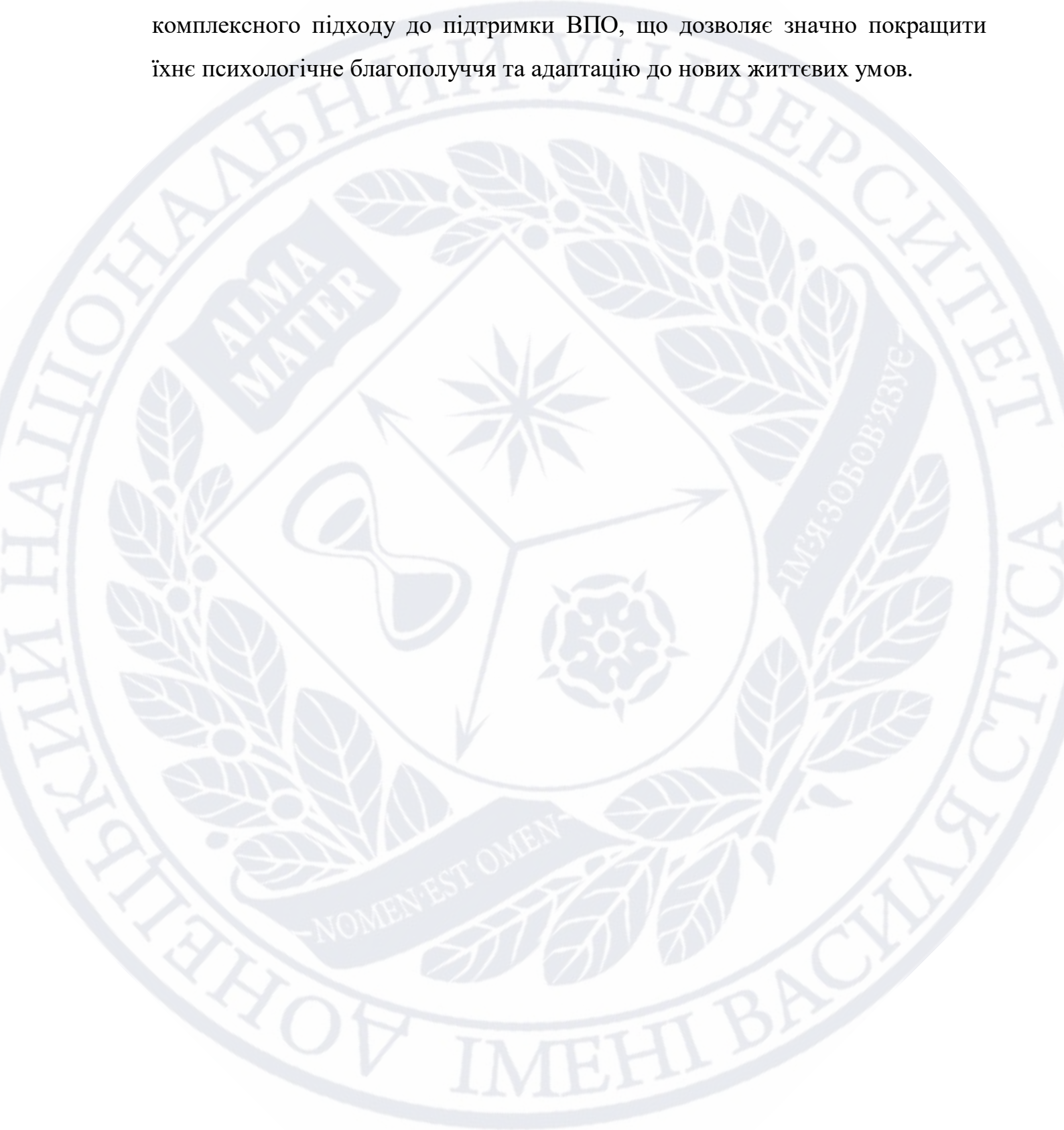
важливість самоконтролю як критичного чинника у зниженні впливу стресу та підтримці емоційної стабільності [55].

Отже, результати дослідження показують, що участь у програмі психосоціальної підтримки сприяє покращенню використання адаптивних стратегій подолання стресу, таких як асертивність і самоконтроль, та зниженню використання пасивних стратегій, як-от уникнення. Це свідчить про ефективність програми у розвитку стресостійкості та підвищенні адаптаційного потенціалу ВПО, що узгоджується з висновками інших українських дослідників.

Проведене дослідження дозволило оцінити ефективність програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Результати показали такі основні тенденції: учасники експериментальної групи продемонстрували значно вищий рівень стресостійкості після участі у програмі. Це свідчить про ефективність методик, спрямованих на зниження емоційного напруження та розвиток адаптаційних стратегій подолання стресу. Учасники програми показали зниження рівня сором'язливості та фізичних скарг, а також зростання помірності. Це свідчить про покращення емоційної саморегуляції та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Результати дослідження стратегій подолання стресу показали зниження використання дезадаптивних стратегій, таких як дистанціювання та пасивне уникнення, і підвищення використання адаптивних стратегій, таких як асертивність і самоконтроль. Це свідчить про позитивні зміни у підходах до подолання стресу, які сприяють покращенню емоційного стану та зниженню рівня стресу. Після участі у програмі було зафіксовано зниження показників тривожності, агресивності та фізичних скарг, що підтверджує ефективність психосоціальних інтервенцій у зниженні рівня стресу та емоційного напруження.

Таким чином, отримані результати підтверджують високу ефективність програми психосоціальної підтримки для ВПО. Вона сприяє покращенню стресостійкості, зниженню тривожності та агресивності, а також розвитку

адаптивних стратегій подолання стресу. Ці висновки узгоджуються з дослідженнями українських науковців, які підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки ВПО, що дозволяє значно покращити їхнє психологічне благополуччя та адаптацію до нових життєвих умов.



Висновки до третього розділу

1. Дослідження стресостійкості, особистісних рис та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб дозволяє виявити ключові психологічні особливості, що впливають на їхнє емоційне благополуччя та здатність долати життєві труднощі. Результати свідчать про середній рівень стресостійкості ВПО, що вказує на їхню часткову адаптацію до стресових умов, але також на необхідність додаткової підтримки для зниження емоційного напруження. Емоційна нестабільність, проявлена через підвищений рівень тривожності та депресивності, підкреслює важливість роботи з емоційною регуляцією. Поряд із цим, здатність до соціальної адаптації та використання соціальних контактів для підтримки свідчить про значення соціальної взаємодії у процесі подолання стресу. Стратегії подолання стресу, зокрема схильність до уникання та пошуку соціальної підтримки, демонструють, що ВПО можуть ефективно використовувати соціальні ресурси, але мають труднощі з безпосереднім вирішенням проблем. Ця тенденція потребує корекції, оскільки уникання проблем може призвести до накопичення стресу в довгостроковій перспективі. Загалом, виявлені особливості підтверджують необхідність комплексної психосоціальної підтримки, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу та покращення емоційного благополуччя ВПО.

2. Програма психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб є багатоступеневим процесом, що охоплює різноманітні аспекти їхнього психологічного та соціального життя. Вона спрямована на надання всебічної допомоги, яка включає емоційне відновлення, розвиток ефективних копінг-стратегій, зміцнення соціальної підтримки та підвищення особистісного потенціалу. Програма допомагає ВПО не лише адаптуватися до нових життєвих умов, але й розвивати впевненість у собі, здатність управляти власними емоціями та долати труднощі. Завдяки цьому учасники програми

відчувають себе більш стійкими та готовими до побудови свого майбутнього, що сприяє їхній інтеграції у суспільство та покращенню якості життя.

3. Програма психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб продемонструвала високу ефективність у розвитку стресостійкості, покращенні емоційної регуляції та формуванні адаптивних копінг-стратегій. Завдяки цьому значно знизився рівень емоційного напруження, що сприяє покращенню загального психологічного стану учасників. Програма дозволила учасникам краще справлятися з викликами, пов'язаними з вимушеними змінами у житті, зменшити негативні наслідки стресу та підвищити їхню здатність до адаптації. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження таких програм для забезпечення психологічного благополуччя ВПО, особливо в умовах тривалої адаптації до нових життєвих обставин. Це підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки ВПО, що допомагає не лише знижувати стрес, але й сприяє їхньому особистісному зростанню та інтеграції у нове середовище.

ВИСНОВКИ

Основні результати дослідження було узагальнено в висновках.

1. Теоретичний аналіз стресостійкості визначив характер її дослідження. Аналіз літератури та досліджень дозволив здійснити обґрунтування дослідження теоретично. Визначено стресостійкість як здатність психіки забезпечити людині успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах згідно з теоретичним дослідженням феномену стресостійкості. Психологічний аналіз дозволив дослідити внутрішні чинники, адже комплексне дослідження всіх можливих явищ необхідно для фундаментальних планів досліджень. Дослідниками обрано засоби підвищення стресостійкості. Визначено чинники, які дають загальне розуміння типової картини стану людини, яка потрапляє в складну життєву ситуацію. Дослідники спираються на загальний матеріал по темі стресостійкості згідно з теоретичним аналізом проблеми.

2. Дослідження внутрішніх критеріїв стресостійкості є суто прикладним. Важливим класом таких критеріїв виступають когнітивно-стильові особливості, які зумовлюють ставлення до світу та відповідну поведінку особистості. Когнітивно-стильові особливості підбрано згідно з їхньою здатністю емпірично довести аспекти відмінності людей у стилях вирішення складної життєвої проблеми. В результаті теоретико-методологічного опрацювання матеріалів було визначено діагностичні критерії стресостійкості, згідно з чим підбрано методи і методики для ефективної діагностики досліджуваних параметрів згідно з планом. Було організовано дослідження стресостійкості, згідно з яким планувалося визначити профільовані особливості внутрішньо переміщених осіб. Для реалізації плану дослідження відбулося у відібраних за стратегією групах внутрішньо переміщених осіб. Було визначено репрезентативність, яка важлива для аналізу профілей, що дозволить окреслити ефективний план корекційної та профілактичної роботи з внутрішньо переміщеними особами

для отримання психосоціальної підтримки та прийнятними для них впливами спеціалістів.

Здійснено аналіз стресостійкості, згідно з яким відбувся розподіл вибірки на дві групи. Початкові показники були орієнтовані на вимірювання когнітивного компоненту стресостійкості, як того вимагає план дослідження. В процесі дослідження було підтверджено більшість висунутих статистичних гіпотез. Виявлено та статистично проінтерпретовано зв'язки між показниками стресостійкості (за допомогою кореляційного аналізу) для обґрунтування зведення показників до одного вимірюваного параметру згідно з планом дослідження.

Дослідження стресостійкості, особистісних рис та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб дозволяє виявити ключові психологічні особливості, що впливають на їхнє емоційне благополуччя та здатність долати життєві труднощі. Результати свідчать про середній рівень стресостійкості ВПО, що вказує на їхню часткову адаптацію до стресових умов, але також на необхідність додаткової підтримки для зниження емоційного напруження. Емоційна нестабільність, проявлена через підвищений рівень тривожності та депресивності, підкреслює важливість роботи з емоційною регуляцією. Поряд із цим, здатність до соціальної адаптації та використання соціальних контактів для підтримки свідчить про значення соціальної взаємодії у процесі подолання стресу. Стратегії подолання стресу, зокрема схильність до уникання та пошуку соціальної підтримки, демонструють, що ВПО можуть ефективно використовувати соціальні ресурси, але мають труднощі з безпосереднім вирішенням проблем. Ця тенденція потребує корекції, оскільки уникання проблем може призвести до накопичення стресу в довгостроковій перспективі. Загалом, виявлені особливості підтверджують необхідність комплексної психосоціальної підтримки, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу та покращення емоційного благополуччя ВПО.

3. Програма психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб є багатоступеневим процесом, що охоплює різноманітні аспекти їхнього психологічного та соціального життя. Вона спрямована на надання всебічної допомоги, яка включає емоційне відновлення, розвиток ефективних копінг-стратегій, зміцнення соціальної підтримки та підвищення особистісного потенціалу. Програма допомагає ВПО не лише адаптуватися до нових життєвих умов, але й розвивати впевненість у собі, здатність управляти власними емоціями та долати труднощі. Завдяки цьому учасники програми відчують себе більш стійкими та готовими до побудови свого майбутнього, що сприяє їхній інтеграції у суспільство та покращенню якості життя.

Результати показали такі основні тенденції: учасники експериментальної групи продемонстрували значно вищий рівень стресостійкості після участі у програмі. Це свідчить про ефективність методик, спрямованих на зниження емоційного напруження та розвиток адаптаційних стратегій подолання стресу. Учасники програми показали зниження рівня сором'язливості та фізичних скарг, а також зростання помірності. Це свідчить про покращення емоційної саморегуляції та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Результати дослідження стратегій подолання стресу показали зниження використання дезадаптивних стратегій, таких як дистанціювання та пасивне уникнення, і підвищення використання адаптивних стратегій, таких як асертивність і самоконтроль. Це свідчить про позитивні зміни у підходах до подолання стресу, які сприяють покращенню емоційного стану та зниженню рівня стресу. Після участі у програмі було зафіксовано зниження показників тривожності, агресивності та фізичних скарг, що підтверджує ефективність психосоціальних інтервенцій у зниженні рівня стресу та емоційного напруження.

4. Програма психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб продемонструвала високу ефективність у розвитку стресостійкості, покращенні емоційної регуляції та формуванні адаптивних копінг-стратегій.

Завдяки цьому значно знизився рівень емоційного напруження, що сприяє покращенню загального психологічного стану учасників. Програма дозволила учасникам краще справлятися з викликами, пов'язаними з вимушеними змінами у житті, зменшити негативні наслідки стресу та підвищити їхню здатність до адаптації. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження таких програм для забезпечення психологічного благополуччя ВПО, особливо в умовах тривалої адаптації до нових життєвих обставин. Це підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки ВПО, що допомагає не лише знижувати стрес, але й сприяє їхньому особистісному зростанню та інтеграції у нове середовище.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження було доведено основну гіпотезу шляхом впровадження програми цілеспрямованої психосоціальної підтримки, яка сприятиме підвищенню стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, зокрема через розвиток адаптивних копінг-стратегій, покращення емоційної регуляції та зміцнення особистісного потенціалу, що дозволить знизити рівень емоційного напруження та підвищити їхню здатність ефективно адаптуватися до нових життєвих умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітнологічний дискурс: електронне наукове фахове видання. 2021. №1(34). С. 88–97.
2. Басова І. С. Внутрішньо переміщена особа як суб'єкт права соціального забезпечення : дис. канд. юрид. наук : 12.00.05. Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Київ, 2019. 216 с.
3. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 5–9.
4. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету, 2019. №3(32). С. 54–59.
5. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
6. Ващенко В. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
7. Вишнеvsька О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць, 2018. №23. С. 107–114.
8. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73–76.
9. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий

вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019. №1(456). С. 60–65.

10.Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.

11.Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. Вісник психології і педагогіки. 2020. №27(2). С.22–29.

12.Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 2(18). С. 47-55.

13.Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 1 (17). С. 30-35.

14.Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. № 3. С. 34-43.

15.Жданова І., Шахова О., Роденкова В. Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2023. №74. С. 7-12.

16.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17.Каменшук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування. 2022. Вип.1. С. 74–78.

18. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 21–27.
19. Капінус О. Я. Особливості державної політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні: дис. ... канд. наук з держ. управл. : 25.00.01. Харків. регіон. ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Харків, 2021. 215 с.
20. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо-переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків: НУЦЗУ, 2021. 163 с.
21. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. Scientific notes of Lviv University of Business and Law. 2023. № 6. С. 137–144.
22. Когут О. О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: «Психологія». 2020. Т. 31 (70), №4. С. 208–213.
23. Когут О. О. Інтерпретація категорії «стресостійкість» в психології. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2021. Т. 7, № 1. С. 79–89.
24. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 159–163.
25. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. С. 28–33.
26. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. № 1. С. 56–61.
27. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

28. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2022. № 1(57) 2022 Том 1 Сєверодонецьк 2022 : Видавництво Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. С. 87-97.
29. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
30. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання. Київ: McGraw Hill, 1996. 132 с.
31. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37-57.
32. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. 2015. № 39. С. 32-38.
33. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
34. Максимовська Н. О. Соціальна робота з інтеграції внутрішньо переміщених осіб у соціокультурне середовище міської громади «SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи». 2018. № 7 С. 64–66.
35. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. *Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. Психологія, 2019. №1(13). С. 15–21.
36. Маліновська О. В. Використання концептуального підґрунтя теорії травми соціально-психологічних змін у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. №3(2). С. 45–51.

- 37.Маліновська О. В. Соціально-демографічний портрет внутрішньо переміщених осіб в Україні. Психологічний журнал. 2020. №41(5). С. 34–40.
- 38.Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 40–44.
- 39.Марута Н. О., Панько Т. В., Каленська Г. Ю., Колядко С. П., Явдак І. О., Волкова С. О. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура та динаміка у часі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. С. 120–127.
- 40.Меленчук Н. І., Синенко О. І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 2. С. 6–12.
- 41.Міграційний профіль України. Державна міграційна служба України. 2021. С. 47–52.
- 42.Міхеєва О. 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. 9-48.
- 43.Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Український соціум. 2015. № 1 (52). С. 135–140.
- 44.Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
- 45.Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 2(4). С.115-119.
- 46.Оніщенко Н. В. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 84-96.

47. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
48. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2021. №2(50). С. 85–91.
49. Павлів-Самойл Н. П. Вимушена міграція: міжнародні стандарти внутрішньо переміщених осіб у національному законодавстві. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2019. № 24. С. 35-40.
50. Панок В. Г. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
51. Перепелюкова О. В. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2015. № 6. С. 110-116.
52. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
53. Петрук О. С. Фактори успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія, 2019. №4(46). С. 187–191.
54. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні: метод. рек. Заг. ред. Панок В. Г., Левченко К. Б. Київ: Агентство «Україна», 2014. 48 с.
55. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.

- 56.Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. Вип. 3(56). С. 78-84.
- 57.Проценко О. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики. Грані. 2018. Том 21. № 4. С.47-55.
- 58.Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 59.Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. Укл.: Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
- 60.Путінцев А., Пащенко Ю. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. 2018. №9. С. 110-121.
- 61.Ришко Г. М. Основні методологічні теорії і підходи вивчення стресостійкості особистості. Педагогіка і Психологія. 2014. № 2(10). С. 139–142.
- 62.Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2018. №1-2. С. 63–68.
- 63.Садова У. Я. Інтереси внутрішньо переміщених осіб в епіцентрі інституційних зусиль української держави. Регіональна економіка. 2016. №1. С.8-12.
64. Сельє Г. Стрес без дистреса. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89.
- 65.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 113–117.

66. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна», 2015. 168 с.
67. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах: метод, рек. Автори-упор.: В. Г. Панок, В. Д. Острова. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
68. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
69. Тітат І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4(59). С. 57–68.
70. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
71. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2019. №43 (46) С. 54-62.
72. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції. Держ. закл. Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.
73. Чернюк М. О., Малиновська, О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. №2(35). С. 62–67.

74.Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». Київ, 2017. №1(6). С. 146–150.

75.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

Miller L., Smith A. D. The Stress Solution. Boston: Pocket Books, 1994. 448 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Бостонський тест на стресостійкість»

Інструкція. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди - 1;
- часто - 2;
- іноді - 3;
- майже ніколи - 4;
- ніколи - 5.
- Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?
- Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?
- Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
- У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?
- Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
- Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
- За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
- Ваша вага відповідає вашому росту?
- Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
- Вас підтримує ваша віра?
- Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
- У вас багато друзів і знайомих?
- У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
- Ви здорові?
- Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
- Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?
- Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
- Ви можете організувати ваш час ефективно?
- За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
- У вас є небагато часу для себе протягом кожного Дня?

Обробка та інтерпретація: слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів. 0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу; 20-50 балів: середній рівень стресостійкості; > 50 балів: низький рівень стресостійкості, Ви дуже вразливі для стресу.

Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory – FPI)

Інструкція. Пропонується ряд тверджень, кожне з яких передбачає питання, чи відповідає це твердження особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя та ін. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то обирайте варіант «так», у протилежному випадку – варіант «ні». Не слід прагнути своїми відповідями справити на когось хороше враження, оскільки жодна відповідь не оцінюється як «хороша» або «погана». Не слід довго роздумувати над кожним питанням. Намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох варіантів відповідей, хай навіть досить відносно, але все-таки здається вам ближче до істини.

Тестовий матеріал

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я надаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе та ін.).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях і пульсацію в області ший.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але так само швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченим.
10. Я можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Я відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.

12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Я не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього. 15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна довіряти.
18. Я можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Я легко можу розвеселити саму нудну компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко я відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Я буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини я відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді у мене немає ніякого бажання чимось зайнятися.
26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, начебто я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато робив правильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Я люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.

34. Я не завжди говорю правду.
35. Я з цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Я вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.
37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.
38. Я не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не придатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі, і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.
44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.
45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі бити тварину.
46. При зустрічі зі старим знайомим я від радості готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що я з задоволенням би нічого не бачив і не чув.
49. Коли я лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.
50. Мені подобається, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.
51. Іноді я можу похвалитися.
52. Я беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що мені доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.

55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Я нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.
57. Іноді я раптом відчуваю, що весь покриваюся потім.
58. Якщо я сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді у мене з'являється бажання зіпсувати те, чим все захоплюються.
65. Я віддаю перевагу змусити будь-якої людини зробити те, що мені потрібно, ніж просити його про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Я віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я веду себе не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, я скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Я боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити чи роздратувати.
74. Іноді я думаю, що краще було б не народитися на світ, як тільки уявлю, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті.

75. Якщо хто - то мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.
77. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало, я відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
79. Я не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Я не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково.
82. На жаль, я ставлюся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я сильно схвилований або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почувати себе відпочилим.
90. Я намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я опинявся причиною поганого настрою кого-небудь із оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які «по слово в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.

96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді я навіть завдавав біль коханим людям.
98. У мене досить часті конфлікти з оточуючими через їхню упертості.
99. Я часто відчуваю докори совісті в зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Я не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якого я терпіти не можу.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе я починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Я нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими, і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Я не відчуваю себе впевненим у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше за свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене яких-небудь сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді мене долає така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварилися один з одним.

Обчислення результатів методики «Копінг-тест Лазаруса»

Досліджуваному пропонується набір з 50 тверджень, які відносяться до поведінки людини в складних життєвих ситуаціях. Учасникам дослідження пропонується оцінити частоту вияву цих типів поведінки у власному досвіді.

Підрахунок балів ведеться за субшкалою: ніколи – 0 балів, рідко – 1 бал, інколи – 2 бала, часто – 3 бали.

Обчислення результатів опитування можна проводити двома способами: за формулою та за сумарним балом по кожній шкалі опитувальника.

Обчислення за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал} * 100$

Кожен номер запитання в опитувальнику відповідає певній шкалі, такі як шкала "конфронтаційного копіngu", яка включає запитання під номерами 2, 3, 13, 21, 26 та 37. Максимальний бал за окреме питання становить 3 бали, з усіх питань субшкали опитуваний міг набрати 18 балів. Якщо досліджуваний набере в цій шкалі 10 балів, це і буде показник рівня конфронтаційного копіngu.

Визначення по сумарному балу.

Цей спосіб підрахунку простіший. Ведеться підрахунок сумарних балів за кожною шкалою і за цими балами проводиться опис вираженості кожної копінг-стратегії. 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копіngu; 7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування рішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Тестовий матеріал до методики «Копінг-стратегії Лазаруса»

№	Опинившись у складній ситуації я...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Зосереджуюсь на тому, що мені потрібно було робити	0	1	2	3
2	Опинившись у важкій ситуації, я починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що - небудь.	0	1	2	3
3	я намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	я говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	я критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	я намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є	0	1	2	3
7	я сподівався на диво	0	1	2	3
8	я корився долі: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	я поведився, ніби б1 нічого не сталося	0	1	2	3
10	я намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	я намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	я спав більше звичайного	0	1	2	3
13	я зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	я шукав співчуття та розуміння у когонебудь	0	1	2	3
15	я відчував потребу висловити себе творчо	0	1	2	3
16	я намагався забути все це	0	1	2	3
17	я звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	я змінювався або ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	я вибачався або намагався все загладити	0	1	2	3
20	я складав план дій	0	1	2	3
21	я намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	я розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	я набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	я говорив з будьким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	я намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	я ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	я намагався діяти не надто пос- 63 пішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3

28	я знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	я знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	я щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	я загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	я не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3
33	я запитував поради у родича чи друга, якого поважають	0	1	2	3
34	я намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
35	я відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	я говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	я стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	я зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	я мав минулий досвід – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	я знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41	я відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	я знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	я намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	я щось змінював у собі	0	1	2	3
46	я хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3
47	я уявляв, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	я молився	0	1	2	3
49	я прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і старався копіювати її	0	1	2	3

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS)

Інструкція: «Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки у напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто дієте в цих випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії чи переживання, то поруч із номером питання поставте 5 (відповідь: так, цілком правильно). Якщо твердження зовсім не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь: ні, це зовсім не так). 1- ні, це зовсім не так; 2- скоріше ні, ніж так; 3 - важко відповісти; 4 - швидше так, ніж ні; 5- так, цілком правильно.

Текст опитувальника

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся 1 2 3 4 5
2. Об'єднуєтеся разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію 1 2 3 4 5
3. Радітесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому положенні 1 2 3 4 5
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражати себе на ризик) 1 2 3 4 5
5. Ви покладаетесь на свою інтуїцію 1 2 3 4 5
6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама 1 2 3 4 5
7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоч і не показуєте цього іншим 1 2 3 4 5
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька 1 2 3 4 5
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров 1 2 3 4 5
10. Коли хтось із близьких чинить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони відчували, що Ви засмучені або скривджені 1 2 3 4 5
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших спільних проблем 1 2 3 4 5

12. Не соромтеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою та підтримкою 1 2 3 4 5
13. Без необхідності не викладаєтесь повністю, воліючи заощаджувати свої сили 1 2 3 4 5
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку 1 2 3 4 5
15. Іноді вважаєте за краще зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити 1 2 3 4 5
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо кривити душею) 1 2 3 4 5
17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим 1 2 3 4 5
18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують Вас. 1 2 3 4 5
19. Ви вважаєте, що у складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її вирішуватимуть інші 1 2 3 4 5
20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як надійшли в цьому випадку інші люди 1 2 3 4 5
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей 1 2 3 4 5
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати. 1 2 3 4 5
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття 1 2 3 4 5
24. Ви не витрачаєте свою енергію на дозвіл того, що можливо, саме по собі розсіється 1 2 3 4 5
25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою. 1 2 3 4 5

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення свого авторитету 1 2 3 4 5
27. Вас можна назвати запальним людиною 1 2 3 4 5
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги та прохання 1 2 3 4 5
29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими. 1 2 3 4 5
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями 1 2 3 4 5
31. Нічого не приймаєте на віру, тому що вважаєте, що в будь-якій ситуації може бути «підводне каміння». 1 2 3 4 5
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить. 1 2 3 4 5
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не стоїть і виїденого яйця 1 2 3 4 5
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших) 1 2 3 4 5
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище 1 2 3 4 5
36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не погоджується з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст. 1 2 3 4 5
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати «ні» у ситуації емоційного тиску. 1 2 3 4 5
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід 1 2 3 4 5
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях 1 2 3 4 5
40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти. 1 2 3 4 5
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти 1 2 3 4 5

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки 1 2 3 4 5
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавить 1 2 3 4 5
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою 1 2 3 4 5
45. Грубості та дурості інших людей часто розлючують Вас (виводять Вас з себе). 1 2 3 4 5
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять і говорять компліменти 1 2 3 4 5
47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань) 1 2 3 4 5
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей 1 2 3 4 5
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тише їдеш, далі будеш» 1 2 3 4 5
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок 1 2 3 4 5
51. В конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця. 1 2 3 4 5
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо 1 2 3 4 5
53. Мета виправдовує гроші. 1 2 3 4 5
54. У значних та конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними 1 2 3 4 5

06.09.2024; Дніпро, Україна: III Міжнародна наукова конференція «Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти»

DOI: <https://doi.org/10.62731/mcnd-06.09.2024>

[Опис випуску](#)

ISBN: 978-617-8440-11-4 | © CC BY-SA 4.0 International



Натисніть на зображення, щоб переглянути сертифікати учасників

Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 52 від 05.09.2024 року.

Викладено матеріали учасників III Міжнародної наукової конференції «Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти», яка відбулася 6 вересня 2024 року у місті Дніпро.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 346 від 12.06.2024).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

[##issue.tableOfContents##](#)

- | |
|---------------------|
| Збірник (180 стор.) |
|---------------------|

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

УДК 082:001Ц75 Організація, від імені якої випущено видання: ГО «Міжнародний центр наукових досліджень» Номер запису організації в Єдиному реєстрі громадських об'єднань: 1499141. Голова оргкомітету: Сотник С.Г. Верстка: Зрада С.І. Дизайн: Бондаренко І.В.

Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 52 від 05.09.2024 року.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 346 від 12.06.2024).

Збірник наукових праць з матеріалами конференції видано офіційно суб'єктом видавничої справи зі Свідоцтвом ДК № 7860 від 22.06.2023.

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти: збірник наукових праць з матеріалами ІІІ Міжнародної наукової конференції, м. Дніпро, 6 вересня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. — 180 с. ISBN 978-617-8440-11-4 DOI 10.62731/mcnd-30.08.2024

Викладено матеріали учасників ІІІ Міжнародної наукової конференції «Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти», яка відбулася 6 вересня 2024 року у місті Дніпро.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2024

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2024 ISBN 978-617-8440-11-4

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024

6 вересня 2024 рік ♦ м. Дніпро, Україна ♦ МЦНД.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ I. ЕКОНОМІЧНА ТЕОРІЯ, МАКРО-ТА РЕГІОНАЛЬНА ЕКОНОМІКА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТРАНСПОРТНОГО КОМПЛЕКСУ	Гречан А.П., Гавриков Д.В.	8	
СЕКЦІЯ II. ФІНАНСИ ТА БАНКІВСЬКА СПРАВА; ОПОДАТКУВАННЯ, ОБЛІКІ АУДИТ KÖTELEZETTSÉGEK ÉS ALKALMAZOTAK KAKAL SZEMBENI KIFIZETÉSEKSZÁMVITELE UKRAJNA NEMZETI STANDARDJAI ÉS A NEMZETKÖZI STANDARDOK ALAPJÁN	Márkus Noémi.	13	
ВІДРАХУВАННЯ АМОРТИЗАЦІЇ НЕОБОРОТНИХ АКТИВІВ ЗА МЕТОДОМ НА ОСНОВІ ПОДАТКУ НА ПРИБУТОК ВІД ІНВЕСТИЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	СукП.Л.	17	
НОРМАТИВНЕ-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ КОНСАЛТИНГОВИХ ПІДПРИЄМСТВ	Литвинчук Д.П.	25	
ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ DIGITAL-ТЕХНОЛОГІЙ У СТРАТЕГІЧНОМУ ФІНАНСОВОМУ АНАЛІЗІ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТІВ ГОСПОДАРЮВАННЯ	Ковернінська Ю.В.	27	
РОЗВИТОК ВІДКРИТОГО БАНКІНГУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	Волошин І.А.	29	
СЕКЦІЯ III. МАРКЕТИНГОВА ТА ЛОГІСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАРКЕТИНГОВЕ ПРОГНОЗУВАННЯ ПРОДАЖІ	Никоненко А.В.	32	
УПРАВЛІННЯ МАРКЕТИНГОВИМИ РИЗИКАМИ В СФЕРІ АГРОБІЗНЕСУ	Сороколіт О.М.	35	
СЕКЦІЯ IV. МЕНЕДЖМЕНТ, ПУБЛІЧНЕ УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ МАРКЕТИНГОВА БЕЗПЕКА ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ З КЛІЄНТАМИ	Бурик В.	38	
Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти	4 МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ	Бондаренко П.А., Кубіцький С.О.	41
ПЕРСПЕКТИВИ ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД	Якубовський Я.С.	47	
ПОНЯТІЙНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕРЖАВНО-ПОЛІТИЧНОЇ ДУМКИ	Трещов М.М., Дзюба І.В., Корх А.О., Наумик А.С.	50	

ПРИНЦИПИ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНИМИ ЕКОЛОГІЧНИМИ ЦІЛЬОВИМИ ПРОГРАМАМИ	Половинкіна Р.Ю., Троїцький Є.В.	53
СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ В УКРАЇНІ: ВПЛИВ ЦИФРОВІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ, ГЕНЕЗИС ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ	Сидоренко Н.С., Корх А.О., Наумик А.С.	55
СЕКЦІЯ V. МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ ДО ОЦІНКИ КАПІТАЛІЗАЦІЇ СВІТОВИХ ФОНДОВИХ БІРЖ	Ромашко О.М., Маринчак Л.Р.	59
ЗОВНІШНЯ ПОЛІТИКА УКРАЇНИ ЩОДО РФ ПІД ГЕОПОЛІТИЧНОЮ ПРИЗМОЮ	Хмельницький Б.С.	62
РОЛЬ МІЖНАРОДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У СИСТЕМІ ГЛОБАЛЬНОГО ЕКОНОМІЧНОГО УПРАВЛІННЯ	Островий С.О.	66
СЕКЦІЯ VI. ПРАВО ТА МІЖНАРОДНЕ ПРАВО ДО ПИТАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ОБҐРУНТОВАНOSTІ ВИКОРИСТАННЯ В НАУКОВОМУ ОБІГУ КАТЕГОРІЇ «СИСТЕМА ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ»	Кіяшко Ю.М.	69
ЕКСПЕРТНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЛАСТИЧНИХ ВИБУХОВИХ РЕЧОВИН НА ОСНОВІ ГЕКСОГЕНУ	Смичко Д.О.	72
МІСЦЕ НАЦІОНАЛЬНОГО БАНКУ УКРАЇНИ У СИСТЕМІ СУБ'ЄКТІВ РИНКУ КРИПТОІНДУСТРІЇ	Гурін Б.М.	76
МІСЦЕ ОРГАНІВ ПРОКУРАТУРИ У СИСТЕМІ СУБ'ЄКТІВ РЕАЛІЗАЦІЇ АНТИКОРУПЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ В УКРАЇНІ	Азімов К.Р.	79
МІСЦЕ У СИСТЕМІ СУДОУСТРОЮ, ЗАВДАННЯ ТА ПОВНОВАЖЕННЯ КАСАЦІЙНОГО АДМІНІСТРАТИВНОГО СУДУ У СКЛАДІ ВЕРХОВНОГО СУДУ	Корнієнко А.Г.	82
НАУКОВА СФЕРА В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	Головащенко О.С.	93
НАЦІОНАЛЬНІ ІНТЕРЕСИ УКРАЇНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ЇХ ЗАХИЩЕНОСТІ МІНІСТЕРСТВОМ ОБОРОНИ УКРАЇНИ: ПРАВОВИЙ АСПЕКТ	Ганкевич К.Б.	96
РОЛЬ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ У СТРУКТУРІ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	Товстуха Д.О.	99
СЕКЦІЯ VII. ІНСТИТУТ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, СУДОВА СИСТЕМА ТА НОТАРІАТ СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТУ РОЗСЛІДУВАНЬ, ЕСКАЛАЦІЇ, КОНТРОЛЮ ТА АНАЛІЗУ «СМЕРЕКА»: ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО АРХІТЕКТУРНОГО ПРОЄКТУВАННЯ	Подкопаєв С.В.	103
СЕКЦІЯ VIII. ЗАГАЛЬНА МЕХАНІКА ТА МЕХАНІЧНА ІНЖЕНЕРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХІМІКО-ТЕРМІЧНОЇ ОБРОБКИ		

НА ЕКСПЛУАТАЦІЙНІ ВЛАСТИВОСТІ СТАЛЕЙ 18ХГТ ТА 20Х Григор'єва Н.О., Карпова Т.П.....	106
СЕКЦІЯ IX. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИСТЕМИ ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ BIG DATA В ХАРЧОВІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ Винничук Р.О.....	111
СЕКЦІЯ X. ТРАНСПОРТ ТА ТРАНСПОРТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ РОЗРАХУНКОВИХ МЕТОДИК ПІДВИЩЕННЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНОСТІ МОРСЬКИХ СУДЕН Мельник О.М., Кучеренко В.Ю., Котенко О.В., Щенявський Г.С., Заяц С.В., Пуляєв І.О., Волошин Д.А.....	118
СЕКЦІЯ XI. ФІЛОЛОГІЯ ТА ЖУРНАЛІСТИКА АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РОБОТІ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ РЕДАКЦІЇ Туча О.О.....	123
ЕЛЕКТРОННИЙ СЛОВНИК ГОВОРІВ ПІВДЕННО-ЗАХІДНОГО НАРІЧЧЯ: ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ Кузик П.С.....	125
СЕКЦІЯ XII. ПЕДАГОГІКА ТА ОСВІТА ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ВИЩОЇ ОСВІТИ Брик Є.Г.....	129
ПОЗААУДИТОРНІ, АУДИТОРНІ І САМОСТІЙНІ ФОРМИ РОБОТИ У НАВЧАННІ ДОРΟΣЛИХ ІНОЗЕМНИХ МОВ Щербина О.....	132
ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ВИВЧЕННЯ ДІЛОВОЇ ІНОЗЕМНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ “САДІВНИЦТВО, ПЛОДООВОЧІВНИЦТВО ТА ВИНОГРАДАРСТВО” Якушко К.Г.....	134
РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ Сугак Д.В.....	136
СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ФІЛОЛОГ» В СУЧАСНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ Зінорук А.В.....	140
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНИМ РОЗВИТКОМ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ Цимбал Т.В.....	145
ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ АРТИСТИЗМУ ОПЕРНИХ СПІВАКІВ Дубовий З.С.....	148
СЕКЦІЯ XIII. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ Сенчук Є.С.....	153
ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО Гнатюк О.С.....	159
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ТА ВТРАТИ НА ЛЮДИНУ: ДІАГНОСТИКА Й АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ Прасол Н.М.....	162

СЕКЦІЯ XIV. МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я ВІДДАЛЕНІ РЕЗУЛЬТАТИНОВОГО МЕТОДА КОМБІНОВАНОГО ЛІКУВАННЯ ПЕРВИННОЇ ВІДКРИТОКУТОВОЇ ГЛАУКОМИ В ПОЄДНАННІ З УСКЛАДНЕНОЮ КАТАРАКТОЮ	Романюк А.В.....	166
СЕКЦІЯ XV. КУЛЬТУРА ТА МИСТЕЦТВО СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МУЗИЧНИХ ФЕСТИВАЛІВ ЕСТРАДНОЇ ПІСНІ	Верещака А.О.....	169
СЕКЦІЯ XVI. ГЕОГРАФІЯ ТА ГЕОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ САКРАЛЬНИХ СПОРУД ЛЬВІВЩИНИ ЯК ЕЛЕМЕНТІВ КУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМУ	Миндзя Ю.О.....	171
МУЗИЧНІ ФЕСТИВАЛІ ТА ЇХ РОЛЬ ДЛЯ УКРАЇНИ	Шишак Л.В.....	176

бвересня2024рік ♦ м. Дніпро, Україна ♦ МЦНД

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО

Гнатюк Ольга Стефанівна

Здобувача вищої освіти факультету філології, психології та іноземних мов
Донецький національний університет імені Василя Стуса, Україна

Науковий керівник: Афанасьєва Наталія Євгеніївна

Професор кафедри психології Донецький національний університет імені
Василя Стуса, Україна

У боротьбі з кризами та стресами нам допомагає психічна властивість, а саме – стресостійкість. Вона є тією необхідною властивістю, яка дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я. На розвиток стресостійкості впливає багато факторів. Основні з них — це самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи копінгу.

З огляду на психоаналітичний підхід «стресостійкість» можна розглядати як показник, за позитивного значення якого людина психічно почувається добре та гармонійно, за негативного ж значення, наступає хворобливий стан істерії чи невротизму, який характеризується постійною неадекватною тривожністю.

На думку З. Фрейда, в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти, які поділяються на ситуативні й базальні та захищають психіку людини від болю, сорому, страху, тривоги, амбівалентних почуттів, але при цьому руйнуються чи викривляються різні аспекти реальності. Тому це може мати негативні наслідки в подальшому й привести до нового стресу згідно із законом вимушеного повторення [1].

Однак закладені потенційні можливості можуть дозволити людині збільшити стійкість до стресів та домогтися позитивного зростання й вдосконалення. Тобто, стресостійкість особистості залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду. В основі концепції системного підходу дослідники вважають стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації й пов'язують її з регуляцією емоційних станів. Коли людина опиняється у складній ситуації,

виникає психологічний стрес як своєрідна форма відображення суб'єктом ситуації, якщо вона в цілому чи частково значуща для людини, тобто має свій сенс і зміст з причини інтеріоризованих предикторів, які мають не лише об'єктивні, а й суб'єктивні характеристики, й можуть не збігатися між собою, тому поведінкові реакції суб'єктів мають багато варіантів в однаковій складній ситуації.

Стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах [2] та лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо [3].

Науковець Т. Титаренко вважає, що соціально-психологічна реабілітація особистості включає в себе досягнення якісно нового рівня її психологічного здоров'я. Хороше психологічне здоров'я забезпечує підвищення суб'єктивної задоволеності власним життям і самим собою, що дає змогу сприймати власне життя як вдале, щасливе [4].

Отже, аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в онтогенезі та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах.

Робота з сім'ями категорії внутрішньо переміщених осіб має бути направлена на інформаційно-профілактичну роботу у напрямку підвищення довіри до психологів та більшої поінформованості дорослих щодо ознак посттравматичного стресового розладу у дітей та дорослих, профілактичних засобів збереження психічного здоров'я та прийомів розвитку психологічного благополуччя. Загальновизнано, що зростаючі проблеми воєнного стану в країні мають пряму або опосередковану психологічну зумовленість. Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому має стати не тільки завданням гуманізації соціальних відносин і нормалізації якості життя внутрішньо переміщених

осіб, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Зігмунд Фройд; пер. з нім. Таращук –Тернопіль, Вступ до психоаналізу: лекції із виступу психоаналізу. Навчальна книга-Богдан, 2021 -550.
2. Г.М. Ришко, «Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості». Педагогіка и Психологія, No1, с. 239–247, 2014.
3. Г.М. Ришко, «Основні методологічні теорії і підходи вивчення стресостійкості особистості». Педагогіка і Психологія, No 2, с.139–142, 2014.
4. Т.М. Титаренко, «Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації». Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка; гол. ред. В. І. Судаков. –К.: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015.

ДЕКЛАРАЦІЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Гнатюк Ольга Стефанівна

Прізвище, ім'я, по батькові

Навчально-науковий інститут психології

Факультет

053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Реабілітаційна психологія в

надзвичайних ситуаціях

Освітня програма

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (магістерська) робота на тему: «Засоби підвищення стресостійкості в процесі надання психосоціальної підтримки ВПО» є написана мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закону України «Про авторське право та суміжні права»;
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (магістерська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

дата

підпис