

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МИСОЧЕНКО АЛІНА ВАСИЛІВНА

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

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Короцінська Ю.А., старший викладач
кафедри загальної та соціальної психології

Науковий консультант:

Васюк К.М., к.психол.н., доцент
доцент кафедри кризової та клінічної психології

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

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Мисоченко А.В. Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції.

У магістерській роботі розглянуті особливості психоемоційного стану жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією під час війни, описано детермінанти ускладненої адаптації в процесі міграції, підтверджено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю, проаналізовано можливості покращення соціально-психологічної адаптації через розвиток життєстійкості. Уточнено сутність понять «життєстійкість», «адаптація» та «вимушена міграція», які використовуються дослідниками, згідно з теоретико-методичним опрацюванням матеріалів. Створено та реалізовано план емпіричного дослідження та тренінгова програма для корекції соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції через розвиток життєстійкості.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, життєстійкість, вимушена міграція, мігрант.

Табл. 7. Рис.6. Діагр.6. Бібліограф.: 54 найменувань.

ANOTATION

Mysochenko A. The relationship between socio-psychological adaptation and hardiness in women under conditions of forced migration.

This master's thesis examines the unique psych emotional state of women facing forced migration during wartime. It describes the determinants of complicated adaptation processes in migration and confirms the relationship between socio-psychological adaptation and resilience. The study analyzes opportunities for enhancing socio-psychological adaptation through the development of resilience. Key concepts such as "resilience," "adaptation," and "forced migration" are clarified according to theoretical and methodological frameworks utilized by researchers. An empirical research plan has been developed and implemented, along with a training

program aimed at improving the socio-psychological adaptation of women in the context of forced migration by fostering resilience.

Key words: socio-psychological adaptation, hardiness, forced migration, migrant.

Tabl.7. Fig. 6. Diag.6. Bibliography:54 items.



ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	10
1.1. Аналіз життєстійкості з погляду різних теоретичних концепцій.....	10
1.2. Психологічні чинники життєстійкості	16
1.3. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції та зв'язок з життєстійкістю.....	20
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	32
2.1. Методичні особливості дослідження та опис вибірки	32
2.2. Аналіз групових результатів емпіричного дослідження життєстійкості та соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції.....	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою методів математичної статистики.....	44
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	49
3.1. Наукові підходи до підвищення життєстійкості.....	49
3.2. Розробка та апробація тренінгової програми підвищення життєстійкості у жінок в умовах вимушеної міграції.....	53
3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми.....	68
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

В умовах сьогоденішнього воєнного конфлікту на території України велика кількість жінок були вимушені мігрувати, відмовляючись від звичного устрою життя, втрачаючи контакти з близькими людьми, рідним домом. Ці жінки стикнулися з рядом труднощів соціально-психологічної адаптації. Вимушена міграція є надзвичайно кризовою та екстремальною ситуацією та фактором погіршення адаптації, тому потребує від мігрантів великого внутрішнього потенціалу. У цих умовах питання соціально-психологічної адаптації та життєстійкості набувають особливого значення. Жінки, як одна з найбільш вразливих груп населення, стикаються з численними труднощами, включаючи травматичний досвід, втрату близьких, стрес та нові соціально-економічні умови. Вони часто супроводжують дітей та літніх людей у процесі міграції, тому від стану жінок також залежать й інші члени сім'ї, як в емоційно, так і економічно.

За даними Міжнародної організації міграції (МОМ), на квітень 2024 року в Україні налічується 3,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб, тоді як Управління Верховного комісара ООН з питань біженців (УВКБ ООН) повідомляє, що на середину лютого 2024 року за кордоном перебувало 6,4 мільйона українських біженців. Оскільки ця міграція не була попередньо спланована і стала результатом несподіваних життєвих обставин, часто супроводжуючись травмуючим досвідом, вимушене переселення значно ускладнює процеси адаптації.

Життєстійкість, яка характеризується здатністю долати труднощі та відновлюватися після травмуючих подій, є критично важливою для жінок у цей важкий період. Вони часто виконують роль основних опікунів, відповідальних за благополуччя своїх дітей і родини, що підвищує їх емоційне навантаження. Життєстійкість забезпечує збереження та відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя в умовах несприятливого досвіду. Підтримка

жінок у цій ситуації може сприяти не лише їх індивідуальному благополуччю, а й стабільності суспільства в цілому.

Як теоретико-методологічна основа були використані роботи таких дослідників, які вивчали життєстійкість та близькі за значенням феномени: С. Маді, М. Селігмана, А. Маклакова, П. Тілліх, С. Кравчук, Т. Титаренко, Т. Ларіна, О. Чиханцова, Дж. Бонанно та інші. Життєстійкість вони розглядають як інтегральну характеристику особистості, що поєднує систему переконань, виступає ресурсом особистісного та інноваційного потенціалу, а також є ключовим елементом позитивної Я-концепції людини.

Психологічні особливості вимушеної міграції розглядалися в роботах Г. Гудвін-Гілл, О. Міхеєва, В. Середа, І. В. Данилюк, Т. М. Титаренко та інші. Ознаки та критерії адаптованості досліджували О. Кокун, І. В. Данилюк, І. К. Кряжева та інші.

Розуміння механізмів життєстійкості в контексті вимушеної міграції дозволить визначити, які ресурси підтримують психічне здоров'я жінок і як можна підвищити їх адаптаційні можливості.

Актуальність роботи полягає у тому, що жінки у вимушеній міграції є вразливою категорією осіб, для яких особливо важливо мати внутрішні ресурси для подолання важких життєвих ситуацій, при цьому життєстійкість, як особистісна характеристика, може бути безпосередньо цим ресурсом. Дане дослідження дозволить не лише доповнити теоретичні знання в галузі психології, а й сприятиме формуванню практичних рекомендацій для фахівців, які працюють з жінками в умовах вимушеної міграції. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм підтримки, спрямованих на підвищення життєстійкості та адаптації жінок, що переживають вимушену міграцію.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з життєстійкістю жінок в умовах вимушеної міграції.

Першою гіпотезою є те, що жінки, які мають вищий рівень життєстійкості, мають вищі показники соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. **Друга гіпотеза** - розроблена тренінгова програма позитивно впливає на показник життєстійкості.

Мета дослідження: встановити взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з життєстійкістю жінок в умовах вимушеної міграції.

Задачі дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз явища життєстійкості, його психологічних чинників та особливостей прояву;
- охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції;
- здійснити емпіричне дослідження життєстійкості та соціально-психологічної адаптації;
- перевірити наявність кореляційного зв'язку соціально-психологічної адаптації з життєстійкістю жінок в умовах вимушеної міграції за допомогою методів математичної статистики;
- розробити тренінгову програму, яка буде направлена на розвиток життєстійкості для покращення адаптаційних процесів жінок в умовах вимушеної міграції;
- перевірити ефективність тренінгової програми.

Для перевірки гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблем соціально-психологічної адаптації, питань особливостей адаптації жінок в умовах вимушеної міграції, поняття життєстійкості та його розвитку.

2. Емпіричні методи: тестування за допомогою методик: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т.О. Ларіної, коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

3. Методи статистичного аналізу: критерій Шапіро-Уїлка, критерій Пірсона, критерій Спірмена, U-критерій Мана-Уїтні та Т-критерій Стюдента для незв'язних вибірок.

4. Методи кількісного та якісного аналізу даних для підведення підсумків на основі отриманих даних та для надання емпірично обґрунтованих рекомендацій для роботи з генеральною сукупністю, яку презентувала вибірка.

Теоретична значущість результатів даної роботи полягає в розширенні теоретичних відомостей про особливості соціально-психологічної адаптації та життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції та їх можливого взаємозв'язку.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів дослідження для розробки тренінгової програми, яка спрямована на розвиток життєстійкості з метою покращення процесів соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше доведено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю для жінок в умовах вимушеної міграції.

Апробація роботи: ідеї дослідницької роботи відображено в наступних публікаціях:

- Мисоченко А. В. *«Зв'язок життєстійкості та адаптації людей в умовах вимушеної міграції» (Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи. Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.)* [22];
- Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. *«Особливості вимушеної міграції як виду втрати» (Науковий вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: «Психологічні науки». Випуск 1. 2024. С.108-115.)* [14].

Апробація розробленої тренінгової програми проводилася на базі навчально-наукової лабораторії кафедри загальної та соціальної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса в «Центрі соціально-психологічної адаптації особистості».

Структура роботи. Магістерська робота загальним обсягом 101 сторінка складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел з 54 найменувань, додатків. Містить 7 таблиць, 6 рисунки, 6 діаграм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1 Аналіз життєстійкості з погляду різних теоретичних концепцій

Нинішні умови життя можна описати як стресові та екстремальні через багато різних факторів, таких як війна в Україні, військові конфлікти у світі, соціально-економічні умови, природні й екологічні загрози. Саме тому дослідження внутрішнього потенціалу, який допомагає людині подолати важкі умови життя, є вкрай важливим. Науковці використовують різні терміни для характеристики адаптивного потенціалу людини, такі як психологічна стійкість, креативність, особистісний потенціал, адаптивність, життєздатність та інші.

У сучасному світі люди відчують зниження почуття безпеки та захищеності, оскільки загрози для життя стають дедалі більш звичними, особливо для українців. Життєстійка поведінка виступає як спосіб забезпечення виживання індивіда. Вона може проявлятися у максимальній мобілізації ресурсів в екстремальних умовах, наприклад, в умовах вимушеної міграції. Крім того, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її прагнення долати труднощі, а також здатність бути гнучкою та швидко реагувати на зміни в обставинах та умовах взаємодії. Життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складнощів і проблем [37].

Поняття життєстійкості (hardiness) було розроблено американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Їхній тривалий досвід у дослідженнях дозволив виявити, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Деякі особи, реагуючи на стрес, активізують свої резерви та досягають успіху, тоді як інші, навпаки, впадають в стан апатії та байдужості, уникають нових можливостей і прагнуть зберегти звичний порядок, оскільки бояться змін [48]. Практичні дослідження допомогли авторам

сформулювати концепцію «hardiness» (життєстійкість), яка відображає ступінь здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню гармонію і не знижуючи ефективність своєї діяльності [49].

За С. Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це включеність, контроль та прийняття ризиків. Розглянемо їх детальніше.

Включеність – це переконаність у тому, що всі події створюють максимальні можливості для знаходження чогось значимого та цікавого для особистості. Людина з високим рівнем включеності відчуває задоволення від своєї діяльності та взаємодії з навколишнім світом. Навпаки, брак включеності викликає почуття ізоляції та відчуженості, ніби людина знаходиться за межами життя. Якщо ж є впевненість в собі та переконання, що світ добрий до неї, то людина має гарні показники включеності.

Низький рівень включеності призводить до відчуженості, або, так би мовити, «емоційної замороженості», коли людина не вбачає нічого цікавого у своєму житті, і її майже нічого не хвилює. Для неї не має значення, чим займатися, чи займатися чимось взагалі. Прикладом відсутності включеності може бути безладна і непослідовна зміна видів діяльності, партнерів.

Контроль означає переконання, що активна боротьба може вплинути на результати. Цей вплив відчувається навіть у випадках, коли він не є абсолютним і успіх не гарантований. Це поняття схоже з визначенням «локус контролю» Джуліана Роттера. Протилежністю цьому є відчуття безпорадності, коли людина вважає, що не може контролювати ситуацію і якимось чином вплинути на неї. Людина з високим рівнем контролю відчуває, що самостійно впливає на своє життя, обирає де жити, де і ким працювати і визначає власний шлях. Вона впевнена, що завдяки наявним ресурсам або тим, які вона може отримати, здатна вирішити проблеми, що виникають на її шляху. Якщо контроль у людини яскраво виражений, вона прагне впливати на ситуації, а не залишатися бездіяльною [46].

Люди з високим рівнем контролю зазвичай приймають самостійні рішення та ефективно вирішують повсякденні завдання. Натомість низький контроль характерний для тих, хто часто сумнівається, потребує допомоги та підтримки при ухваленні рішень.

Прийняття ризику – це віра людини в те, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку, базуючись на знаннях, отриманих із досвіду (незалежно від того, чи він позитивний, чи негативний). Особа, яка сприймає життя як шлях до здобуття досвіду, готова діяти навіть у ситуаціях, коли немає стовідсоткових гарантій успіху, беручи на себе відповідальність за свої рішення. Вона вважає, що прагнення до комфорту і безпеки значно обмежує її життя. Прийняття ризику ґрунтується на ідеї розвитку через активне засвоєння знань із власного досвіду та їх подальше використання. Це дозволяє людині вчитися на своїх життєвих ситуаціях, а не чекати на легке і безтурботне існування.

Люди з високим рівнем включеності вважають, що найкращий спосіб знайти щось цікаве та цінне – це активно брати участь у всіх подіях, що відбуваються навколо. Протилежність цьому – відчуття відчуженості та незалученості, яке вони сприймають як марно витрачене життя.

Якщо у людини сильно розвинений компонент контролю, вона вважає, що тільки через боротьбу можна змінювати результати подій, що відбуваються навколо. Відчуття безсилля сприймається як марна трата енергії.

Люди з вираженим компонентом виклику переконані, що найбільше задоволення приносить досягнення мудрості через досвід, навіть якщо він негативний. Натомість прагнення до комфорту та безпеки здається їм безглуздом [50].

Поняття життестійкості часто вважається еквівалентом відомих адаптаційних характеристик особистості, таких як стресостійкість, емоційна стійкість та психологічна надійність. Безсумнівно, всі ці адаптаційні механізми, які забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є частинами життестійкості. Проте основна функція життестійкості полягає в здатності формувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні

шляхи для саморозвитку і самоздійснення в складних життєвих умовах. Таким чином, на нашу думку, життєстійкість можна розглядати як особистісний потенціал для ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях і екстремальних обставинах.

Для того, щоб протистояти тиску зовнішнього середовища і не потрапити в пастку безкінечних шаблонів та стереотипів, людині необхідна життєстійкість, яка допоможе конструктивно адаптуватися до складних умов, а також до викликів життя і смерті, проблеми смислу. Це дозволяє знайти продуктивні шляхи для саморозвитку, самовдосконалення та досягти максимальної повноти життя. Щоб краще зрозуміти специфіку життєстійкості та її роль у розвитку особистості, доцільно детальніше розглянути витоки цього поняття.

Отже, можна стверджувати, що життєстійкість являє собою сукупність рис, якостей та навичок особистості, які дозволяють перетворювати труднощі на можливості. У певному сенсі це відображає концепцію «мужності бути», запропоновану П. Тілліхом [53]. Він описує мужність як здатність прийняти факт власної кінечності, тривогу перед небуттям, і водночас зберігати здатність діяти і жити осмисленим життям.

П. Тілліх наголошує, що мужність бути — це не лише стійкість до зовнішніх викликів, але й подолання внутрішніх сумнівів і страхів. Життєстійкість у цьому контексті полягає у прийнятті своєї обмеженості, одночасно шукаючи сенс життя через зв'язок з трансцендентним, наприклад, через віру. Він вказує, що мужність бути включає активну участь у житті та суспільстві, а також здатність відсторонитися від страхів, що паралізують. П. Тілліх підкреслює, що життєстійкість розвивається через інтеграцію індивідуального «Я» в універсальне буття, де людина знаходить сенс.

Ідеї П.Тілліха про мужність бути допомагають зрозуміти життєстійкість не лише як психологічний феномен, але і як духовний ресурс. Вони підкреслюють важливість прийняття тривоги як частини людського існування і розкриття внутрішніх ресурсів для її подолання.

Концепція «мужності» має глибоке підґрунтя в екзистенційній філософії. Вона тісно пов'язана з відвагою та навіть готовністю пожертвувати своїм життям. Яскравим прикладом мужності є солдатська відвага, а втіленням мужньої особистості традиційно вважається воїн.

Наприклад, Ніцше описує воїна як людину, яка знає, що таке страх, і здатна його подолати, а не прагне довгих років спокійного життя». Філософ підкреслює, що мужність полягає в самоствердженні «всупереч» всім перешкодам, які намагаються завадити Я реалізувати себе[27].

Т. Титаренко, описуючи психологічну стійкість особистості, вказує на такі її характеристики: стабільність у часі; збалансованість, пропорційність; опір [36]. Особистісна життєстійкість проявляється у свідомих вчинках, заснованих на своєчасно прийнятих рішеннях. Вона підкреслює, що людина слабка, нерішуча та інфантильна ніколи не зможе здійснювати справжні самостійні дії, які змінюють її життя на краще. Т. Титаренко підкреслювала, що стресостійкість забезпечує ефективне подолання стресу, активізує відповідні стратегії та поведінкові стилі, і є важливим елементом життєстійкості особистості. Життєстійкість, у свою чергу, значною мірою пов'язана з мобілізацією особистісних і соціальних ресурсів для подолання труднощів. На відміну від життєстійкості, стресостійкість більшою мірою визначається біологічними та психофізіологічними характеристиками індивіда. Здатність адаптуватися до життєвих змін швидко є ключовим аспектом стійкості до труднощів, і саме життєстійкість відображає цю здатність. Таким чином, стресостійкість виступає важливим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Однак, коли ми говоримо про стресостійкість, ми маємо на увазі здатність людини адаптуватися до стресових чинників, наприклад, швидкість її реакції на стрес. Життєстійкість, натомість, стосується здатності людини самоздійснюватися в складних життєвих ситуаціях, зокрема, наскільки швидко вона може розробляти та ефективно застосовувати оптимальні стратегії подолання. Знижена життєстійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику (випробування, втрати, соціальної депривації), людина долає її

з негативними наслідками для психічного і соматичного здоров'я, для розвитку особистості, для усталених міжособистісних відносин[37].

С. Кравчук, спираючись на розуміння феномену життєстійкості С. Мадді, визначає життєстійкість як систему конструктивних переконань людини про себе, про світ і відносини з ним та сприяє сприйняттю та оцінці подій як не занадто травматичних, а пов'язані з ними стресові реакції як такі, що можуть бути опановані [15]. Він розглядає життєстійкість як психологічний феномен, який на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості, що включає кілька психологічних компонентів: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий. На процесуально-динамічному рівні він вважає, що життєстійкість постає як особистісний стиль. На функціональному рівні – є частиною адаптаційного ресурсу особистості, її творчого потенціалу та зрілості, а також передбачає психологічну стійкість, відображає психічне здоров'я, підтримує життєздатність і сприяє життєтворчості.

На схоже вказував і С. Мадді, що життєстійкі переконання сприяють ефективному подоланню дистресу, впливаючи на сприйняття ситуації та знижуючи її травматичність [51]. Вони підтримують активне опанування труднощами та стимулюють турботу про здоров'я і благополуччя, наприклад, через регулярні фізичні вправи та дотримання здорового харчування. Завдяки діям механізмів життєстійкості, напруження та стрес не трансформуються в хронічні соматичні захворювання. За словами С. Мадді, життєстійкість є ключовою основою стресостійкості, яка складається з трансформаційного копінгу, стабільного відношення до оточуючих і гнучких переконань. Трансформаційний копінг передбачає сприйняття труднощів як змінних факторів, які можна і слід вирішувати. Він також включає виконання необхідних пізнавальних та поведінкових дій для ефективного подолання проблеми. Пізнавальні дії полягають у розширенні перспективи під час аналізу проблеми, поглибленні її розуміння та максимальному використанні здобутого досвіду під час вирішення.

Л. Степаненко визначає рівновагу як здатність компенсувати рівень напруженості своїми соматичними та психічними ресурсами [35]. Рівень напруженості завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, а й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Рівновага, як складова життєстійкості, проявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової при виникненні напруженості, в умінні утримувати напругу в допустимих межах. Рівновага – це також здатність уникати крайнощів в силі реакції на події. Опір – це здатність чинити спротив тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і свободу життя в цілому. Найважливішим аспектом опору є індивідуальна та особистісна самодостатність з точки зору свободи від залежності.

В. Панок зосереджувався на психосоціальних аспектах життєстійкості, її ролі в стресових умовах та здатності особистості адаптуватися до екстремальних ситуацій, зокрема під час війни. У своїх роботах він підкреслював важливість розуміння життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів, що дозволяє людині не тільки ефективно справлятися з кризами, а й знаходити нові можливості для розвитку, що особливо актуально в умовах воєнного конфлікту [30]. В. Панок також наголошує на тому, що життєстійкість є комплексним ресурсом, який включає емоційний інтелект, гнучкість у розв'язанні проблем, а також підтримку соціальних зв'язків.

Варто відзначити, що життєстійкість є цілісною системною структурою, яка інтегрує важливі для особистості цілі та цінності, самоставлення, а також стильові характеристики поведінки, що визначаються установками і переконаннями щодо світу, соціального середовища та власного місця в ньому. Розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та життєвих подій.

1.2 Психологічні чинники життєстійкості

У численних закордонних та вітчизняних дослідженнях виявлено, що життєстійкість визначається численними чинниками і виступає як залежна

змінна. При цьому більшість науковців наголошують на тому, що хоч життєстійкість і формується в дитинстві, її можна розвинути і в старшому віці. У психологічній літературі розглядають різні чинники, що впливають на життєстійкість особистості, зокрема: особистісну автономію і незалежність, внутрішню свободу (Д. Пітерсон, О. Чіханцова), осмисленість життя (К. Рифф); стійкість в умовах складних життєвих обставин (С. Кобаса, С. Мадді); готовність до внутрішніх змін (Д. Пітерсон, М. Селігман); здатність сприймати нову інформацію і виробляти особистісні стратегії (Титаренко, Ларіна); постійну готовність до дії та особливості планування (Д. Бонанно); самоефективність (А. Бандура); смисложиттєві орієнтації, що відображають здатність людини знаходити сенс у житті, відчувати його безумовну цінність та формулювати особистісну мету; а також уміння використовувати свій особистісний потенціал (С. Кобаса, С. Мадді). Розглянемо детальніше деякі з цих чинників.

Розвиток життєстійкості значною мірою залежить від взаємин батьків з дитиною. Так, у дослідженнях С. Мадді виявлено, що формуванню життєстійких переконань сприяють такі фактори: відчуття призначення в житті, яке розвивається завдяки значимим дорослим, виховання впевненості та підтримка високих стандартів [51]. Негативний вплив на розвиток життєстійкості в дитинстві чинять: стресові ситуації, такі як серйозні захворювання, матеріальні труднощі, розлучення батьків тощо; брак підтримки та заохочення з боку близьких; а також відсутність залученості та відчуженість від дорослих. С. Мадді вказує на п'ять механізмів формування життєстійкості: зміна суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки, практики здорового життя. С. Мадді вважав, що основу життєстійкості становить розвиток особистісних установок. Ці установки можуть сприяти позитивному світовідчуттю людини, підвищенню якості життя та перетворенню перешкод і стресу на джерело росту і розвитку. Найважливіше, що це внутрішній ресурс, який контролюється самою людиною, можливість

змінити та переосмислити, що сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я і надає життю цінності та сенсу у будь-яких умовах.

На думку О. Чиханцової, такі складові життестійкості, як «залученість», «контроль» і «виклик», передбачають залучення особистісних ресурсів для взаємодії з екзистенційно складною ситуацією, що характеризується невизначеністю, новизною, суперечностями в усталеній смисловій картині світу та способі інтеграції особистості [40]. Існують компоненти, які сприяють формуванню особистісних ресурсів, необхідних для посередництва впливу таких важких ситуацій. До особистісних ресурсів відносяться первинні та вторинні здібності, які були визначені за допомогою Вісбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Дослідження О.Чиханцової показують, що особистісні якості суттєво впливають на формування та розвиток життестійкості та тісно пов'язані з психодинамічними категоріями, такими як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш помітні зв'язки життестійкості встановлено з якостями, які визначають емоційні переживання щодо себе, міжособистісні взаємини, а також переживання самототожності і самоідентичності, віру в власні можливості та довіру до інших. Управління стресовими ситуаціями забезпечується завдяки когнітивним здібностям, які відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм. На думку О.Чиханцової, життестійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги [41].

Джордж Бонанно, який спеціалізується на дослідженні стресу, втрати та життестійкості, у своїх роботах виокремлює кілька ключових чинників, що впливають на життестійкість [44]:

- 1) Соціальна підтримка. Д. Бонанно підкреслює важливість наявності соціальної мережі підтримки, що включає сім'ю, друзів і громаду. Взаємодія з іншими людьми допомагає зменшити стрес і покращити адаптацію.

2) Емоційна регуляція. Вміння управляти своїми емоціями і реагувати на стресові ситуації є важливим чинником життєстійкості. Бонанно зазначає, що позитивні емоції можуть допомогти людям краще справлятися зі стресом.

3) Гнучкість і адаптивність. Здатність адаптуватися до змін і бути гнучким у мисленні дозволяє людям знайти нові шляхи вирішення проблем. Це особливо важливо в умовах непередбачуваності.

4) Оптимізм і позитивне мислення. Бонанно вважає, що оптимістичний підхід до життя може допомогти людині краще справлятися з труднощами та розглядати їх як можливості для зростання.

5) Сенс і мета життя. Віру в сенс життя і наявність чітких цілей Д. Бонанно також вважає важливими аспектами життєстійкості. Люди, які мають ясні життєві цінності, легше справляються з важкими ситуаціями.

6) Навички вирішення проблем. Вміння аналізувати ситуацію, генерувати альтернативні рішення і приймати зважені рішення є критично важливими для подолання стресових моментів.

Бонанно також підкреслює, що життєстійкість не є статичним явищем, а динамічним процесом, який може змінюватися в залежності від обставин. Тому є можливим розвиток життєстійкості в дорослому віці.

Життєстійкість виявляється через індивідуальні риси та вчинки особистості. За словами Т. Титаренко, життєстійкість «проявляється» у таких особливостях, як активність, цілеспрямованість, сміливість, витримка, загартованість та інші риси характеру. Титаренко зазначає, що особистісна життєстійкість виявляється у вчинках, які приймаються свідомо і ґрунтуються на правильних життєвих виборах. За її словами, людина, яка є слабкою, нерішучою або інфантильною, ніколи не зможе вчинити дійсно самостійно та здійснити зміни у своєму житті.

Згідно з дослідженнями В. Панка, оптимістичне ставлення до життя та віра в можливість подолати труднощі сприяють високому рівню життєстійкості. В. Панок наголошує, що оптимістичні переконання допомагають людям знаходити шляхи вирішення проблем навіть у

найскладніших ситуаціях, зберігаючи активну життєву позицію. Це, у свою чергу, підвищує рівень життєстійкості та здатність долати стрес [30].

Дослідження життєстійкості особистості є важливим напрямом сучасної психології, де основними темами є задоволеність життям, його якість, психічне здоров'я, а також задоволення від себе, своєї роботи та сімейного життя. Багато уваги в таких дослідженнях приділяється вивченню ключових факторів, які дозволяють підтримувати ефективні взаємини з важливими людьми, досягати життєвих успіхів і бути щасливим, навіть коли обставини несприятливі.

1.3 Особливості процесу соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції та зв'язок з життєстійкістю

В умовах сучасного воєнного конфлікту в Україні значна частина населення була змушена покинути свої домівки, відмовляючись від звичного способу життя, втрачаючи зв'язки з рідними, близькими та домівкою. Ці люди стикаються з численними труднощами соціально-психологічної адаптації, посиленими психотравматичними переживаннями, пов'язаними з військовими діями. Вимушена міграція є кризовою та екстремальною ситуацією, що створює додаткові виклики для адаптації та вимагає значного внутрішнього ресурсу для їх подолання.

Перед розглядом особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців важливо визначити основні поняття.

Вимушена міграція – це переміщення населення, обумовлене незалежними від людини обставинами, що змушує змінити місце проживання тимчасово або постійно, найчастіше всупереч її бажанню, заради забезпечення безпеки та пошуку притулку.

Вимушений переселенець – це особа, яка через насильство, переслідування чи реальну загрозу за расовою, національною чи іншою ознакою змушена змінити місце проживання.

Біженець – особа, яка, побоюючись переслідувань на підставі раси, громадянства чи національності, вимушено залишила свою країну і не може або не бажає користуватися її захистом.

Вимушеність передбачає відсутність позитивної мотивації до переміщення та неможливість нормального життя через загрозу безпеці або несприятливі умови. Вимушена міграція часто є наслідком порушення основоположних прав людини, таких як право на безпечне середовище, медичну допомогу, свободу політичних чи релігійних переконань.

Вимушені мігранти належать до вразливої категорії, оскільки адаптація до нового середовища супроводжується психологічним дискомфортом. Сам термін «вимушений» підкреслює наявність складнощів, які є наслідком травматичних подій, таких як війна, насильство, втрата близьких або житла. Для українських біженців це широкий спектр переживань, що збільшує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, ускладнюючи процес адаптації [13]. Окрім самого переселення, багато людей зіткнулися з втратами близьких чи травмою свідка, що додає емоційної та психологічної напруги.

У складних життєвих обставинах, зокрема під час вимушеної міграції, коли людина не може контролювати події, виникає ризик розвитку синдрому набутої безпорадності [54]. У цьому стані особа вважає, що її дії не впливають на ситуацію, і все, що вона робить, є марним. Такий стан супроводжується втратою здатності контролювати власне життя. У процесі адаптації до нових реалій важливим стає відновлення відчуття безперервності життя, що дозволяє інтегрувати досвід подолання труднощів у загальну життєву історію. Компонент життєстійкості «контроль» відіграє ключову роль, забезпечуючи можливість впливати на ситуацію та приймати відповідальні рішення. У дезадаптивному стані цей компонент ослаблений, що підкреслює важливість його розвитку у вимушених мігрантів.

У своїй монографії Л. Дідковська та А. Дідковський описують еміграцію як складну, лімінальну, критичну подію в житті особистості, яка

супроводжується втратою звичного середовища, що раніше забезпечувало стабільність [24]. Автори виділяють важливість психологічної готовності до еміграції, акцентуючи на мотиваційних, ціннісних та особистісних факторах, які впливають на процес адаптації. Зазначається, що «випереджуюча адаптація», яка відбувається до переїзду, дозволяє сформувати уявлення про нове середовище та його виклики. Проте у випадку вимушеної міграції цей процес зазвичай відсутній, що ускладнює адаптацію до змін.

Таким чином, вимушена міграція є серйозною втратою, яка передбачає проходження різних етапів – від заперечення до переосмислення і пошуку нових сенсів. Переживання втрати є універсальним психічним процесом, хоча тривалість та інтенсивність горя залежать від значущості втрати і особистісних характеристик людини [44]. Зазвичай реакція на втрату включає порушення ілюзії безпеки та контролю, що може призводити до «застрягання» на певній стадії проживання втрати. У таких випадках життєстійкість як особистісний потенціал стає ключовим фактором подолання кризи. Компоненти життєстійкості, такі як контроль та прийняття ризику, сприяють більш ефективному проходженню цього періоду.

Першим завданням у роботі з горем є прийняття факту втрати. У контексті вимушеної міграції це особливо важливо, оскільки люди часто сподіваються на швидке повернення до попереднього життя. Проте усвідомлення змін і прийняття того, що життя більше не буде таким, як раніше, є необхідною умовою для подальшої адаптації [26]. В іншому разі людина може залишатися на стадії заперечення, що значно ускладнює процес інтеграції в нові реалії та подолання посттравматичних проявів.

На початковому етапі переживання втрати важливою є підтримка близьких людей, які готові вислухати, допомогти та розділити переживання. Однак у випадку вимушеної міграції це часто стає неможливим через опинення в новому середовищі серед незнайомих. Додатковим фактором є так званий «синдром вцілілого», коли людина, яка безпечно евакуювалася, відчуває провину перед тими, хто залишився в небезпеці, зазнав більших втрат чи навіть

загинув. Цей стан супроводжується самозвинуваченням через незроблені вчинки або недодану допомогу, що ускладнює переживання горя та прийняття нової реальності [43].

У звичайній міграції людина стикається з втратою звичних соціальних зв'язків, стабільності, роботи, статусу та зміною стилю життя й ставлення до навколишнього світу [24]. Вимушена міграція додає до цих складнощів втрату рідної землі, невизначеність щодо повернення, фізичну чи психологічну втрату дому, а також близьких людей і важливих особистих речей, таких як реліквії чи домашні улюбленці. Особливо важкою є втрата очікуваного майбутнього, яка зачіпає підлітків, молодь та людей у продуктивному віці, для яких це означає суттєві зміни життєвих перспектив.

Почуття втрати дому має як фізичний вимір (через знищення чи окупацію житла), так і психологічний. Навіть якщо повернення можливе, відчуття безпеки втрачається. Людина може переживати це як втрату близької людини чи важливого елементу ідентичності. Незалежно від природи втрати, процес горювання проходить через стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття. У пошуках «нового дому» багато переселенців змінюють місце проживання, але часті переїзди лише посилюють дезадаптацію. Людина прагне знайти стабільність, безпеку та зв'язок з минулим, адже психологічно значна частина ідентичності пов'язана саме з домом.

Одним із ключових чинників дезадаптації є опір змінам [23]. Особливістю конфлікту в Україні є те, що більшість переселенців (згідно зі статистикою ООН на лютий 2024 року – 65%) мають намір повернутися додому, перебуваючи на першій стадії горювання – запереченні. Це заважає адаптації, посилює опір новому середовищу та призводить до очікування, що життя вдома буде таким, як до війни, хоча це малоймовірно. Небажання інтегруватися, вивчати мову, приймати культуру чи звичаї нової громади навіть у межах однієї країни ускладнює адаптацію.

Крім того, переселенці часто стикаються з тривалими внутрішніми конфліктами через відсутність навичок для подолання стресу та адаптації. У

таких випадках розвиток ефективних копінг-стратегій, зокрема життєстійкості, стає важливим інструментом. Життєстійкість дозволяє зменшити внутрішню напругу, сприяючи подоланню стресу через сприйняття його як менш значущого. У дослідженнях адаптації ВПО виявлено, що залученість, контроль і прийняття ризику є важливими компонентами життєстійкості, які значною мірою впливають на процес адаптації [31].

Згідно з результатами досліджень, лише 11,76% осіб мали високий рівень залученості, тоді як середній рівень зафіксовано у 33,33%, а низький – у 54,90% [21]. Високий рівень контролю спостерігався лише у 15,69% переселенців, а прийняття ризику – у 7,84%. Знижені показники життєстійкості свідчать про необхідність спрямованих втручань.

Нормальний адаптаційний процес включає п'ять стадій: ейфорія, розчарування, орієнтація, подолання депресії та активна діяльність [33]. Однак у вимушених переселенців стадія ейфорії зазвичай відсутня через травматичні події. Травми, пережиті на різних етапах – удома, під час евакуації та в процесі адаптації – ускладнюють інтеграцію. Перша травма стосується подій війни, друга – небезпек евакуації, третя – нових викликів адаптації, що підкреслює необхідність комплексної допомоги.

Процес адаптації мігрантів охоплює три основні аспекти взаємодії: соціальний, культурний та психологічний, що дозволяє виділити три відповідні типи адаптації. Розглянемо їх детальніше.

Добровільна міграція часто сприяє підвищенню соціального статусу, тоді як вимушена міграція, як правило, супроводжується його погіршенням через втрату добробуту та доходів. На думку дослідників, адаптація осіб, переміщених на чітко визначений період, відрізняється від адаптації при невизначеному терміні. Наприклад, А. Фернхем та С. Бочнер вказують, що тимчасово переміщені люди менш гостро реагують на відмінності в новому соціокультурному середовищі, а їхні нові навички можуть втратитися після повернення додому. Спочатку для них найбільш важлива інформаційна підтримка, потім інструментальна, і лише згодом емоційна [47].

І. В. Данилюк зосереджувався на соціокультурних аспектах адаптації. Він вивчав, як мігранти використовують свої соціальні зв'язки для подолання складнощів нового середовища. Його роботи висвітлюють роль сім'ї, друзів і нових соціальних мереж у процесі адаптації [9].

Крім того, І. Данилюк акцентував увагу на значенні міжкультурної комунікації для успішної інтеграції мігрантів. Його дослідження підкреслюють необхідність розвитку програм міжкультурного навчання, спрямованих на розуміння культурних відмінностей і створення сприятливих умов для взаємодії.

Соціальна адаптація стосується збереження або покращення соціального статусу шляхом задоволення матеріальних та духовних потреб. Неуспішна адаптація призводить до зниження соціального статусу та залежності від зовнішніх ресурсів, що має деструктивний вплив як на людину, так і на соціальне середовище [17].

Соціальна адаптація може мати активну форму, яка передбачає прагнення змінити середовище, або пасивну, де людина пристосовується до наявних умов. Незалежно від статусу, мігранти стикаються з матеріальними потребами, що часто вирішуються через професійну адаптацію.

Культурна адаптація передбачає міжкультурну взаємодію та зміну цінностей, рольової поведінки і соціальних настанов, оскільки людина потрапляє в нове етнокультурне середовище. Цей рівень важливий для соціально-психологічної адаптації, яка залежить від готовності інтегруватися в нове середовище та приймати його норми та традиції.

Психологічна адаптація здійснюється через механізми рефлексії, ідентифікації, емпатії та соціального зворотного зв'язку. Успішна психологічна адаптація дозволяє людині справлятися з новими життєвими обставинами. Люди з високим рівнем психічного здоров'я краще адаптуються до змін [5].

М. Стасюк зосереджувався на ролі емоційного інтелекту в процесі адаптації. Його роботи підкреслюють, що здатність розуміти й управляти

власними емоціями є важливим ресурсом для подолання труднощів і встановлення гармонійних відносин у новому середовищі [34].

Він також розробила інструменти оцінки адаптації, які допомагають визначити індивідуальні ресурси та вразливі місця, що впливають на адаптацію особистості. Його методики широко використовуються в практичній психології.

Зінченко О. теж наголошувала, що успішність інтеграції в нову спільноту визначається вибором адаптаційних стратегій, які призводять до різних форм адаптації та відповідних наслідків [11]. Однією з ключових передумов ефективної адаптації на її думку є усвідомлення особистої відповідальності за своє життя, здатність змінювати його та брати на себе повну відповідальність за свої дії. Оптимізація адаптації в кризових ситуаціях передбачає використання методик психоемоційної саморегуляції. Серед таких методик виділяються продуктивні стратегії, такі як пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкість, оптимізм та активне включення в процес вирішення проблем. Натомість непродуктивні стратегії включають занурення в негативні переживання, самозвинувачення чи звинувачення оточуючих. До пасивних стратегій належать ухилення від проблем, відмова від вирішення складних ситуацій або уникання їх. Активні стратегії включають дві складові: зміна ситуації через її перетворення та подолання емоційного стресу шляхом корекції власного ставлення до неї.

О. Кокун зосереджувався на вивченні критеріїв адаптованості, таких як стійкість до стресу, соціальна гнучкість і здатність до співпраці. Його роботи спрямовані на визначення оптимальних умов для підтримки психологічного здоров'я мігрантів [12].

О. Кокун також розробив серію інтервенцій, які сприяють зниженню рівня тривоги та розвитку навичок управління стресом. Його дослідження мають важливе практичне значення для роботи з переселенцями

Показниками адаптації є активна життєва позиція, зниження рівня тривоги та здатність підтримувати комунікації.

До симптомів розладів адаптації можна віднести [23]:

- 1) знижений фон настрою до субдепресивного або депресивного рівня легкого ступеня, з елементами депресивної оцінки себе, оточуючого середовища і перспективи;
- 2) відчуття суму, пригніченості, смутку, підвищена плаксивість;
- 3) емоційна нестійкість, фіксацією на негативних подіях свого життя;
- 4) відчуття безвихідного становища щодо життєвої ситуації, самотності, безпорадності і безпомічності, залежності від оточуючих людей і обставин;
- 5) зниження самооцінки поєднується з невпевненістю щодо свого професіоналізму, адекватності своїх потреб і вимог, зменшенням мотивації до трудової діяльності;
- 6) фіксація думок на негативних подіях власного життя, своєму тяжкому стані;
- 7) звуження кола постійних інтересів і захоплень, міжособистісні стосунки можуть набувати відтінок пасивності і байдужості;
- 8) труднощі з концентрацією уваги;
- 9) в'ялість, симптоми дратівливої слабкості, апатії, безініціативності й пасивності;
- 10) відчуття психічного і фізичного дискомфорту;
- 11) немотивована напруженість; нав'язливі уявлення, побоювання та хвилювання, що спрямовані в майбутнє;
- 12) загальна стурбованість та нервозність;
- 13) неможливість розслабитися;
- 14) відчуття внутрішнього тремтіння або «дискомфорт» і «тиск» у грудях;
- 15) відчуття безпредметної тривоги, неспокійного очікування будь-якого лиха або неприємностей, побоювання за себе та своїх рідних;
- 16) розлади сну, труднощі з засинанням, порушенням його глибини й тривалості;

17) схильність хворих до рефлексії, яка проявляється у сумнівах щодо своєї поведінки, пошуку «правильних» її мотивів, невпевненості щодо своїх здібностей

18) спалахи нервозності та дратівливості;

19) соматовегетативні порушення: запаморочення, головний біль, блідість або почервоніння шкіри, лабільність артеріального тиску, тахікардію, відчуття оніміння або похолодання кінцівок, приливи жару або холоду, підвищену пітливість, ускладнення під час дихання, відчуття клубка у горлі, нудоту, важкість у епігастральній зоні;

20) астенична симптоматика: неуважність, слабкість, швидка виснажливість.

Варіант адаптаційного розладу з порушеннями поведінки проявляється у підвищеній збудливості та дратівливості, нервозності та короткочасних реакціях, спричинених ситуацією, таких як образа, гнів або навіть агресія. Ці реакції супроводжуються непродуктивною метушливістю та конфліктною поведінкою. Також серед характерних ознак – нетерпимість до навколишніх подій і схильність перекладати відповідальність за свої труднощі на інших.

Біженці можуть почувати себе відокремленими від місцевого населення та своєї власної культури, що призводить до соціальної ізоляції. Це може поглибити почуття самотності та неприйняття. Також вони стикаються з великою кількістю стресів при адаптації до нового середовища, включаючи проблеми з мовою, культурним шоком, змінами в соціальному статусі та економічними труднощами. Тому для дорослих українських біженців надзвичайно важливим є відновлення їхньої колишньої трудової ідентичності або розвиток альтернативної ідентичності.

Ще однією особливістю є - тривожність щодо майбутнього: біженці можуть відчувати тривогу та невизначеність стосовно свого майбутнього, зокрема стосовно статусу їхнього притулку, можливостей для працевлаштування та збереження родини разом [2].

Процес адаптації особистості переселенця призводить до певного переліку проблем психологічного характеру, зокрема через те, що міграція є вимушеною й біженець проживає багато втрат. Процес перебудови особистості в кардинально змінених умовах життєдіяльності внаслідок війни в Україні вимагає повного напруження сил й оптимальної реалізації особистих можливостей із метою досягнення успіху та забезпечення безпеки. Життєстійка поведінка є способом виживання, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії. На нашу думку, розвиток життєстійкості дозволяє краще впоратися з процесами адаптації в умовах вимушеної міграції.

Висновки до розділу 1

Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати та узагальнити сучасні підходи до вивчення феноменів життєстійкості та соціально-психологічної адаптації, особливо в умовах вимушеної міграції. Ми проаналізували низку концепцій, що пояснюють життєстійкість, зокрема підходи С. Мадді, А. Маклакова, П. Тілліха, та інші.

Вони розглядають життєстійкість як інтегральну якість особистості, яка поєднує емоційний, когнітивний, вольовий і соціальний компоненти. Спільним для цих підходів є акцент на ресурсному потенціалі особистості, здатності адаптуватися до стресових ситуацій і трансформувати труднощі на шляхи до самореалізації. Наприклад, С. Мадді наголошував на трьох ключових компонентах життєстійкості: залученості, контролі та прийнятті викликів, а Т. Тілліх розглядав життєстійкість як елемент екзистенційної мужності бути.

Водночас, кожна з концепцій має свої відмінності. Підхід С. Мадді зосереджується на адаптації через активне опанування труднощами, тоді як екзистенційний підхід П. Тілліха висуває на передній план пошук сенсу та

подолання страху небуття. Українські дослідники, зокрема Т. Титаренко та С. Кравчук, розвинули ці ідеї, наголошуючи на важливості життєстійкості для оптимізації самоздійснення в умовах соціальних криз, таких як вимушена міграція.

У контексті адаптації в умовах вимушеної міграції ми опиралися на праці Г. Гудвін-Гілла, О. Зінченко, Л. Дідковської, О. Кокун, які акцентують на культурному, соціальному та психологічному вимірах адаптаційних процесів. Схожість цих підходів полягає у висвітленні адаптації як динамічного процесу, що включає інтеграцію в нове середовище, пошук соціальної підтримки та відновлення почуття контролю. Однак, специфіка вимушеної міграції, як наголошує Л. Дідковська, полягає у раптовості змін і відсутності попередньої психологічної готовності до нового середовища, що ускладнює адаптаційні процеси. У дослідженні акцентується увага на тому, що адаптація вимушених мігрантів значною мірою залежить від рівня їх життєстійкості, соціальної підтримки, наявності конструктивних копінг-стратегій та здатності до осмислення життєвих подій.

Виходячи з аналізу цих концепцій, ми обрали інтегративний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові та екзистенційні ідеї. Наше дослідження базується на припущенні, що розвиток життєстійкості як особистісного ресурсу може покращити соціально-психологічну адаптацію жінок, які перебувають у вимушеній міграції. Це дозволяє не лише справлятися зі стресом, але й знаходити нові сенси, зміцнювати зв'язки з новим соціальним середовищем і інтегрувати пережитий досвід у життєву історію. Такий інтегративний підхід забезпечує комплексний аналіз життєстійкості, що є ключовим ресурсом для подолання кризових ситуацій, зокрема у вимушених переселенців.

У нашому дослідженні аналізуватиметься взаємозв'язок показників адаптації і з життєстійкістю загалом і окремо з такими компонентами як: контроль, залученість, прийняття ризиків. Підчас вивчення різних теоретичних концепцій життєстійкості та особливостей вимушеної міграції, ми виявили як

ці автономні компоненти проявленні в процесі соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

Результати цієї роботи планується покласти в основу розробки програми покращення соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції. Перспективами подальших досліджень вбачаємо пошук та створення ефективних засобів корекції адаптації вимушених мігрантів шляхом розвитку життєстійкості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

2.1 Методичні особливості дослідження та опис вибірки

Як зазначалося в попередньому розділі, основною метою нашого дослідження є знаходження взаємозв'язку між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією жінок в умовах вимушеної міграції для того, щоб розробити тренінгову програму, яка буде направлена на підвищення життєстійкості. Задля реалізації нашого плану комплексного дослідження було здійснено роботу в декілька етапів [1].

На першому теоретико-методологічному етапі було проведено аналіз феномену життєстійкості, соціально-психологічної адаптації, особливостей процесу вимушеної міграції та визначення методологічних аспектів їхнього дослідження.

На другому етапі було підібрано надійний психодіагностичний інструментарій, окреслено вибірку дослідження.

Третій етап полягав у проведенні психодіагностичних методик, обробці отриманих результатів, інтерпретація та представлення групових результатів у графічному вигляді.

Четвертий етап полягав у проведенні кореляційного аналізу з метою встановлення взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації з життєстійкістю у жінок в умовах вимушеної міграції.

П'ятий етап присвячено розробці тренінгової програми розвитку життєстійкості жінок та перевірці її ефективності.

Вибірку склали 72 жінки, віком від 22 до 42 років, з них 23% внутрішньо переміщених осіб і 77% тих, хто вимушено переїхав за межі України. 80% з них на момент дослідження мали роботи, а 20% були в пошуках. Мають дітей

51% респондентів. Сімейний статус: 25% заміжні, 40% у відносинах, 35% самотні.

У тестуванні взяли участь всі 72 респондентки; у формуючому експерименті – 65 жінок з низькими та середніми показниками життєстійкості. З них 56 жінок, які погодилися прийняти участь у тренінгу, були рандомізовано розділені на дві групи - експериментальну (28 осіб) та контрольну (28 осіб).

Згідно з **метою**, ми знаходимо взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю. На всіх етапах дослідження основною **гіпотезою** є припущення про те, що цей взаємозв'язок є.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було підібрано блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності [8].

З метою дослідження рівня життєстійкості та соціально-психологічної адаптації було обрано 3 психодіагностичних методики:

1. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т.О. Ларіної;
2. Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.);
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймон.

Коротко охарактеризуємо кожну методику.

Для оцінки рівня усвідомленості та сформованості життєстійкості використовуємо опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікований варіант опитувальника М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної) (представлений у додатку А). Формування компонентів життєстійкості проявляється у взаємодії та потребі в їх подальшому розвитку. Відповідний бланк містить дев'ять характеристик життєстійкості, таких як емпатія, щирість, автентичність, теплота, рішучість, повага, відповідальність, ініціативність, оптимізм, терпіння та гнучкість. Респонденти оцінюють себе за дев'ятибальною шкалою, залежно від того, наскільки ці якості їм притаманні. Середнє значення 5 балів вказує на наявність компонента життєстійкості. Бали нижче «5»

свідчать про меншу вираженість якості, а вище «5» – про її значну присутність. Результати відповідей підсумовуються і оцінюються за ключем.

Коротка версія «Тесту життєстійкості», яка розроблена В. Оліфером та іншими – це 15-пунктна версія тесту життєстійкості С. Мадді, яка відповідає необхідним психометричним стандартам (повна версія наведена в додатку Б). Респонденту пропонується 15 тверджень і наступна інструкція: «Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку». Для відповіді пропонується обрати один із чотирьох варіантів: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Тест включає питання, що охоплюють три концептуально важливі аспекти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймона спрямована на дослідження соціально-психологічної адаптації осіб. За допомогою методики можна діагностувати такі шкали: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна конформність, інтернальність, прагнення до домінування.

Респонденту пропонується бланк опитувальника, що містить 101 твердження і наступна інструкція: «Тут представлені висловлення про людину, про її спосіб життя. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши висловлення, примірте його до своїх звичок, свого способу життя й оцініть, якою мірою це висловлення може бути віднесене до Вас» (див. додаток В). Для відповіді пропонується обрати один із семи варіантів оцінок від «0» до «6».

Основними показниками успішної соціально-психологічної адаптації особистості є високий рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, а також наявність внутрішнього контролю, що дозволяє свідомо і відповідально ставитися до власного життя та ефективно вирішувати проблеми. До цих показників також належить певна схильність до домінування, яка дає можливість активно захищати свої інтереси та права, не потрапляючи в залежну позицію у стосунках з іншими. Важливим критерієм адаптації є

низький рівень екскапізму, що свідчить про відсутність прагнення уникати проблем та відповідальності за їх вирішення.

Для визначення зв'язків між життєстійкістю та показниками соціально-психологічної адаптації застосовували такий метод математичної статистики як кореляційний аналіз. Вибір коефіцієнта кореляції здійснювався після перевірки всіх шкал на тип розподілу за допомогою непараметричного критерію Шапіро-Уїлка. Для даних з нормальним розподілом застосовують критерій Пірсона, а для тих, що відхиляються від нормального розподілу – критерій Спірмена. Для підтвердження ефективності програми розвитку життєстійкості використовували U-критерій Мана-Уїтні та T-критерій Стюдента для незв'язних вибірок.

2.2 Аналіз групових результатів емпіричного дослідження життєстійкості та соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції

Групові результати, які були отримані за допомогою психодіагностичних методик, ми обробили згідно з ключами і представили у вигляді таблиць та діаграм у відсотковому форматі. Розглянемо результати жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією, за короткою версією «Тесту життєстійкості», яка розроблена В. Оліфером та іншими - це 15-пунктна версія тесту життєстійкості С. Мадді (табл. 2.1).

Як видно з табл. 2.1, більшість жінок отримали середні показники за всіма шкалами методики. Високий рівень життєстійкості було виявлено у 17% респондентів, а низький — у 20%.

Найвищі показники серед окремих шкал тесту були за шкалою контролю (високі показники у 18% респондентів). Контроль — це впевненість у тому, що зусилля можуть вплинути на результати подій, навіть якщо це не завжди гарантує успіху. Протилежним є почуття безпорадності. Людина з високим рівнем розвитку компонента контролю відчуває, що саме вона обирає напрямок свого життя. Результати опитування свідчать про те, що більшість жінок за два

роки повномасштабного вторгнення вже повернули собі відчуття контролю власного життя.

Таблиця 2.1

Показники життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції за короткою версією «Тесту життєстійкості» С. Мадді

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Контроль	15	67	18
Залученість	24	69	7
Прийняття ризиків	15	78	7
Життєстійкість	20	63	17

Люди з розвиненим компонентом залученості відчують задоволення від власної діяльності. Навпаки, відсутність такої впевненості викликає почуття відчуженості та непотрібності, ніби людина перебуває «поза» життям. С. Мадді зазначає: «Коли ви впевнені в собі і бачите світ як доброзичливий, вам притаманна залученість». Показники залученості є найменшими в жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією. Це може бути пов'язано з тим, що вони не відчують себе інтегровані в соціальне оточення, а також частина жінок змінила роботу в результаті переїзду: якщо це виїзд за кордон, то часто ця зміна - на менш кваліфікаційну роботу, що може викликати невдоволення.

Прийняття ризику – це впевненість у тому, що будь-які події в житті сприяють розвитку особистості. Більшість респондентів мають середні та високі показники, отже бачать життя як можливість для набуття досвіду, готові діяти навіть без надійних гарантій успіху.

Отже, жінкам в умовах вимушеної міграції з високими та середніми значеннями показників життєстійкості, притаманні: задоволення від власної діяльності, вибір свого шляху, відповідальність і самостійність, готовність діяти та ризикувати.

Далі розглянемо результати, які були отримані за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т.О. Ларіної (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники самооцінки життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції за опитувальником М. Форверга

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Життєстійкість	20	65	15

В ній вивчалися дев'ять характеристик життєстійкості, таких як емпатія, щирість, автентичність, теплота, рішучість, повага, відповідальність, ініціативність, оптимізм, терпіння та гнучкість.

Методика «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т.О. Ларіної включає дев'ять ключових характеристик, які дозволяють всебічно оцінити рівень життєстійкості особистості. Нижче наведено їх опис.

Адаптивність характеризує здатність людини пристосовуватися до змін у середовищі та нових умов життя. Включає гнучкість мислення, відкритість до нових можливостей та здатність конструктивно реагувати на виклики.

Психологічна стабільність описує рівень емоційної стійкості, здатність зберігати спокій і зваженість у стресових ситуаціях. Відображає внутрішній баланс, контроль над емоціями та здатність уникати деструктивних реакцій.

Осмисленість життя – усвідомлення сенсу життя, життєвих цілей і своєї ролі у суспільстві. Це показник життєвої мотивації, наявності цілей і впевненості у важливості власних дій.

Показник соціальної підтримки описує здатність покладатися на підтримку з боку соціального оточення та ефективно взаємодіяти з іншими. Включає довіру до інших, готовність приймати допомогу та взаємодіяти з оточенням.

Контроль характеризує відчуття контролю над своїм життям і віру у власний вплив на обставини. Відображає інтернальність (внутрішній локус контролю) та здатність ухвалювати відповідальні рішення.

Показник енергійності описує рівень життєвої енергії, активності та ініціативності. Він свідчить про готовність до дій, подолання труднощів і впровадження змін.

Самооцінка – ставлення до самого себе, рівень впевненості у власних силах і здатність оцінювати свої можливості. Включає самоприйняття, адекватність самооцінки та впевненість у своїх здібностях.

Готовність до змін – це здатність позитивно сприймати зміни у житті та адаптуватися до нових обставин. Включає гнучкість у прийнятті рішень та готовність до саморозвитку.

Стресостійкість характеризує здатність ефективно функціонувати у стресових ситуаціях і зберігати внутрішні ресурси. Включає вміння справлятися зі стресом, зберігати продуктивність і емоційний баланс.

Ці дев'ять характеристик відображають основні аспекти життєстійкості та дозволяють комплексно оцінити здатність людини долати труднощі та зберігати ефективність у різних життєвих ситуаціях.

За цією методикою маємо середні значення у жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією. Бачимо, що результати схожі з попереднім тестом В. Оліфера.

Наступна методика була присвячена соціально-психологічній адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом (табл. 2.3).

Всі показники соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції за середніми значеннями знаходяться в межах визначеної авторами методики норми. Однак, показник адаптивності є вищим порівняно із дезадаптивністю.

Показники соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкали	Середнє значення	Норми
Адаптивність	134	68-136
Деадаптивність	78	68-136
Прийняття себе	40	22-42
Неприйняття себе	14	14-28
Прийняття інших	23	12-24
Неприйняття інших	14	14-28
Емоційний комфорт	23	14-28
Емоційний дискомфорт	19	14-28
Внутрішній контроль	50	26-52
Зовнішній контроль	21	18-36
Домінування	11	6-12
Підлеглість	17	12-24
Уникнення проблем	18	10-20

Розглянемо інтегральні показники соціально-психологічної адаптації на графіках. Вони вираховуються за відповідними формулами, враховуючи два значення. Ці формули наведені в додатку В. Інтегральні показники є більш показовими, коли розглядаємо процес адаптації за різними властивостями.

Інтегральний показник адаптації характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до нових умов життя, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває респондент на даний час. Результати, які представлені на рис. 2.1 свідчать про те, що жінки після декількох років вимушеної міграції, вже в середньому адаптувалися до нового місця проживання та нового соціального середовища.

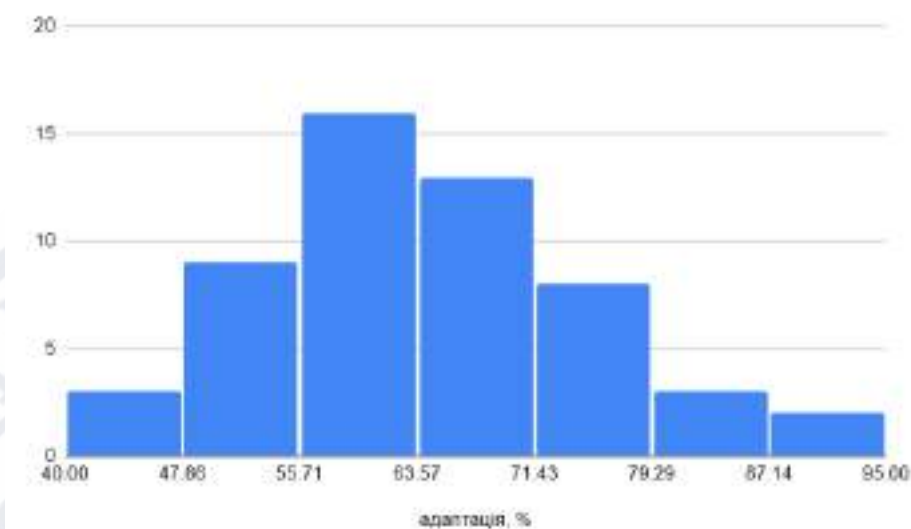


Рисунок 2.1.Інтегральний показник адаптації

Розглянемо інтегральний показник прийняття себе на рис. 2.2. Високий рівень прийняття себе є важливою умовою соціально-психологічної адаптації, оскільки відображає рівень адекватності сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. За результатами опитування та подальших розрахунків є збільшення середніх показників за нижньою границею. Це може свідчити про те, що жінки в умовах вимушеної міграції стикаються з питаннями знецінення свого минулого досвіду та особистісних якостей через збільшення стресу та несприятливих умов переїзду.

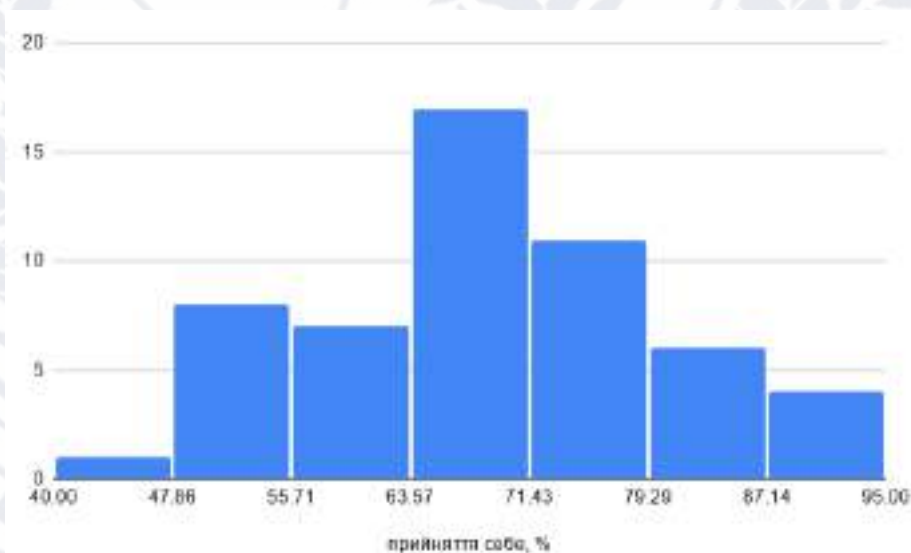


Рисунок 2.2. Інтегральний показник прийняття себе

За показником прийняття інших, який відображає узагальнені уявлення суб'єкта про наміри, потреби та ставлення оточуючих до нього як до

незалежної та унікальної особистості, більшість має середні показники (рис. 2.3). Чим більш розвинені та об'єктивні уявлення про інших людей, тим ефективнішими стають форми взаємодії жінки з оточуючими. Вибираючи стратегію взаємодії, особа може враховувати свої наміри та інтереси в контексті інтересів іншої сторони.

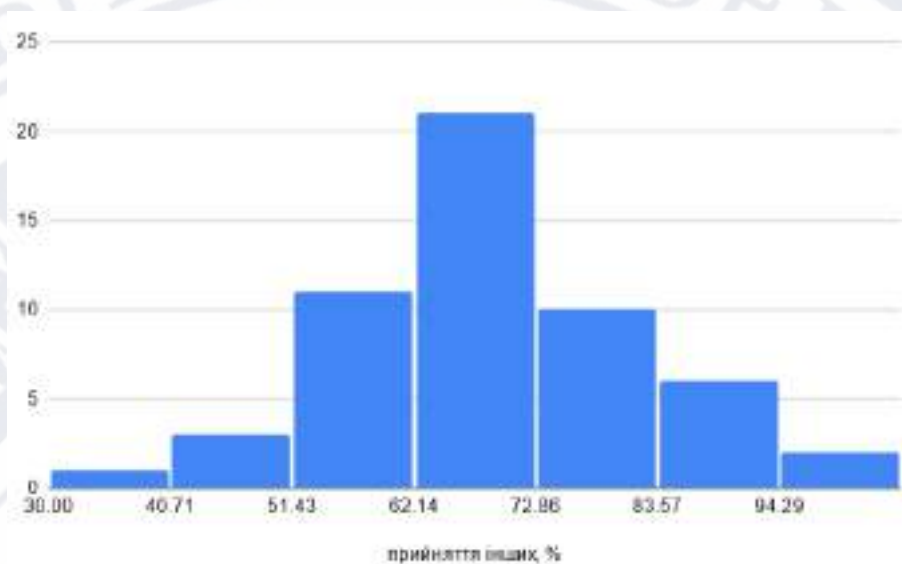


Рисунок 2.3. Інтегральний показник прийняття інших

Інтегральний показник емоційного комфорту, який зображений на рис. 2.4, відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості. Чим більший бал отримує респондент за даною шкалою, тим менший рівень фрустрації він відчуває.

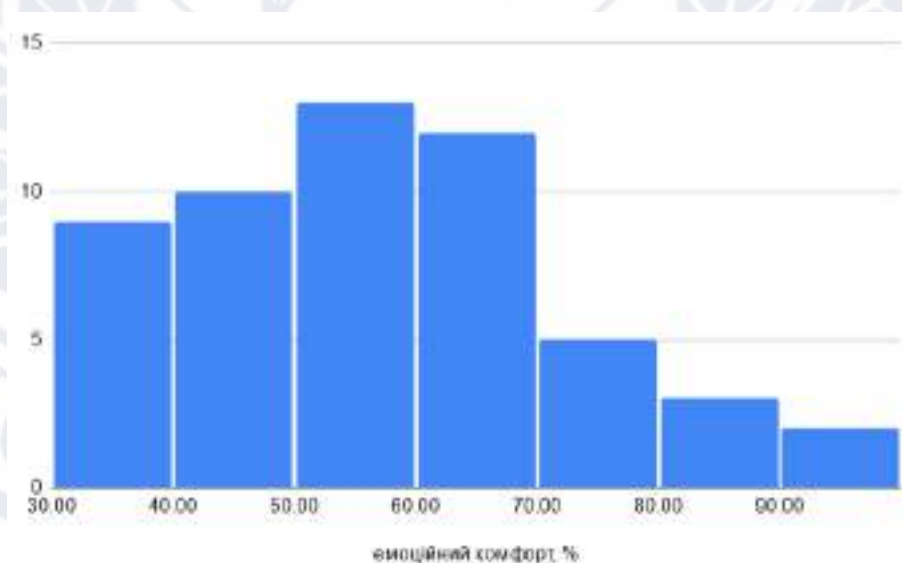


Рисунок 2.4. Інтегральний показник емоційного комфорту

За результатами опитування, які представлені на рис. 2.4, бачимо, що цей показник найбільше просідає для жінок в умовах вимушеної міграції. Це свідчить про високу внутрішню напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність системою своїх стосунків з оточуючими людьми та накопичений стрес. Це буде враховано при розробці тренінгової програми, щоб покращити емоційний інтелект та способи розслаблення тіла.

Показник інтернальності відображає внутрішній локус контролю за Дж. Роттером. Він виражається у відчутті себе відповідальним за результати власної діяльності. Особи, що отримують високі бали за даною шкалою, менш схильні підкорятися впливу інших, вони чинять опір, коли відчують, що ними намагаються маніпулювати. Вони краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, погано реагують на втрату особистої свободи та обмеження стосовно власних дій. За цим показником жінки, які стикнулися з вимушеною міграцією, мають середні значення (рис. 2.5).

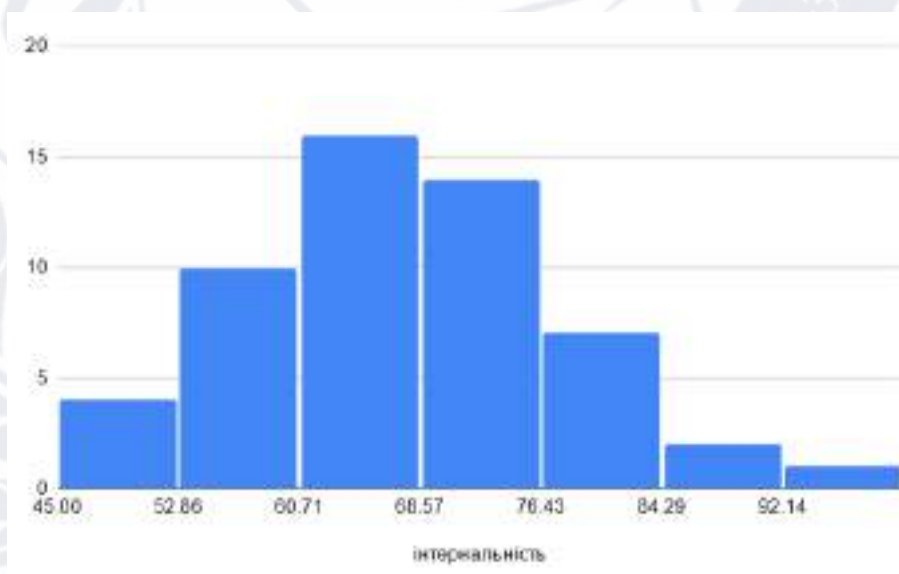


Рисунок 2.5. Інтегральний показник інтернальності

Показник прагнення до домінування відображає виразність схильності до лідерства, незалежності, самостійності та відстороненості від думок інших. Особи, які набрали високі бали за цією шкалою, часто ігнорують соціальні норми та авторитети, демонструють сміливість, енергійність, діють за власними принципами, активно й наполегливо відстоюють свою незалежність і очікують того ж від інших. Низькі результати свідчать про конформізм,

нездатність захищати свою думку, відсутність віри у власні можливості, залежність від сильніших осіб, пасивність і поступливість. За результатами опитування більшість жінок мають середні показники.

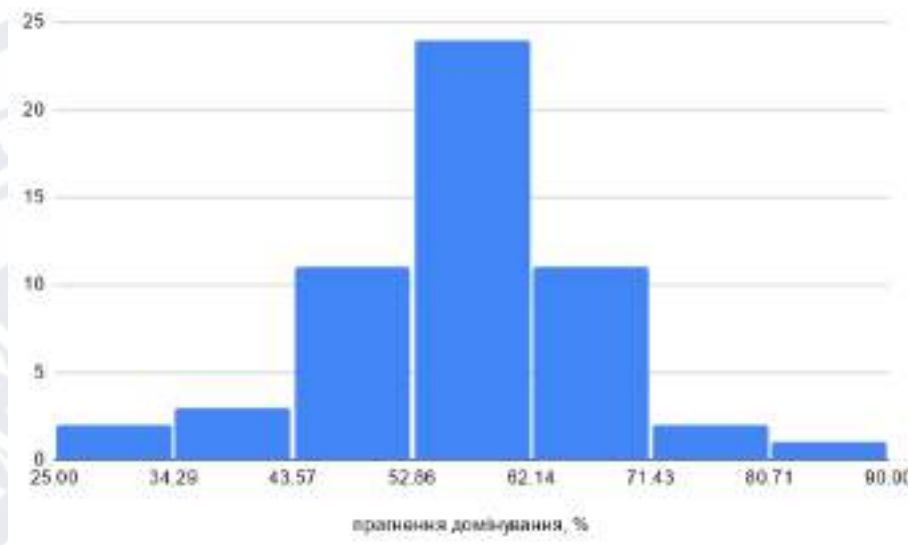


Рисунок 2.6. Інтегральний показник прагнення до домінування

Як бачимо з таблиці 2.4, більшість жінок має середні та високі інтегральні показники адаптації. Однак такі шкали як емоційний комфорт, прагнення до домінування та інтернальність потребують найбільшої уваги.

Таблиця 2.4

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Адаптація	0	82	18
Прийняття себе	0	60	40
Прийняття інших	0	65	35
Емоційний комфорт	8	80	12
Інтернальність	5	80	15
Прагнення домінування	5	63	32

Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації та життєстійкості показала, що жінки, які стикнулися з вимушеною міграцією, мають у більшості середні показники і адаптації, і життєстійкості. Результати діагностики будуть використані для розробки тренінгової програми з розвитку життєстійкості. Буде враховано, на які шкали потрібно більше звернути уваги, а саме: залученість, контроль, емоційний комфорт та внутрішній локус контролю.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою методів математичної статистики

З метою знаходження взаємозв'язку між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією жінок в умовах вимушеної міграції було застосовано лінійний кореляційний аналіз [4]. Всі розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 30.0.

Для вибору коефіцієнта кореляції спочатку ми встановили тип розподілу даних за допомогою критерія Шапіро-Уїлка (рис. 2.7).

Всі шкали, крім «самооцінки життєстійкості», мають нормальний розподіл ($\text{Sig.} > 0.05$), тому для них було обрано критерій Пірсона. Для показника «самооцінка життєстійкості» ми використали критерій Спірмена.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
адаптація	.081	59	.200 [*]	.985	59	.665
прийняття_себе	.082	59	.200 [*]	.984	59	.631
прийняття_інших	.110	59	.072	.983	59	.568
емоційний_комфорт	.101	59	.200 [*]	.963	59	.069
інтернальність	.080	59	.200 [*]	.976	59	.287
прагнення_домінування	.067	59	.200 [*]	.979	59	.413
залученість01	.114	59	.054	.966	59	.096
контроль01	.113	59	.057	.970	59	.156
прийняття_ризиків01	.138	59	.007	.955	59	.029
життєстійкість01	.082	59	.200 [*]	.982	59	.550
самооцінка_життєстійкості01	.111	59	.067	.960	59	.048

Рисунок 2.7. Визначення типу розподілу даних

Результати кореляційного аналізу наведені в додатку Гі в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та показниками адаптації

Показники	Життє- стійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Самооцінка життєстій- кості
Адаптація	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Прийняття себе	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Прийняття інших	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Емоційний комфорт	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Інтернальність	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Прагнення до домінування	0.072	0.257	0.116	0.035	0.004

Результати аналізу свідчать про сильний зв'язок між життєстійкістю, її компонентами, самооцінкою життєстійкості та соціально-психологічною адаптацією ($p \leq 0,01$). Високий рівень кореляції вказує, що збільшення життєстійкості супроводжується підвищенням адаптації.

Дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса і Даймонда показало такі результати:

Інтегральний показник «Адаптація» демонструє значний прямий зв'язок із життєстійкістю, залученістю, прийняттям ризиків, контролем, самооцінкою життєстійкості за критеріями Пірсона ($p \leq 0,01$) та Спірмена ($p \leq 0,01$). Це підтверджує загальну тенденцію: підвищення життєстійкості супроводжується покращенням здатності до адаптації. Високий рівень контролю, прийняття ризиків і залученості забезпечує проактивну позицію в людини і готовність брати на себе відповідальність та діяти, активує особистісний потенціал у

стресових ситуаціях, полегшуючи адаптацію. Людина з високими показниками життєстійкості сприймає навколишнє середовище як більш безпечне, що допомагає ефективній взаємодії.

Інтегральний показник «Прийняття себе» має сильний прямий зв'язок із життєстійкістю, її компонентами та самооцінкою життєстійкості за критеріями Пірсона ($p \leq 0,01$) та Спірмена ($p \leq 0,01$). Це вказує, що вищий рівень життєстійкості пов'язаний із позитивним самосприйняттям, збільшенням віри у власні сили та розумінням власних потреб. Позитивне прийняття себе свідчить про високий адаптаційний потенціал.

Інтегральний показник «Прийняття інших» теж значно корелює із життєстійкістю за Пірсоном ($p \leq 0,01$) та Спірменом ($p \leq 0,01$). Це означає, що зменшення життєстійкості ускладнює розуміння почуттів і потреб оточуючих, а також взаємодію з ними.

Емоційний комфорт демонструє сильний прямий зв'язок із життєстійкістю, її компонентами та самооцінкою життєстійкості за Пірсоном ($p \leq 0,01$) та Спірменом ($p \leq 0,01$). Це свідчить, що підвищення життєстійкості супроводжується збільшенням емоційного благополуччя та стабільності. Людина відчуває більше позитивних емоцій і менше напруження.

Інтернальність (схильність до внутрішнього контролю) також має прямий зв'язок із життєстійкістю за Пірсоном ($p \leq 0,01$) та Спірменом ($p \leq 0,01$). Це означає, що люди з високим рівнем інтернальності більше вірять у свій вплив на події, про що також свідчить компонент життєстійкості «контроль».

Інтегральний показник «Прагнення до домінування» не має статистично значущого зв'язку з життєстійкістю, її компонентами та самооцінкою життєстійкості. Це можна пояснити тим, що цей показник стосується міжособистісних відносин, зокрема бажання впливати на інших, контролювати ситуації та займати лідерську позицію. Це скоріше зовнішня проява особистості, пов'язана із соціальними амбіціями, а не внутрішньою психологічною стійкістю. Оскільки ці поняття відносяться до різних сфер

(внутрішня стійкість і соціальна поведінка), їхній зв'язок статистично не значущий.

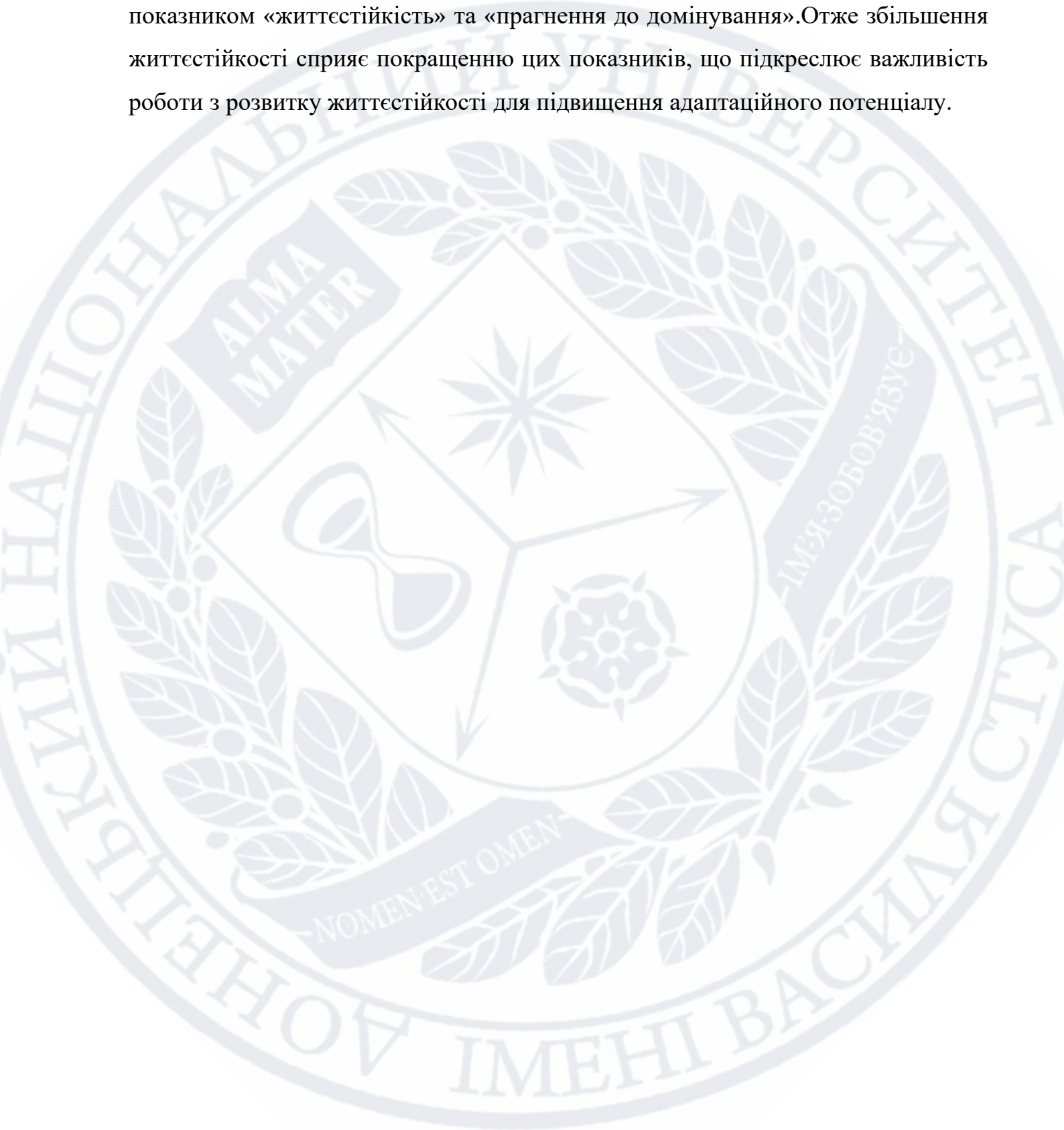
Висновки до розділу 2

Для реалізації цілей і завдань магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції. Вибірку склали 78 жінок віком від 22 до 42 років. Дослідження здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т. Ларіної, коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймона. Для обробки даних використовувалися методи математичної статистики: критерій Шапіро-Уїлка, критерій Пірсона, критерій Спірмена, U-критерій Мана-Уїтні та Т-критерій Стюдента для незв'язних вибірок.

Результати тестування за психодіагностичними методиками виявили у більшості жінок середні показники життєстійкості та соціально-психологічної адаптації. Було виявлено, що нижчі результати є за показником «емоційна комфортність», що свідчить про високу внутрішню напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність системою своїх стосунків з оточуючими людьми та накопичений стрес. При цьому компонент життєстійкості «залученість» має найгірші показники, а компонент «контроль» найкращі. Це може свідчити про те, що жінки в умовах вимушеної міграції менше взаємодіють з соціумом, відчують себе менш інтегрованими в нове соціальне оточення, при цьому більшість жінок за два роки повномасштабного вторгнення вже повернули собі відчуття контролю власного життя та направляють його на вирішення тих численних задач, з якими стикаються при адаптації.

У жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією, кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між життєстійкістю, її компонентами та такими інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації:

«адаптація», «прийняття себе», «прийняття інших», «інтернальність», «емоційний комфорт». Не виявлено статистично значимого зв'язку між показником «життєстійкість» та «прагнення до домінування». Отже збільшення життєстійкості сприяє покращенню цих показників, що підкреслює важливість роботи з розвитку життєстійкості для підвищення адаптаційного потенціалу.



РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

3.1 Наукові підходи до підвищення життєстійкості

С. Мадді виділяє п'ять ключових механізмів життєстійкості, що виконують роль буфера, допомагаючи протидіяти розвитку захворювань, деморалізації та зниженню продуктивності [51]:

Життєстійкі переконання – сприйняття життєвих змін як менш стресових завдяки залученості, контролю та готовності до ризику.

Формування мотивації до трансформаційної діяльності, що виражається у відкритості до нового та готовності активно діяти у стресових обставинах (використання адаптивних копінг-стратегій).

Підсилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію.

Підвищення відповідальності та уваги до власного здоров'я (практика здорових звичок).

Пошук ефективної соціальної підтримки для трансформаційного зростання через розвиток комунікативних навичок.

Важливо зазначити, що С. Мадді розглядав життєстійкість не як фіксовану властивість, а як внутрішній ресурс (установку), який людина може усвідомити й змінити для підтримки фізичного, психічного та соціального здоров'я. Таким чином, поступове змінення цих установок веде до трансформації стратегій реагування на стресові фактори. Дослідник підкреслює, що екзистенційне значення будь-якого свідомого рішення або дії, незалежно від масштабу, засноване лише на тому, чи дає це рішення новий досвід або залишає людину в межах знайомого [50].

Виходячи з цього підходу, він рекомендує включати у тренінги життєстійкості наступні вправи та рекомендації:

- релаксаційні практики (дихальні вправи, м'язова релаксація, методизігрування рук);

- збалансоване харчування;
- вправи для подолання труднощів (навчання розв'язанню проблем, дослідження емоційних реакцій);
- тренування фізичних вправ для підвищення продуктивності;
- відмова від шкідливих звичок (зокрема куріння та переїдання).

С. Мадді виділяє три основні техніки для розвитку життєстійкості [49]:

Реконструкція ситуацій. Техніка використовує уяву для аналізу стресових обставин, допомагаючи визначити помилки у вирішенні конфліктів, обрати ефективні дії та усвідомити ситуації, що сприймаються як стресові. Відтворення стресових подій дозволяє знаходити способи вирішення та передбачати наслідки від найгірших до найкращих.

Фокусування. Ця техніка допомагає, коли змінити стресові обставини неможливо. Вона сприяє виявленню неусвідомлених емоційних реакцій, які перешкоджають прийняттю рішень, і навчає переосмислювати ситуації для використання їхніх можливостей.

Компенсаторне самовдосконалення. У випадках, коли неможливо змінити стресову обставину, техніка пропонує зосередитися на іншій, пов'язаній ситуації. Це допомагає звернути увагу на те, що можна змінити, стимулюючи новий підхід до проблем.

Т. Титаренко та Т.Ларіна виділяють ще такі напрямки в розвитку життєстійкості: робота з неефективними переконаннями, розвиток емоційного інтелекту, зміна життєвої історії, розвиток терпіння [25]. Розглянемо деякі пункти детальніше.

Зміна життєвої історії – це можливість інакше подивитися на свій досвід і взяти звідти силу. Розповідь про себе є способом впорядкувати різні життєві епізоди, дії та вчинки, органічно об'єднуючи буденні події з елементами фантазії. Можна створити безліч варіантів такого сюжетного зв'язку подій. Описуючи своє життя як нову, більш конструктивну, сміливу та оптимістичну історію, на думку Т. Титаренко, можна знайти слова для раніше прихованих і неусвідомлених прагнень, дозволяючи їм проявитися. Перший крок у цьому

процесі – усвідомлення свого авторства, де наголошується, що саме від людини залежить, як інтерпретувати все, що відбулося.

При розвитку емоційного інтелекту в контексті життєстійкості Т. Ларіна виділяє розвиток асертивності, автономності, самоповаги та прийняття стихійного руху часу. На думку вченої саме це тренує до життєвих несподіванок.

О. Чиханцова у своїй роботі визначила чинники життєстійкості, які включають: когнітивне осмислення ситуації (аналіз і оцінку проблемної ситуації людиною та виділення чинників, що сприяють подоланню стресу), прогнозування стресових обставин із перспективою їхнього сприйняття як менш загрозливих, поведінкові способи подолання стресу (пошук нових підходів до вирішення складних життєвих завдань), оптимістичний підхід до трансформації стресових подій у менш напружені (передбачення можливих сценаріїв майбутнього), визначення особистісних ресурсів і поведінкових стратегій, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз власних ресурсів для уникнення негативного впливу в стресових умовах) [42].

На думку О. Кокун, для розвитку стійкості важливим є усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, а також глибше розуміння своїх індивідуально-психологічних особливостей для розкриття внутрішнього потенціалу опору перед життєвими випробуваннями [12]. Вона наголошує, що стійкість підвищує розуміння поняття стресової ситуації, вміння відрізнити її від звичайних життєвих подій, розпізнавати симптоми стресу та знаходити шляхи розв'язання труднощів і методи їх подолання. Також важливим є розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання труднощів.

К. Гавриловська та Ю. Дем'янчук у своїй роботі фокусуються на використанні арт-терапевтичних та коучингових методик для розвитку життєстійкості особистості [7]. Арт-коучинг дозволяє особистості через творчі процеси та самоосмислення знаходити нові способи подолання життєвих труднощів, виявляти свої ресурси та підвищувати стійкість до стресу. Такі підходи сприяють розвитку емоційної саморегуляції, здатності справлятися з

кризами та знаходити сенс у складних ситуаціях. Вони акцентують на важливості внутрішнього самопізнання та самовираження через творчість, що може значно підвищити рівень адаптації до змінних життєвих умов.

Підхід П. Тілліха до життєстійкості ґрунтується на концепції мужності бути, що стосується здатності особистості подолати екзистенційну тривогу, приймаючи власну смертність і невизначеність, при цьому зберігаючи здатність жити осмислено та активно [53]. Тілліх вважав, що життєстійкість проявляється через здатність людини залишатися стійкою перед викликами та тривогами, використовуючи внутрішні ресурси для збереження балансу і пошуку сенсу в житті. Тому вправи за П. Тілліхом допомагають розвивати внутрішню стійкість через прийняття неминучих життєвих труднощів і невизначеності, формувати позитивне ставлення до життя і вчитися знаходити сенс у складних обставинах. Вони підкреслюють важливість активного реагування на виклики та розвитку власної мужності, що є важливою частиною життєстійкості, згідно з теорією Тілліха.

С. Кравчук, спираючись на розуміння феномену життєстійкості С. Мадді, визначає життєстійкість як систему конструктивних переконань людини про себе, про світ і відносини з ним та сприяє сприйняттю та оцінці подій як не занадто травматичних, а пов'язані з ними стресові реакції як такі, що можуть бути опановані [16]. Наразі існує значна кількість підтверджених методів роботи з переконаннями та їх зміною з деструктивних на конструктивні [32]. Багато дослідників присвятили свої дослідження вивченню феномену базових та неефективних, наприклад, такі вчені як А. Бек, А. Елліс, Р. Ділтс. Тому саме такий погляд на життєстійкість як на систему переконань дає великі можливості розвитку цієї якості.

Ці підходи спрямовані на розвиток життєстійкості шляхом формування у людини позитивного ставлення до викликів, адаптивності та готовності до змін. Техніки розроблені для інтеграції як у тренінгові програми, так і в індивідуальні консультації.

3.2 Розробка та апробація тренінгової програми підвищення життєстійкості в жінок в умовах вимушеної міграції

На перших етапах дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми життєстійкості та соціально-психологічної адаптації. На підготовчому етапі методологічно обґрунтовано вибір методів та методик для дослідження, сформовано вибірку та організовано дослідження.

Для реалізації мети емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму підвищення життєстійкості для жінок, що стикнулися з вимушеною міграцією, а також перевірено її ефективність. Дослідження проводилося на базі навчально-наукової лабораторії кафедри кризової та клінічної навчально-наукового інституту Донецького національного університету імені Василя Стуса в «Центрі соціально-психологічної адаптації особистості» з 16.09. 2024 року по 26.10.2024 року.

Учасниці у формуючий експеримент були відібрані на основі первинного рівня життєстійкості, визначеного за допомогою психодіагностичних методик. Усі жінки мали низький або середній рівень життєстійкості, що забезпечувало однорідність вибірки за початковим рівнем досліджуваної змінної.

Усього у формуючому експерименті взяли участь 56 жінок. Ця група має нормальний розподіл за шкалами «залученість», «контроль», «прийняття ризиків» і ненормальний за шкалою «життєстійкість» (рис. 3.1).

Усі жінки погодилися брати участь у дослідженні добровільно. Вони були рандомізовано розділені на дві групи – експериментальну (28 осіб) та контрольну (28 осіб). Учасниць спершу поділили на блоки за ключовою характеристикою – рівнем життєстійкості. Потім кожен блок рандомно розподілили між групами. Це забезпечило збалансованість груп за показником життєстійкості.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
запущеність	.128	56	.023	.968	56	.144
контроль	.129	56	.022	.971	56	.204
прийняття ризиків	.105	56	.190	.965	56	.103
життєстійкість	.111	56	.081	.958	56	.048

Рисунок 3.1. Визначення типу розподілу даних життєстійкості

Учасниці, які входили до експериментальної групи, брали участь у тренінговій програмі, спрямованій на розвиток життєстійкості. Контрольна група не брала участі в тренінгу, що дозволило оцінити, чи саме програма стала причиною змін у показниках життєстійкості. Ефективність програми була перевірена через місяць після дослідження.

Експериментальна та контрольна групи склалися по 28 осіб. Ці дві групи були перевірені за допомогою U-критерію Мана-Уїтні для даних з ненормальним розподілом (рис. 3.2) та Т-критерію Стюдента для даних з нормальним розподілом (рис. 3.3).

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	56
Mann-Whitney U	490.500
Wilcoxon W	896.500
Test Statistic	490.500
Standard Error	60.933
Standardized Test Statistic	1.617
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.106

Рисунок 3.2. Розрахунок відмінності показника життєстійкості експериментальної та контрольної груп до проведення тренінгової програми

Як бачимо з рисунку 3.2 – дві вибірки є статистично схожими за показником життєстійкості.

		t-test for Equality of Means					
		t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference
				One-Sided p	Two-Sided p		
контроль	Equal variances assumed	1.085	54	.141	.283	.67857	.62524
	Equal variances not assumed	1.085	53.287	.141	.283	.67857	.62524
прийняття ризиків	Equal variances assumed	.237	54	.407	.814	.17857	.75390
	Equal variances not assumed	.237	53.618	.407	.814	.17857	.75390
залученість	Equal variances assumed	-1.064	54	.146	.292	-.75000	.70520
	Equal variances not assumed	-1.064	53.697	.146	.292	-.75000	.70520

Рисунок 3.3. Розрахунок відмінності компонентів контроль, залученість, прийняття ризиків експериментальної та контрольної груп

Результати перевірки відмінностей компонентів життестійкості за допомогою Т-критерію Стюдента теж свідчать про те, що контрольна та експериментальна групи є статистично схожими.

Участь у тренінговій програмі взяли добровільно 28 жінок віком від 22 до 42 років. Вони були поділені на дві тренінгові групи.

На початковому етапі дослідження було проведено первинну діагностику рівня життестійкості жінок за допомогою короткої версії «Тесту життестійкості» (В. Олефір та ін.) у контрольній та експериментальній групах [28].

У ході формуючого експерименту було розроблено й протестовано тренінгову програму для розвитку життестійкості жінок в умовах вимушеної міграції. Зважаючи на те, що головними компонентами життестійкості є залученість, контроль та прийняття ризиків, тренінг був направлений на їх розвиток, а також на збільшення осмисленості та керованості життя і формування адаптивних копінг-стратегій.

Під час розробки тренінгової програми було використано принципи групової роботи, визначені в практичній психології [19]. Вони сприяють створенню оптимального середовища для навчання, саморозвитку і взаємодії учасників. Основними принципами є наступні.

Принцип активної участі особистості. Учасники максимально залучаються до процесу через інтерактивні методи: вправи, ігрові ситуації,

обговорення, спостереження за поведінкою інших та аналіз власних почуттів. Активна участь сприяє ефективному засвоєнню інформації, перетворюючи її у власний досвід.

Принцип усвідомлення власної поведінки. Робота спрямована на розвиток здатності учасників розуміти свої мотиви, емоції та реакції. Це дозволяє перейти від імпульсивних дій до свідомої саморегуляції, формуючи глибше розуміння себе.

Принцип опори на особисті досягнення. Тренінг базується на позитивному досвіді учасників, що підкріплюється емоційними переживаннями успіху. Це сприяє кращому засвоєнню нових навичок і підвищенню впевненості у своїх силах.

Принцип відкритості до нової інформації. Передбачає усвідомлення необхідності постійного розвитку та пізнання нового. Учасники працюють над самопізнанням і самоприйняттям, що підвищує їхню готовність сприймати новий досвід і інформацію.

Принцип створення безпечного простору. Забезпечується психологічна безпека через прийняття правил групи, формування суб'єкт-суб'єктної взаємодії, ефективний зворотний зв'язок і підтримку тренера. Безпечне середовище сприяє саморозкриттю, рефлексії та формуванню довіри серед учасників.

Принцип системності та цілісності особистості. Робота спрямована на системні зміни, які торкаються різних аспектів «Я» особистості. Зміни в одній підсистемі гармоній

Перший блок тренінгової програми– когнітивний, він зосереджувався на розширенні знань учасників про життестійкість та її значення для подолання складних життєвих ситуацій, а також на роботу з базовими переконаннями про себе та світ.

Другий, емоційний блок, спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та краще розуміння своїх емоцій.

Третій, поведінковий блок, спрямований на розвиток осмисленості життя та його керованості, допомагав шукати ресурси, формулювати життєві цілі та шляхи їх досягнення, а також сприяв формуванню адаптивних, соціально орієнтованих копінг-стратегій.

Задачі, які планувалося досягти завдяки тренінговій програмі:

- формування розуміння значення життєстійкості у подоланні складнощів;
- прийняття реальності й повернення собі активної життєвої позиції;
- розвиток усвідомленості та керованості життям;
- відновлення зв'язності життєвого шляху;
- знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів;
- навчання навичкам емоційної та поведінкової саморегуляції;
- навчання постановці життєвих цілей і способам їх досягнення;
- виявлення ресурсів для розвитку життєстійкості;
- розвиток особистісної гнучкості та конструктивних стратегій для подолання стресу;
- підвищення загального рівня життєстійкості;
- покращення адаптації.

Формат і організація тренінгу. Програма з розвитку життєстійкості тривала 1,5 місяця, в онлайн-режимі, охоплювала 6 занять, які проводилися раз на 1-2 тижні. Кожне заняття тривало 3 години та мало наступний формат: починалося з активізації учасників, обговорення виконання домашніх завдань, а завершувалося 15-хвилинним підбиттям підсумків, рефлексією та прощанням. Кожні півтори години була перерва 30 хвилин.

У таблиці 3.1 описано детальніше мета та задачі когнітивного, емоційного та поведінкового блоків.

Структура блоків тренінгової програми

Назва блоку	Мета	Задачі
Когнітивний	Розширити знання учасниць про концепцію життєстійкості, її значення у складних життєвих ситуаціях та вплив базових переконань на емоційний стан і поведінку. Сформувати нове усвідомлення власних ресурсів і можливостей через зміну обмежувальних установок	Пояснити поняття «життєстійкість», її складові (залученість, контроль, прийняття ризиків) та важливість для подолання кризових ситуацій. Допомогти учасницям усвідомити роль переконань про себе, світ і людей у формуванні життєстійкості. Розвинути здатність аналізувати власні ресурси, зокрема соціальні, внутрішні й зовнішні. Допомогти виявити та змінити обмежувальні переконання, які заважають адаптації до нових умов. Сформувати навички рефлексії та усвідомлення власних сильних сторін у складних обставинах. Відновити зв'язок між життєвими цінностями та поточними діями, щоб учасниці відчували більшу керованість своїм життям. Зміцнити почуття впевненості у власних силах через роботу з реальними життєвими прикладами.

Продовження таблиці 3.1

Емоційний	Допомогти учасникам навчитися краще розуміти свої емоції, управляти ними та розвивати навички емоційної саморегуляції для зменшення впливу стресу і тривоги.	Визначити основні емоційні реакції на кризу та втрати, які супроводжують вимушену міграцію. Сприяти усвідомленню учасниками своїх емоційних станів, джерел їхнього виникнення та впливу на поведінку. Навчити базових технік емоційної саморегуляції, які допомагають справлятися з тривогою, страхом і стресом. Розвинути здатність приймати свої емоції без осуду, з акцентом на позитивному ставленні до себе. Сприяти виявленню індивідуальних тригерів стресу та способів їх подолання. Розвинути здатність трансформувати негативні емоції в позитивний досвід і активність. Забезпечити відчуття емоційного комфорту та підтримки через групову взаємодію. Формувати вміння працювати з переживаннями через творчі та рефлексивні методи.
-----------	--	--

Продовження таблиці 3.1

Поведінковий	Відновити відчуття керованості життям, сприяти постановці життєвих цілей, розвитку адаптивних стратегій поведінки та пошуку ресурсів для подолання труднощів.	Допомогти учасникам оцінити баланс різних сфер життя (робота, сім'я, здоров'я, розвиток) і визначити пріоритети. Сформувати розуміння необхідності постановки конкретних і досяжних цілей для відновлення контролю над життям. Навчити планувати дії, враховуючи наявні ресурси та можливості. Сприяти пошуку зовнішніх і внутрішніх джерел підтримки, які можуть зміцнити життєстійкість. Розвинути здатність знаходити конструктивні способи вирішення проблем і використовувати адаптивні копінг-стратегії. Допомогти учасникам сформулювати позитивний сценарій свого майбутнього та визначити конкретні кроки до його реалізації. Навчити приймати реальність, одночасно розвиваючи активну життєву позицію. Сприяти формуванню соціально орієнтованої поведінки, яка базується на взаємодії та підтримці.
--------------	--	---

Продовження таблиці 3.1

		Забезпечити відчуття зв'язності життєвого шляху, який був порушений через кризові обставини. Підвищити особистісну гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов.
--	--	--

Ці блоки утворюють цілісну систему, що допомагає жінкам з вимушеною міграцією відновити внутрішній баланс, покращити емоційний стан та сформувати стратегії для ефективного подолання життєвих труднощів.

Далі розглянемо детальніше вправи, які містить кожен з блоків.

Когнітивний блок: розвиток усвідомлення, знань та переконань для життєстійкості.

Цей блок спрямований на поглиблення розуміння учасницями концепції життєстійкості, її компонентів і впливу на життя. Вправи допомагають формувати позитивні переконання, усвідомлювати ресурси та розвивати здатність ефективно сприймати життєві виклики.

1. Аналіз життєстійкості через метафори

Мета: Розвинути усвідомлення життєстійкості через асоціативне мислення.

Інструкція: «Учасницям пропонується уявити життєстійкість як об'єкт природи (дерево, річка, гора тощо). Намалюйте цей об'єкт або опишіть його словами. Поясніть, як обраний образ відображає ваші внутрішні відчуття стійкості.»

Результат: Розуміння, як учасниці сприймають власну життєстійкість і які її аспекти для них найважливіші.

2. Рефреймінг ситуацій

Мета: Допомогти учасницям змінити погляд на негативні ситуації, виявивши в них позитивні аспекти.

Інструкція: «Напишіть історію вашої міграції, оберіть назву та обкладинку для вашої уявної книжки. У групах або парах знайдіть три потенційні позитивні аспекти цієї історії (набутий досвід, можливості для змін, чим хочете поділитися з наступними поколіннями тощо). Презентуйте свої відкриття.»

Результат: Формування конструктивного мислення та навички знаходити можливості навіть у кризових ситуаціях.

3. Ментальна карта сильних сторін

Мета: Виявити індивідуальні ресурси, які сприяють життєстійкості.

Інструкція: «У центрі аркуша напишіть своє ім'я. Намалюйте гілки, що символізують ваші сильні сторони (особистісні, соціальні, професійні). На кожній гілці напишіть, як ці сильні сторони допомагають долати труднощі. »

Результат: Усвідомлення внутрішніх ресурсів та способів їх використання в складних обставинах.

4. Робота з обмежувальними переконаннями

Мета: Змінити негативні переконання, які заважають розвитку життєстійкості.

Інструкція: «Запишіть три обмежувальні переконання про себе («Я не впораюся», «Я слабка» тощо). Разом із тренером переформулюйте їх на конструктивні («Я можу шукати допомогу», «Я здатна навчитися новому»). Зробіть практику «Музей переконань» (див. додаток Г).»

Результат: Формування позитивних переконань, що підтримують життєстійкість.

5. Індивідуальний план розвитку життєстійкості

Мета: Створити покроковий план для посилення життєстійкості.

Інструкція: «Виберіть одну з сильних сторін, яку хочете розвивати. Сформулюйте три конкретні кроки, які допоможуть вам її вдосконалити. Вкажіть терміни виконання кожного кроку.»

Результат: Конкретні дії для підвищення життєстійкості.

6. Уявний лист собі в майбутнє

Мета: Розвинути оптимістичне мислення та віру у власні сили.

Інструкція: «Уявіть, що пройшов рік, і ви подолали всі труднощі. Напишіть собі лист із майбутнього, описуючи, як ви це зробили, на що спиралися. Прочитайте лист групі.»

Результат: Віра у власну здатність впоратися зі складнощами.

7. Визначення життєвих цінностей

Мета: Усвідомити, які цінності є пріоритетними в житті учасниць.

Інструкція: «Напишіть список із 10 цінностей, які для вас важливі. Скоротіть цей список до п'яти найголовніших. Пройдіть ділову гру «На що витрачаю життя» (див. додаток Г). Обговоріть, які цінності були в списку і що по факту обрали.»

Результат: Уточнення життєвих пріоритетів і їх значення для життєстійкості.

8. «Моя ріка життя»

Мета: Відновити зв'язність життєвого шляху.

Інструкція: «Намалюйте на аркуші ріку вашого життя, яка тече від вашого народження і в майбутнє. Обговоріть у групах особливості малюнку. Зробіть з аркушів на підлозі цю ріку та крокуйте від народження до теперішнього, звертаючи увагу на тіло та емоції. Можете використовувати ресурсні якоря.»

Результат: Відчуття зв'язності шляху, привласнення собі свого досвіду, окреслення майбутнього.

9. Робота з особистісними ресурсами

Мета: Виявити внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів.

Інструкція: «Пройти тест BASIC Ph [52] і визначити своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання.»

Результат: Усвідомлення доступних ресурсів і способів їх використання.

Ці вправи сприяють не лише розвитку когнітивного усвідомлення, а й формуванню конкретних стратегій для підвищення життєстійкості в умовах вимушеної міграції.

Емоційний блок: розвиток навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій

Емоційний блок спрямований на покращення здатності учасниць ідентифікувати, приймати й ефективно управляти своїми емоціями. Ці техніки допомагають зменшити негативний вплив стресу та тривоги, підвищити рівень емоційного благополуччя, відновити внутрішній баланс.

1. «Карта емоцій»

Мета: Допомогти учасницям краще розуміти свої емоції та їхній вплив на поведінку.

Інструкція наведена в додатку Г.

Результат: Розуміння зв'язку між емоціями, тілесними відчуттями та поведінкою.

2. «Емоційний щоденник»

Мета: Навчитися відстежувати та аналізувати свої емоції.

Інструкція: «Протягом тижня учасниці записують у спеціальному зошиті ситуації, які викликають у них сильні емоції. Вказують емоцію, її інтенсивність (від 1 до 10) та реакцію на неї. На тренінгу обговорюються загальні патерни та можливі альтернативні реакції.»

Результат: Розвиток емоційної усвідомленості та аналіз ефективності своїх реакцій.

3. Дихальна техніка «4-7-8»

Мета: Знизити рівень стресу та тривоги.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся. Вдихайте через ніс на рахунок 4, затримайте дихання на рахунок 7 і видихайте через рот на рахунок 8. Повторюйте 4-5 разів.»

Результат: Зменшення фізичного напруження та емоційного дискомфорту.

4. «Лист подяки»

Мета: Розвинути позитивні емоції через практику вдячності.

Інструкція: «Напишіть лист людині, яка підтримала вас у важкий момент. Розкажіть про ваші почуття та подякуйте їй. Якщо можливо, поділіться цим листом із адресатом.»

Результат: Підвищення рівня позитивних емоцій і зміцнення соціальних зв'язків.

5. Техніка «Карусель емоцій»

Мета: Вчитися приймати широкий спектр емоцій.

Інструкція: «Сядьте в коло. Кожна учасниця по черзі називає емоцію, яку вона переживає, і коротко пояснює, чому. Інші учасниці реагують вербально («Я тебе розумію») або невербально (ківанням).»

Результат: Здатність відкрито висловлювати свої емоції та приймати емоції інших.

6. «Позитивний резервуар»

Мета: Зміцнити внутрішній ресурс через згадування позитивного досвіду.

Інструкція: «Запишіть 5 приємних подій, які трапилися з вами за останній місяць. Обговоріть, що саме зробило ці події позитивними і як ви можете повторити їх у майбутньому.»

Результат: Фокусування на позитивному досвіді як джерелі внутрішньої сили.

7. Практика «Якоріння в моменті»

Мета: Навчитися залишатися в «тут і зараз» у стресових ситуаціях.

Інструкція: «Оберіть предмет поблизу (ручка, чашка тощо). Опишіть його детально: форма, колір, текстура. Під час стресу повторіть цю вправу, щоб повернутися в момент.»

Результат: Здатність фокусуватися на реальності, зменшення рівня тривоги.

8. Візуалізація «Безпечне місце»

Мета: Розслабитися та зменшити емоційне напруження.

Інструкція: «Сядьте зручно, заплющте очі. Уявіть місце, де ви відчуваєтеся безпечно (ліс, будинок тощо). Детально уявіть це місце: кольори, звуки, запахи.»

Результат: Формування відчуття емоційної стабільності.

9. Малювання емоцій

Мета: Виразити складні емоції через творчість.

Інструкція: «Намалюйте емоцію, яку ви зараз переживаєте, використовуючи кольори та форми. Обговоріть, чому ви обрали саме такі елементи. Якщо бажаєте, замініть малюнок на більш позитивний.»

Результат: Усвідомлення емоцій і зняття емоційної напруги.

10. «Ланцюжок емоцій»

Мета: Навчитися розпізнавати, як одна емоція переходить у іншу.

Інструкція: «Запишіть або проговоріть, як змінюються ваші емоції впродовж дня (наприклад, тривога → гнів → полегшення). Разом із тренером обговоріть, які ситуації викликають ці зміни.»

Результат: Усвідомлення динаміки емоцій і кращий контроль над ними.

Ці вправи сприяють усвідомленню та розвитку навичок управління емоціями, створюють базу для внутрішнього емоційного балансу та зменшення впливу стресових факторів.

Поведінковий блок: формування осмисленості життя, керованості та адаптивних копінг-стратегій

Поведінковий блок спрямований на розвиток в учасниць здатності до активного управління своїм життям через формування чітких цілей, усвідомлення життєвих ресурсів і застосування ефективних копінг-стратегій. Він сприяє переходу від пасивної адаптації до активного пошуку рішень у складних обставинах.

1. «Драбина цілей»

Мета: Навчитися розбивати велику мету на досяжні етапи.

Інструкція: «Виберіть одну довгострокову мету. Розділіть її на кілька дрібних кроків, розташувавши їх на схематичній «драбині». Обговоріть перший крок і ресурси, необхідні для його виконання.»

Результат: Розуміння, як реалізувати мету покроково, зменшуючи страх перед великими завданнями.

2. Самоспостереження та аналіз життєвих патернів

Мета: Виявити повторювані поведінкові стратегії в складних ситуаціях.

Інструкція: «Опишіть три складні ситуації зі свого життя. Вкажіть, як ви діяли в кожній із них і які були результати. Разом із тренером знайдіть повторювані патерни поведінки та їх ефективність. Зробіть техніку для зміни деструктивної стратегії поведінки (див. додаток Г).»

Результат: Усвідомлення власних моделей поведінки та пошук нових стратегій.

3. «День ідеального життя»

Мета: Сформулювати позитивне уявлення про майбутнє.

Інструкція: «Учасники уявляють, як виглядає їхній «ідеальний день» через 5 років. Опишіть цей день детально (де живете, чим займаєтесь). Обговоріть, що можна зробити зараз для досягнення такого життя.»

Результат: Мотивування до дій, створення позитивного бачення майбутнього.

4. «Техніка маленьких кроків»

Мета: Навчитися змінювати життя поступово, зменшуючи тривожність від великих змін.

Інструкція: «Виберіть звичку або задачу, яку хочете впровадити. Почніть із маленького кроку (наприклад, 5 хвилин фізичних вправ щодня). Постійно додавайте нові кроки, поступово збільшуючи складність.»

Результат: Розвиток самодисципліни та досягнення відчуття прогресу.

5. «Контрольовані ризики»

Мета: Навчитися оцінювати ризики та діяти в умовах невизначеності.

Інструкція: «Визначте ризикову ситуацію, яка викликає тривогу. Розділіть її на аспекти: що можна контролювати, а що ні. Запишіть можливі дії для кожного аспекту.»

Результат: Розвиток сміливості діяти навіть у стресових обставинах.

6. «Список досягнень»

Мета: Підвищити впевненість у собі через усвідомлення своїх успіхів.

Інструкція: «Складіть список із 10 своїх досягнень (навіть дрібних). Після кожного досягнення напишіть, які якості або ресурси допомогли це зробити. Обговоріть, як ці якості можуть бути корисні зараз.»

Результат: Посилення самооцінки та віри у власні сили.

7. «Якорі впевненості»

Мета: Знайти внутрішні точки опори для підтримки впевненості.

Інструкція: «Виберіть символ (предмет, образ), що асоціюється з вашим успіхом. Тримайте цей символ поруч під час складних ситуацій. Під час тренінгу обговоріть, як цей «якір» допомагає зберігати спокій.»

Результат: Розвиток внутрішньої стійкості через символіку.

Цей блок допомагає учасникам навчитися бачити своє життя як кероване, формувати адаптивні копінг-стратегії, а також брати на себе відповідальність за власне майбутнє.

3.3 Перевірка ефективності тренінгової програми з підвищення життєстійкості

Перед початком тренінгу було проведено первинну діагностику рівня життєстійкості жінок з контрольної та експериментальної вибірок за допомогою короткої версії «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.)

Після проведення тренінгу учасникам контрольної та експериментальної груп було запропоновано пройти повторно тест життєстійкості. Результати середніх показників двох груп представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Показники життєстійкості контрольної та експериментальної груп після тренінгу

Шкали	Середні показники		Значимість t- Ст'юдента	Значимість U- Манна- Уїтні
	Контрольна група	Експериментальна група		
Життєстійкість	26,4	30,6	-	0,028
Залученість	9,1	10,5	0,039	-
Прийняття ризиків	8,8	10,2	0,033	-
Контроль	8,6	9,9	0,031	-

Для порівняння результатів життєстійкості у жінок до і після тренінгу був використаний U-критерій Манна-Уїтні та Т-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок в залежності від типу розподілу. Результати порівняння груп за показником життєстійкості наведена на рис.3.4.

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	56
Mann-Whitney U	258.000
Wilcoxon W	664.000
Test Statistic	258.000
Standard Error	60.907
Standardized Test Statistic	-2.200
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.028

Рисунок 3.4. Розрахунок відмінності показника життєстійкості експериментальної та контрольної груп після проведення тренінгової програми

Результати порівняння груп за показниками залученість, контроль та прийняття ризиків на рис. 3.5.

Встановлено значимі відмінності у показниках життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції після проходження тренінгу в контрольній та експериментальній групах (див. рис. 3.4-3.5).

		t-test for Equality of Means					
		t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference
				One-Sided p	Two-Sided p		
залученість_після	Equal variances assumed	2.112	54	.020	.039	1.39286	.65951
	Equal variances not assumed	2.112	53.959	.020	.039	1.39286	.65951
контроль_після	Equal variances assumed	2.211	54	.016	.031	1.35714	.61368
	Equal variances not assumed	2.211	53.946	.016	.031	1.35714	.61368
прийняття_ризиків_після	Equal variances assumed	2.184	54	.017	.033	1.46429	.67059
	Equal variances not assumed	2.184	52.697	.017	.033	1.46429	.67059

Рисунок 3.5. Розрахунок відмінності компонентів контроль, залученість, прийняття ризиків експериментальної та контрольної груп після проведення тренінгової програми

Як видно з таблиці 3.2, показники життєстійкості та її компонентів мають статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами, що підтверджується значенням t-критерію Ст'юдента, яке менше 0,05, та значенням U-критерію Мана-Уїтні, яке менше 0,05. Середній рівень життєстійкості до початку тренінгу був низьким (менше 62 балів), а після проходження тренінгу досяг середнього рівня. Це свідчить про ефективність тренінгової програми для учасників з низькими показниками життєстійкості: вчителі покращили здатність витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому баланс, самоконтроль та ефективність. Такі позитивні зміни стали можливими завдяки вправам, спрямованим на розвиток адаптивних копінг-стратегій, навичок цілепокладання та пошуку ресурсів.

Після проходження тренінгової програми показники життєстійкості, а саме «залученість», «прийняття ризиків» і «контроль», зросли завдяки низці цілеспрямованих впливів та технік, спрямованих на розвиток цих компонентів.

На залученість могло вплинути групова динаміка, а саме: вправи на командну взаємодію та рефлексію дозволили учасникам відчувати соціальну підтримку, а також усвідомити свою активну роль у групі. Це сприяло формуванню почуття причетності до власного життя та подій, які відбуваються навколо. Також вправи на вміння саморефлексувати, на визначення власних цінностей і пріоритетів допомогли учасникам зміцнити зв'язок зі своїми життєвими цілями, що підвищило рівень зацікавленості та включеності у

власне життя. Вправи, які вчили фокусуватися на позитиві, сприяли пошуку і розумінню значущих моментів, що зміцнило емоційний зв'язок з власними досягненнями та оточенням.

На прийняття ризиківміг вплинути розвиток гнучкості мислення, а саме: вправи, що заохочували до аналізу «зон комфорту» та стимулювали прийняття рішень у нових обставинах, допомогли учасникам краще справлятися з невизначеністю. Також важливим було моделювання складних ситуацій: тренінг включав симуляції складних життєвих сценаріїв, де потрібно було приймати рішення в умовах ризику. Це навчило учасниць зважувати ризики та діяти усвідомлено навіть у стресових ситуаціях. Також учасниці навчалися сприймати помилки як частину навчання, а не як невдачу, що підвищило їхню готовність брати на себе відповідальність і ризикувати заради досягнення цілей.

Контрольміг збільшитися через розвиток навичок цілепокладання, а саме: вправи з формулювання життєвих цілей допомогли учасникам усвідомити, що вони здатні контролювати своє майбутнє через чітке планування та постановку пріоритетів; техніки саморегуляції сприяли тому, щоб учасниці навчалися управляти своїми емоціями та поведінкою в складних стресових обставинах, що підвищило їхнє відчуття впевненості у здатності контролювати ситуацію та впливати на нею. Також був важливий фокус на особистісних ресурсах: аналіз своїх сильних сторін і ресурсів допоміг жінкам відчувати, що вони здатні ефективно впливати на обставини, незважаючи на зовнішні труднощі.

Загалом на збільшення показнику життєстійкості вплинуло:

1) практичність тренінгу: конкретні техніки дали змогу учасникам застосовувати отримані навички у реальному житті, що зробило ефекти від тренінгу стійкими;

2) емоційна підтримка: атмосфера безпеки та довіри у групі сприяла більшому саморозкриттю, рефлексії та готовності до змін;

3) поступовість навчання: логічна послідовність занять, які спочатку акцентували на усвідомленні себе, а потім на активних діях, забезпечила глибоке засвоєння матеріалу.

Таким чином, тренінгова програма сприяла зміцненню трьох ключових компонентів життєстійкості, навчивши учасниць бути активними, гнучкими та відповідальними у своєму житті.

Висновки до розділу 3

У ході роботи ми розробили та апробували тренінгову програму, яка була спрямована на підвищення життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції. Її основу склали науково обґрунтовані принципи: системний підхід, індивідуалізація, інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, а також орієнтація на позитивний досвід. Було враховано потребу в активації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня адаптивності та мобілізації соціальної підтримки.

У дослідженні взяли участь 56 жінок. Розподіл респонденток на контрольну та експериментальну групи здійснювався за принципом блокової рандомізації за рівнем життєстійкості, що дозволило збалансувати групу за основною характеристикою. Експериментальна група брала участь у тренінгу, спрямованому на розвиток життєстійкості, тоді як контрольна група не приймала участі. Програма тривала 1,5 місяця, в онлайн-режимі, охоплювала 6 занять, які проводилися раз на 1-2 тижні та тривали по 3 години.

На етапі підготовки учасницям було запропоновано пройти тестування за короткою версією «Тесту життєстійкості», розробленою В. Олефір та іншими, для попередньої діагностики рівня життєстійкості. У тренінгову групу увійшли жінки з низьким та середнім рівнем життєстійкості.

Тренінг включав три блоки занять, далі коротко опишемо кожен з них.

Перший блок – когнітивний, він зосереджувався на розширенні знань учасниць про життєстійкість, її компонентів та її значення для подолання

складних життєвих ситуацій. Також цей блок був направлений на роботу з базовими переконаннями про себе та світ, так як вони є основою життєстійкості.

Другий, емоційний блок, спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та краще розуміння своїх емоцій. Учасниці отримали навички для зменшення впливу стресу і тривоги через емоційне регулювання.

Третій, поведінковий блок, направлений на розвиток осмисленості життя та його керованості, допомагав шукати ресурси, формулювати життєві цілі та шляхи їх досягнення, а також сприяв формуванню адаптивних, соціально орієнтованих копінг-стратегій. Ще одна з важливих задач цього блоку – відновлення безперервності життєвого шляху.

Після завершення тренінгу учасниці повторно пройшли тестування на визначення рівню життєстійкості. Для аналізу результатів були застосовані t-критерій Стюдента та U-критерій Мана-Уїтні, які показали статистично значимі покращення за чотирма показниками: життєстійкість, залученість, прийняття ризиків та контроль ($p < 0,05$). Це підтверджує ефективність тренінгу, який сприяв покращенню загальної життєстійкості та її компонентів – залученості, прийняттю ризиків та контролю, та може бути успішно застосований для підвищення життєстійкості жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією.

Жінки, які брали участь у тренінгу, продемонстрували підвищення впевненості у власних силах, зменшення рівня тривожності та більш ефективне використання соціальної підтримки. Основною метою тренінгу життєстійкості було допомогти учасницям зрозуміти суть стресових ситуацій загалом та адаптації зокрема, знаходити шляхи активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів, навчити навичкам емоційної та поведінкової саморегуляції та сформулювати конструктивні погляди на себе та світ.

Загалом отримані результати свідчать, що розроблена тренінгова програма впоралася з цими задачами та сприяла зміцненню трьох ключових

компонентів життєстійкості, навчивши учасниць бути активними, гнучкими та відповідальними у своєму житті.

Результати експериментального дослідження свідчать, що тренінгова програма виявилася дієвою та придатною для підвищення рівня життєстійкості жінок, які стикнулися з вимушеною міграцією.



ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження життєстійкості та соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції можна зробити важливі висновки. Опишемо їх відповідно до етапів дослідження.

На першому теоретико-методологічному етапі було проведено аналіз феномену життєстійкості, соціально-психологічної адаптації, особливостей процесу вимушеної міграції та визначення методологічних аспектів їхнього дослідження.

Теоретичний аналіз феноменів життєстійкості та адаптації показав, що життєстійкість є важливим адаптаційним ресурсом особистості. Вона охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій. Основними компонентами життєстійкості, що впливають на адаптацію, є: контроль – здатність особистості впливати на своє життя та ситуації; залученість – прагнення брати активну участь у житті та знаходити сенс у подіях; прийняття ризику – готовність діяти в умовах невизначеності, сприйняття труднощів як викликів.

Соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції є складним процесом, що охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти. Жінки, які пережили вимушену міграцію внаслідок травмуючих подій, проходять важкий адаптаційний процес, що нагадує горювання. Відчуття ізоляції, відсутність підтримки та тривога за долю близьких можуть поглиблювати почуття самотності та відчуженості. Труднощі інтеграції, а також надії на повернення до довоєнного життя можуть призводити до пасивної адаптації до нових умов, але водночас заважати повному прийняттю нового середовища. Невирішене горювання: якщо переселенці сподіваються повернутися додому, вони можуть уникати або відкладати процес переживання втрати старої життєвої реальності. У цьому контексті життєстійкість, як здатність людини зберігати внутрішню збалансованість і ефективність діяльності в стресових ситуаціях, може стати важливим фактором, який допоможе легше пережити вимушену міграцію.

На другому етапі було підбрано надійний психодіагностичний інструментарій, окреслено вибірку дослідження та обрані методи статистичного аналізу.

Емпіричні методи, які використовувалися: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга в модифікації Т.О. Ларіної, коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

Вибірку склали 72 жінки, віком від 22 до 42 років, з них 23% внутрішньо переміщених осіб і 77% тих, хто вимушено переїхав за межі України.

Для визначення зв'язків між життєстійкістю та показниками соціально-психологічної адаптації застосовували такий метод математичної статистики як кореляційний аналіз. Вибір коефіцієнта кореляції здійснювався після перевірки всіх шкал на тип розподілу за допомогою непараметричного критерію Шاپіро-Уїлка. Для даних з нормальним розподілом застосовують критерій Пірсона, а для тих, що відхиляються від нормального розподілу – критерій Спірмена. Для підтвердження ефективності програми розвитку життєстійкості використовували U-критерій Мана-Уїтні та T-критерій Стюдента для незв'язних вибірок.

Третій етап полягав у проведенні психодіагностичних методик, обробці отриманих результатів, інтерпретація та представлення групових результатів у графічному вигляді. Він показав, що більшість жінок в умовах вимушеної міграції мають середні показники соціально-психологічної адаптації та життєстійкості.

Четвертий етап полягав у проведенні кореляційного аналізу з метою встановлення взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації з життєстійкістю у жінок в умовах вимушеної міграції. Емпіричне дослідження підтвердило наявність кореляційного зв'язку між рівнем життєстійкості та соціально-психологічною адаптацією. Зокрема, виявлено, що життєстійкість позитивно корелює із прийняттям себе та інших, внутрішнім локусом контролю, емоційною стійкістю та загальною здатністю адаптуватися до нових

умов. Це підтверджує, що жінки з вищим рівнем життєстійкості краще долають труднощі, зберігають емоційну рівновагу та ефективніше використовують соціальну підтримку.

П'ятий етап присвячено розробці тренінгової програми розвитку життєстійкості жінок та перевірці її ефективності.

Розроблена та апробована тренінгова програма підвищення життєстійкості виявилася ефективною. Учасниці тренінгу показали статистично значущі покращення за основними показниками життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризиків). Тренінг сприяв розвитку навичок емоційної саморегуляції, постановки життєвих цілей і використання адаптивних копінг-стратегій.

Проведене дослідження засвідчує, що розвиток життєстійкості є ефективним засобом покращення адаптаційних процесів жінок у вимушеній міграції. Це відкриває перспективи для використання подібних тренінгових програм у роботі з іншими вразливими категоріями населення.

Практичні рекомендації:

- 1) включити тренінги з розвитку життєстійкості в програми підтримки жінок у кризових ситуаціях;
- 2) акцентувати увагу на розвиток таких компонентів, як контроль, емоційна регуляція та адаптивні копінг-стратегії;
- 3) забезпечити психологічний супровід вимушених переселенок для підтримки їх адаптації та збереження психічного здоров'я.

Отримані результати нашої роботи підкреслюють значущість життєстійкості як ключового ресурсу адаптації та можуть бути основою для подальших досліджень і практичних впроваджень у галузі кризової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірта Г. О., Бургу Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 142 с.
2. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14.Т. III. С. 233-254.
3. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2016. Вип. 3(1).С. 111–117.
4. Васюк К. М., Шпортун О. М. Експериментальна психологія: навч. посібник. Вінниця : Центр учбової літератури, 2020. 373 с.
5. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подолання складних життєвих ситуацій / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
6. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / за ред. О. Ф. Новікової, О. І. Амоши, В. П. Антонюк. Київ: Інститут промисловості НАН України, 2016. 448 с.
7. Гавриловська, К.П., Дем'янчук, Ю.Ю. Формування життестійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології:Збірник наукових праць Інститута психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Вип. 16. Том VI. С. 83-90.
8. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464с.
9. Данилюк І. В. Богучарова О. І. Особливості стратегії акультурації та соціокультурної адаптації студентів-переселенців зі сходу України. *Український психологічний журнал*. Дніпро, 2021. № 1 (15).С. 24-46.
10. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в міграції. Частина перша. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.

11. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2015. № 4 (29). С. 47-53.
12. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
13. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 78-81.
14. Короцінська Ю.А., Мисоченко А.В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Науковий вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Психологічні науки*. Вінниця, 2024. №1. С. 108-115.
15. Кравчук С.Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. Львів, 2018. Том 11. С. 156-164.
16. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 152-166.
17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава, 2020. С. 71-73.
19. Купреєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. №8. С. 158-167.

20. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.
21. Марута Н.О., Панько Т.В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. URL : <https://health-ua.com/article/74690-klmkopsihopatologchna-struktura--tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt>(дата звернення: 10.10.2024).
22. Мисоченко А.В. Зв'язок життестійкості та адаптації людей в умовах вимушеної міграції. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи* : матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця, 2024. С. 231-234.
23. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.
24. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2016. № 9. С. 18-21.
25. Ларіна Т.О. Роль життестійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 24. С. 137-146.
26. Неймейр Р. Терапія горя. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с.
27. Ніцше Ф. Так казав Заратустра. Жадання влади. Київ : Богдан, 2021. 352 с.
28. Оліфер В.О., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життестійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158-165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29_22.

29. Оніщенко Н. В., Побідаш А. Ю., Тімченко О. В., Христенко, В. Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : монографія. Харків: НУЦЗУ, 2012. 292 с.
30. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. Вип. 2(12). С. 146-151.
31. Ровенчак О. А., Володько В. В. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США. *Наукове пізнання*. 2019. №1(42). С. 118-144.
32. Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. Том XI. Вип. 15. С. 481-491.
33. Слюсаревський М.М., Блінова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
34. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. Острог, 2017. Вип. 5. С. 158-169.
35. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13.
36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2018. 376 с.
37. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2019. 76 с.
38. Хамініч О.В. Резильентність: життєстійкість, життєздатність або резильентність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.

39. Чанчиков І. К. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2020. Вип. 2 (12). С. 98–104.
40. Чиханцова, О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. № 42, С. 211-232.
41. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5, С. 142-150.
42. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
43. Швалб Ю.М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. *Актуальні дослідження у сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П.Садкового, О.В.Тімченка*. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 63–81.
44. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
45. Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
46. Eschleman, K.J., & Bowling, N.A., & Alarcon, G.M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17 (4), 277–307.
47. Furnham, A. (1986). *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. Hardcover.
48. Kobasa, S.C. (2011). Stressful life events, personality, and health – inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1–11.
49. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 85-272.

50. Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
51. Maddi, S.R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 60 (3), 261–262.
52. Lahad, M., & Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England: Jessica Kingsley.
53. Tillich, P. (2000). *The Courage to Be*. Yale University Press.
54. Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change & What You Can't*. New York: Knopf.

Бал "-4"- зовсім позбавлений цієї якості.

Бал "+4"- мені притаманна ця властивість в повній мірі.

Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність (Т.О. Ларіна)

Інструкція. Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Вам пропонується оцінити себе за 9-ти бальною шкалою, в якій мірі Вам властиві представлені якості.

Бал "5" означає, що Вам властива дана якість.

Бали, що розташовані ліворуч від "5", відповідають зменшенню даної властивості.

Бали, що розташовані праворуч від "5", відповідають його збільшенню.

Бал "-4"- зовсім позбавлений цієї якості.

Бал "+4"- мені притаманна ця властивість в повній мірі.

Бланк для відповідей:

[illegible]

	розміркову. Я вступаю у контакт, а не чекаю, коли вступлять у контакт зі мною. Я спонтанний (-а). Я проявляю ініціативу з різних приводів у відносинах з людьми.									
5	Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а).									
6	Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля досягнення запланованого, а не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.									
7	Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане.									
8	Оптимістичність. Я життєрадісний(-а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому.									
9	Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.									

Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: низький рівень: менше ніж 40 балів; середній: 41- 60 балів; високий: 61 бал та більше.

ДОДАТОК Б

Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає вашу думку.

№	Питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я завжди впевнений у власних рішеннях.				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
4	Мене рідко лякають думки про майбутнє.				
5	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
6	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
7	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.				
8	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.				
9	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.				
10	Мені здається, життя проходить повз мене.				
11	Мої мрії часто збуваються.				
12	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
13	Життя здається мені цікавим і яскравим.				
14	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
15	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3

до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життестійкості:

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризиків	8, 11	5, 6, 9

Статистики для жіночої вибірки:

Шкали	Середнє	Стандартне відхилення
Залученість	11.016	3.037
Контроль	9.391	2.729
Прийняття ризику	9.813	3.314
Життестійкість	30.219	7.606

ДОДАТОК В

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.

Роджерс і Р. Даймонд.

Інструкція. В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя - переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» - це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Бланк для відповідей:

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.							
2	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4	Маю до себе високі вимоги.							
5	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8	Свої обіцянки виконую завжди.							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10	Людина стримана, замкнена, тримаюся							

	осторонь.								
11	У невдачах звинувачую себе.								
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися.								
13	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.								
14	На багато що дивлюся очима однолітків.								
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.								
16	Власних переконань і правил не вистачає.								
17	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.								
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.								
19	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.								
20	Часто змінюється настрій, настає нудьга.								
21	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.								
22	Люди, як правило, мені подобаються.								
23	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.								
24	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.								
25	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.								
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.								
27	Важко боротися із самим собою.								
28	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.								
29	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.								
30	Людина вперта, таких називають важкими.								
31	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.								
32	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.								
33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.								

34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.								
35	Людина з привабливою зовнішністю.								
36	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.								
37	Прийнявши рішення, виконую його.								
38	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.								
39	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.								
40	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.								
41	Всім задоволений.								
42	Почуваюся погано: не можу організувати себе.								
43	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.								
44	Врівноважений, спокійний.								
45	Роздратований, часто не можу стриматися.								
46	Часто відчуваю себе ображеним.								
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячківата. Бракує стриманості.								
48	Буває, що поширюю плітки.								
49	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.								
50	Досить важко бути самим собою.								
51	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.								
52	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.								
53	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.								
54	Намагаюся не думати про свої проблеми.								
55	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.								
56	Людина сором'язлива.								
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.								
58	У душі відчуваю перевагу над іншими.								
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".								

60	Боюся думок інших про себе.								
61	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.								
62	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.								
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.								
64	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.								
65	Просто недостатньо оцінюю себе.								
66	Ватажок, вмію впливати на інших.								
67	Ставлюся до себе в цілому добре.								
68	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.								
69	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.								
70	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.								
71	Розгублений, невпевнений у собі.								
72	Задоволений собою.								
73	Мені часто не щастить.								
74	Людина приємна, приваблюю інших.								
75	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.								
76	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.								
77	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.								
78	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.								
79	Умію наполегливо працювати.								
80	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.								
81	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.								
82	Завжди кажу тільки правду.								
83	Схвильований, напружений.								
84	Щоб я щось зробив, треба вперто								

	наполягати на цьому.								
85	Відчуваю невпевненість у собі.								
86	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.								
87	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.								
88	Людина, якій подобається міркувати.								
89	Іноді подобається хизуватися.								
90	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.								
91	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.								
92	Ніколи не запізнююся.								
93	Відчуваю внутрішню несвободу.								
94	Відрізняюся від інших.								
95	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.								
96	Добре себе розумію, все в собі приймаю.								
97	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.								
98	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.								
99	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.								
100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.								
101	Всі свої звички вважаю позитивними.								

Ключі для інтерпретації. Підрахуйте кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам (вислови, що відповідають кожному показникові, див. в таблиці нижче). Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці, ви зможете обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

№		Показники	Номери висловів	Норми
1	a	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	b	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2	a	Брехливість -	34, 45, 48, 81, 89	18-36
	b	Брехливість +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	b	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
4	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
5	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
6	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	6-12
	b	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$

ДОДАТОК Г

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією

		Correlations				
		адаптація	залученість01	контроль01	прийняття_ри заків01	життєстійкість 01
адаптація	Pearson Correlation	1	.686**	.744**	.646**	.779**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.1. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та адаптацією

		Correlations				
		прийняття_се бе	залученість01	контроль01	прийняття_ри заків01	життєстійкість 01
прийняття_се бе	Pearson Correlation	1	.617**	.608**	.577**	.678**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.2. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та прийняттям себе

		Correlations				
		прийняття_ін ших	залученість01	контроль01	прийняття_ри заків01	життєстійкість 01
прийняття_інших	Pearson Correlation	1	.550**	.659**	.501**	.641**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.3. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та прийняттям інших

		Correlations				
		емоційний_ко мфорт	залученість01	контроль01	прийняття_ри заків01	життєстійкість 01
емоційний_комфорт	Pearson Correlation	1	.738**	.735**	.683**	.810**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.4. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та емоційним комфортом

Correlations		інтернальність	залученість01	контроль01	прийняття_ри зигів01	життєстійкість 01
інтернальність	Pearson Correlation	1	.616**	.623**	.568**	.679**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.5. Перевірка кореляційного зв'язку між життєстійкістю та інтернальністю

Correlations		прагнення_до мінування	залученість01	контроль01	прийняття_ри зигів01	життєстійкість 01
прагнення_домінування	Pearson Correlation	1	.150	.207	.276*	.236
	Sig. (2-tailed)		.257	.116	.035	.072
	N	59	59	59	59	59

Рисунок Г.6. Перевірка кореляційного зв'язку між життєстійкістю та прагненню до домінування

Correlations		самооцінка_ж життєстійкості01	адаптація	прийняття_со бі	прийняття_н ама	емоційний_ко мфорт	інтернальність	попання_до мінування
самооцінка_життєстійкості01	Correlation Coefficient	1.000	.537**	.487**	.455**	.526**	.554**	.269**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.004
	N	59	59	59	59	59	59	59

Рисунок Г.7. Кореляційний зв'язок між самооцінкою життєстійкості та показниками соціально-психологічної адаптації

ДОДАТОК Г

Тренінгова програма підвищення життєстійкості

Представимо окремі види робіт тренінгової частини детальніше.

Техніка для зміни переконань «Музей переконань»

1. Створення просторових якорів:
 - а) місце для старого переконання;
 - б) місце для «музею» переконань;
 - в) місце нового переконання;
 - г) місце для стану віри, відкритості вірі (зайти та відчути);
 - д) місце для стану сумніву (відчути тілом цей стан).
2. Переміщення. Старе переконання переміщуємо у стан сумніву. Опишіть, що відбувається з ним. Залиште його на деякий час там.
3. Нове переконання. Перемістіть у стан віри. Зайдіть та відчуйте, що відбувається з переконанням у цьому стані. Залиште переконання у цьому стані.
4. Старе переконання відправте до «музею». Коли старе переконання повністю просякне сумнівом, його можна відправляти до музею. Нехай воно займе відповідне місце. Перевірте екологію.
5. Нове переконання з вірою. Коли субмодальності віри повністю наповнять переконання, переміщуємо його на місце старого переконання. Прослідкуйте, щоб воно стало реальнішим, наблизилося до субмодальностей вашої реальності.
6. Екологія та приєднання до майбутнього. Як переконання буде проявлятися на рівні поведінки.

Техніка для зміни деструктивної стратегії поведінки

1. Визначте стратегію чи поведінку, які мають бути змінені.
2. Встановіть комунікацію з частиною, якій належить ця поведінка.

Зверніться всередину і задайте наступні питання собі і залишайтеся уважними, щоб відзначити та зафіксувати будь-які зміни у відчуттях, візуальних образах чи звуках, які виявляються у відповідь на Ваші запитання. Питання таке: «Чи хоче частина, якій належить поведінка Х спілкуватися з Вами». Подякуйте частині за співпрацю.

3. Відокремте поведінку від позитивного наміру частини. Запитайте частину, чи хотіла б вона дати Вам знати, що вона намагається зробити для Вас, використовуючи поведінку Х. Після цього питання будьте уважні, щоб помітити «так» чи «ні» відповідь.

Якщо відповідь «так», попросіть частину виявити позитивний намір поведінки, потім переходьте до кроку 4.

Якщо відповідь «ні», відразу переходьте до кроку 4.

4. Створення альтернативних способів поведінки задоволення намірів.

Подякуйте частині за відповідь. Зверніться всередину і виявіть свою творчу частину, попросіть її створити кілька варіантів альтернативної поведінки, які були б так само або ще кращі для задоволення наміру частини Х. Запитайте творчу частину, чи вона хоче використовувати несвідомий рівень і познайомити частину Х з цими альтернативними варіантами. Попросіть частину Х сигналізувати, коли вона отримає ці альтернативні можливості.

Подякуйте творчій частині.

5. Частина Х вибирає альтернативні варіанти поведінки та приймає відповідальність за їх генерацію у відповідних ситуаціях.

Попросіть частину Х вибрати з цих альтернатив варіанти нової поведінки так само або навіть більш відповідні, ніж поведінка Х.

Потім попросіть частину Х генерувати нову поведінку у відповідному контексті, коли намір потребує задоволення (період часу 4-6 тижнів). Подякуйте частині.

6. Екологічна перевірка.

Попросіть частину, яка Вам відповідала, поводитися тихо, зберігати мовчання, зверніться всередину, і запитайте, чи є якісь частини, які хочуть взяти участь у цих переговорах.

Будьте готові до будь-якої внутрішньої реакції. Якщо відповідь “ні”, рефреймінг завершено. Екологічна перевірка Приєднання до майбутнього.

Ділова гра «На що витратити життя»

Мета: усвідомлення необхідності вибору життєвих цілей.

Інструкція: Ви отримуєте 10 жетонів, кожен з яких представляє частинку ваших ресурсів: часу, енергії, фізичних і душевних сил, інтересів тощо. Під час гри вам доведеться обирати: витратити жетон чи зберегти. На продаж виставлятимуться дві речі одночасно. Ви можете обрати одну з них або нічого, але не обидві одразу. Кожна річ доступна для купівлі лише в момент її виставлення. Переходячи до нової пари, попередня пропозиція більше не доступна. Закінчення жетонів означає, що ви не зможете нічого більше придбати. Почнемо "торги".

Пари цінностей:

- 1)
 - А. Хороша простора квартира або будинок (1 жетон)
 - Б. Новий спортивний автомобіль (1 жетон)
- 2)
 - А. Повністю оплачений відпочинок для вас і друга (2 жетони)
 - Б. Гарантія, що людина, з якою мрієте одружитися, стане вашим партнером (2 жетони)
- 3)
 - А. Найбільша популярність серед знайомих протягом двох років (1 жетон)
 - Б. Один справжній друг (2 жетони)
- 4)
 - А. Добра освіта (2 жетони)

Б. Прибуткове підприємство (2 жетони)

5)

А. Здорова сім'я (3 жетони)

Б. Всесвітня слава (3 жетони)

Після ухвалення рішень оголосить, що ті, хто обрав здорову сім'ю, отримують назад два жетони.

6)

А. Змінити будь-яку рису зовнішності (1 жетон)

Б. Все життя бути задоволеним собою (2 жетони)

7)

А. П'ять років фізичної насолоди (1 жетон)

Б. Повага та любов тих, кого ви цінуєте (2 жетони)

Ті, хто обрав насолоду, повинні додатково витратити один жетон (якщо залишилися).

8)

А. Чисте сумління (2 жетони)

Б. Здатність досягати успіху в усьому (2 жетони)

9)

А. Чудо для коханої людини (2 жетони)

Б. Можливість повторити будь-яку подію минулого (2 жетони)

10)

А. Сім додаткових років життя (3 жетони)

Б. Безболісна смерть у свій час (3 жетони)

Торги завершені, більше покупок робити не можна. Невитрачені жетони пропадають.

Обговорення гри:

Питання: Якою покупкою ви задоволені найбільше? Чи шкодуєте про щось, що не придбали? Хотіли б змінити правила гри?

Пропозиції: «Хотілося б дізнатися про всі пропозиції заздалегідь», «Було б добре обміняти придбане на щось інше», «Бажано мати більше жетонів».

Тренер:

Ваші пропозиції логічні, але життя не дає нам таких можливостей. Не можна повернутися назад, скасувати прийняті рішення чи отримати все одразу. Обмеження завжди є: час, ресурси, інтереси. За кожний вибір доведеться платити, іноді навіть більше, ніж очікували. Це лише гра, проте вона дає зрозуміти, що у реальному житті, обираючи, ми формуємо наші справжні цінності.

Робота з емоціями. На аркушах потрібно написати такі емоції: страх, гнів, сум, радість, цікавість. Ходити по кожному з папірцем, згадувати якусь ситуацію з минулого, де була така емоція, тілесно проживати цю емоцію, звертаючи увагу на те, як себе відчуває тіло. При необхідності записати на відео, щоб потім клієнт сам міг побачити зовнішні реакції тіла. Скласти таблицю емоцій і як реагує тіло (напруження чи розслаблення і в яких зонах, паттерн дихання, поза тіла та інші особливості). Потренуватися викликати емоцію через повторення тілесних проявів. Наприклад, стискати кулаки та щелепу, почати швидко і голосно дихати - відчувати як піднімається злість. Як домашнє завдання - навчитися помічати емоції за реакціями в тілі та розрізняти тригери, які призвели до емоції. Наступний рівень - навчитися стабілізувати свій стан через стабілізацію тіла та вміти керувати емоціями та їх інтенсивністю, помічати тригери в моменті їх появи.