

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості формування стресостійкості у внутрішньо
переміщених осіб юнацького віку
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м
Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ДАВЛІСТОВА Г. В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДАВЛЕТОВА Ганна Василівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку
керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 104 с., 3 табл., 11 рис., 61 джерело, 3 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: в роботі проаналізовано основні теоретико-методологічні підходи до проблеми стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку; з'ясовано психологічні особливості юнацького віку; проведено емпіричне вивчення стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку; розроблено соціально-психологічний тренінг для профілактики погіршення психічного та фізичного здоров'я внаслідок стресу і розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень Таблиця 2.1. – Результати тесту самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І.); Таблиця 2.2. – Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”; Таблиця 2.3. – Таблиця з результатами тесту Шкала співчуття до себе (Self-Compassion Scale (SCS)); Рис. 2.1. – Рис 2.1. Рівень самооцінки стресостійкості; Рис 2.2. Рівень

самооцінки стресостійкості юнаками; Рис 2.3. Рівень самооцінки стресостійкості дівчатами; Рис 2.4. Середнє значення показників по всіх респондентах; Рис 2.5. Середнє відсоткове значення по всіх респондентах; Рис 2.6. Використання психоактивних речовин в якості копінгу; Рис 2.7. Проблемно-орієнтований копінг (з статевим) розподіленням; Рис 2.8. Емоційно-орієнтований копінг (з статевим) розподіленням; Рис 2.9. Унікаючий копінг (по всіх респондентах); Рис 2.10. Загальний індекс самоспівчуття; Рис 2.11. Середнє значення по критеріям в розрізі статі.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-б	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	22.01.2025	

Студент(ка)

_____ (підпис)

Ганна ДАВЛІТОВА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 104 с., 3 табл., 11 рис., 61 джерело, 3 дод.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі та емпіричному вивченні стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку та особливостей її формування.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, інтерпретація, узагальнення та побудова аналогій; емпіричні: бесіда, обсерваційні методи (спостереження), діагностичні методи (класичні концепції психологічного стресу (Г. Сельє), сучасні теорії адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман). Дослідження Коухена та Вілліансона оцінки суб'єктивного рівня стресу на основі тесту самооцінки стресостійкості. Також використана шкала подолання Карвера та шкала самоспівчуття Крістін Нефф); статистичні: математико-статистична обробка даних.

У роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку та шляхи її розвитку. Розглянуто позитивні та негативні сторони стресових ситуацій. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку. Розроблено соціально-психологічний тренінг для профілактики погіршення психічного та фізичного здоров'я внаслідок стресу і розвитку стресостійкості особистості у юнацькому віці.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, КОПІНГ, АДАПТИВНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБИСТІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ	9
1.1. Поняття та психологічні основи стресу, та стресостійкості	9
1.2. Психосоціальні особливості внутрішньо переміщених осіб	27
1.3. Стресостійкість внутрішньо переміщених осіб юнацького віку	31
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ	42
2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика методів психодіагностики стресостійкості	42
2.2. Емпіричні дослідження стресостійкості	47
2.3. Статистичний та психологічний аналіз отриманих результатів	50
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	69
3.1. Методологічні основи проведення формувального етапу дослідження	69
3.2. Соціально-психологічний тренінг для розвитку стресостійкості особистості в юнацькому віці	71
Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Російсько-українська війна, що триває з 2014 року, стала однією з наймасштабніших гуманітарних криз сучасності. Станом кінець 2021 року налічувалось 1,47 мільйонів внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а на кінець 2024 року Україна зіштовхнулася з понад 4,6 мільйонами внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Масштаб цього явища вимагає комплексного підходу до розуміння психологічних наслідків вимушеного переселення, що включає не лише матеріальну адаптацію, а й психоемоційну підтримку. Особливо гостро ці проблеми постають перед молоддю — категорією населення, яка знаходиться в критично важливому періоді розвитку та формування життєвих орієнтирів.

Юнаки та дівчата, які змушені були покинути свої домівки через збройний конфлікт, стикаються з численними викликами: втрата соціальних зв'язків, зміна середовища проживання, невизначеність майбутнього. Також, на самому початку, «мовне питання» стояло дуже гостро - не всі вимушені переселенці, більшість яких опинилась у західних регіонах, змогли одразу адаптуватися до деяких відмінностей у мовному середовищі. Ситуація ще й досі актуальна («Мовні патрулі» в Івано-Франківську та ін.). Ці фактори є потужними стресовими тригерами, які впливають на їхнє психічне здоров'я, соціальну адаптацію та здатність до подолання психологічних перешкод. Психологічна адаптація до цих умов вимагає високого рівня стресостійкості та наявності ефективних копінг-стратегій. У цьому контексті важливим завданням сучасної психології є вивчення механізмів розвитку стресостійкості в умовах затяжної війни. Юнаки та дівчата, які опинилися в таких обставинах, перебувають у групі ризику розвитку емоційних розладів, що робить проблему їхньої психологічної підтримки надзвичайно актуальною.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як інтегративна характеристика особистості юнацького віку, яка є внутрішньо переміщеною особою. Предметом дослідження виступають психологічні особливості формування та розвитку стресостійкості у ВПО юнацького віку в умовах тривалого соціально-економічного та емоційного стресу.

Метою дослідження є теоретико-методологічний аналіз концепції стресу та емпіричне вивчення особливостей стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, а також розробка рекомендацій щодо їхньої психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Аналіз сучасних теоретико-методологічних підходів до розуміння стресу та стресостійкості.
2. Визначення специфічних стресових факторів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи юнацького віку.
3. Емпіричне дослідження рівня стресостійкості у юнаків та дівчат, які є внутрішньо переміщеними особами.
4. Розробка програм та тренінгів психологічної підтримки та підсилення стресостійкості.

Методологічна основа

Дослідження спирається на класичні концепції психологічного стресу (Г. Сельє), сучасні теорії адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман). Наукові праці Коухена та Вілліансона стосовно оцінки суб'єктивного рівня стресу. Також використана шкала подолання Карвера та шкала самоспівчуття Крістін Нефф).

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи – аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми стресу та проблем стресостійкості, систематизація та інтерпретація отриманих даних з метою виявлення впливу психологічних факторів на формування стресостійкості у молоді, яка перебуває в умовах вимушеної міграції.

2. Емпіричні методи:

- Тест самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І.)
- Коротка шкала подолання “Brief COPE-26” (українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики)
- Тест/шкала - Співчуття до себе, SCS (авт. Крістін Нефф)

3. Статистичні методи: математична обробка даних для аналізу отриманих результатів.

Експериментальна база. Юнаки та дівчата від 16 до 23 років, які зіткнулися з вимушеним переселенням.

Практична значущість дослідження: Результати роботи можуть бути використані в діяльності психологів, соціальних працівників та педагогів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості можуть стати основою для створення освітніх і реабілітаційних програм, спрямованих на соціальну адаптацію та підтримку психічного здоров'я молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття та психологічні основи стресу, та стресостійкості

Стрес є невід’ємною частиною життя, і він завжди буде присутній. Втрати, конфлікти, невизначеність, самотність, проблеми зі здоров’ям, конкуренція, дедлайни та фінансові труднощі – це те, з чим ми всі стикаємося. Проте запрограмована реакція вашого мозку на стрес спрямована на захист від негайної фізичної небезпеки. Багато фізіологічних реакцій на стрес сформувалися в результаті тисячоліть еволюції. Програма реакції на стрес допомагала нашим предкам швидко діяти фізично, щоб уникнути небезпеки бути з’їденими хижаками або програти у боротьбі за їжу. У цьому сенсі така реакція була, безсумнівно, корисною.

Використання терміну «стрес» настільки інтегрувалося в наші думки, що інколи здається, ніби він існував завжди. Проте стрес у тому розумінні, яке ми маємо сьогодні, є відносно новим поняттям, яке продовжує еволюціонувати.

З точки зору точності, саме Уолтер Кеннон розробив термін «стрес» у своїх роботах, присвячених реакції «*running or fighting*» або, як пишуть всі послідовники, «*fight or flight*» у 1915 році в своїй роботі «Зміни в тілі під час болю, голоду, страху та гніву». Він пояснював це як автоматичну фізіологічну відповідь організму на загрозу. Його дослідження базувались на фізіологічних реакціях організму: «У моменти сильного страху або гніву симпатична нервова система організму активується, що призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, викиду адреналіну та мобілізації енергетичних ресурсів для підготовки до боротьби або втечі» [31]. Кеннон увів поняття гомеостазу у фундаментальній праці 1932 року «Мудрість тіла», яка досліджує здатність людського організму до саморегуляції та адаптації,

яке описує здатність організму підтримувати стабільний внутрішній стан. Він писав: «Організм підтримує тонкий баланс фізіологічних процесів, щоб адаптуватися та реагувати на зовнішні виклики. Стрес, порушуючи цей баланс, запускає механізми, спрямовані на відновлення рівноваги» [32]. В даних роботах поняття стресу фігурувало більш як фізіологічна реакція.

На жаль, ця запрограмована реакція на стрес не дуже добре допомагає нам справлятися із сучасними видами стресу, такими як оплата рахунків, робота з буркотливим начальником чи догляд за хворим членом сім'ї, а також сварки з близькими. Ці ситуації, як правило, не вимагають фізичної дії; вони потребують розуміння намірів людей, подолання невдач, втрат чи невизначеності, вирішення логістичних проблем або тривалого розумового напруження. Вони змушують нас обробляти велику кількість інформації за короткий час, справлятися з суперечливими пріоритетами та адаптуватися до швидкозмінного світу.

Використання терміну «стрес» як психологічного поняття приписують Гансу Сельє у 1936 році.. «Стрес — це неспецифічна відповідь організму на будь-який пред'явлений йому запит» [57]. Сельє доповнив розвиток ідей про стрес запропонувавши трьохетапний процес, відомий як загальний адаптаційний синдром (General Adaptation Syndrome, GAS).

Три стадії стресу :

- Тривога: Початкова мобілізація ресурсів організму.
- Резистентність: Період адаптації до стресора.
- Виснаження: Якщо стрес триває довго і організм не може більше підтримувати адаптацію, настає виснаження, яке може призводити до захворювань або навіть смерті.

Сельє зазначав, що у відповідь на зовнішній стресор ми спершу реагуємо мобілізацією фізичних ресурсів для протидії або втечі від стресора. Цю стадію він назвав «тривога». Друга стадія, яку він назвав «резистентність», включає спроби адаптуватися до стресора або впоратися з

ним. Третя стадія – «виснаження» – виникає, якщо людина повторно піддається впливу стресора і не може втекти чи впоратися з ним.

Ці три стадії ілюструють, як організм спочатку активізується для боротьби зі стресом, потім адаптується, але зрештою може втратити здатність ефективно протистояти тривалому впливу стресора.

Стосовно останньої стадії він писав, що «Хронічний стрес порушує баланс в організмі, викликаючи хвороби серця, підвищення артеріального тиску, ослаблення імунної системи та порушення травлення»[57].

Також він ввів поняття еустресу (позитивного стресу) і дистресу (негативного стресу), вказуючи на те, що не кожен стрес є руйнівним. «Еустрес мотивує нас досягати нових висот, тоді як дистрес виснажує наші ресурси» [56].

Еустрес, за визначенням Сельє, — це позитивний стрес, який сприяє адаптації, мотивації та особистісному зростанню. Він виникає у ситуаціях, коли виклик або тиск сприймаються як можливість для розвитку, а не як загроза. Приклади еустресу:

- Підготовка до змагань, яка мобілізує ресурси.
- Робота над складним, але цікавим проектом.
- Емоційне збудження під час досягнення важливої мети.

Фізіологічно еустрес активує симпатичну нервову систему, але без тривалих негативних наслідків для організму.

Дистрес — це форма стресу, що має шкідливий вплив на фізичне і психічне здоров'я. Він виникає, коли вимоги ситуації перевищують ресурси людини, а стресори сприймаються як загроза або небезпека. Приклади дистресу:

- Хронічне робоче перевантаження.
- Конфлікти в сім'ї або на роботі.
- Втрата близької людини.

Тривалий дистрес може призводити до таких наслідків, як фізичні (хвороби серцево-судинної системи, зниження імунітету), психологічні

(тривога, депресія, вигорання) та соціальні (погіршення міжособистісних стосунків)

У науковій літературі термін «стрес» має три основні значення:

Як зовнішній чинник: «Стрес» може позначати будь-які зовнішні стимули або події, що викликають напругу чи збудження в людини. Сьогодні для цього частіше використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор».

Як внутрішній стан: «Стрес» також може стосуватися суб'єктивної реакції, що виражає внутрішній психічний стан напруження та збудження. Цей стан виявляється через емоції, захисні механізми та копінг-стратегії, які можуть або вдосконалювати функціональні системи, або викликати психічну напругу.

Як фізіологічна реакція: У цьому контексті стрес описує фізіологічну відповідь організму на виклики або шкідливі впливи. Саме так цей термін використовували В. Кеннон і Г. Сельє, наголошуючи на адаптивних реакціях організму, які підтримують поведінкові дії та психічні процеси для подолання стресових ситуацій.

У сучасній психології стрес визначається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Важливим внеском у розуміння стресу стала когнітивна теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті ситуації як стресової та ролі копінг-стратегій у подоланні стресу. Згідно з цією теорією, адаптація до стресових ситуацій залежить від оцінки особистістю власних ресурсів і вимог середовища.

В когнітивно-реляційній теорії стресу Лазарус розглядав стрес як результат взаємодії між людиною і середовищем, у якому вимоги ситуації перевищують адаптивні ресурси особистості. Він підкреслював важливість оцінки ситуації, або так званого «апрейзалу» (з англ. *appraisal*) - це ключове поняття у когнітивно-реляційній теорії стресу Річарда Лазаруса. Воно означає процес когнітивної оцінки події або ситуації, що відбувається з людиною [44]. Це дозволяє визначити, наскільки подія значуща для

особистості і як вона впливає на її благополуччя.. Цей процес має два основні етапи:

- Первинний: оцінка значущості події для благополуччя людини (наприклад, чи є ситуація загрозливою).
- Вторинний: аналіз доступних стратегій для подолання ситуації і можливостей їх застосування [43].

Стресостійкість - це комплексна властивість особистості, яка характеризується здатністю зберігати психічну рівновагу та адаптивні ресурси в умовах стресу. У науковій літературі стресостійкість визначається як здатність особистості переносити значні психоемоційні, когнітивні та фізичні навантаження, зберігаючи ефективність у професійній і особистісній діяльності [28]. Ганс Сельє, засновник теорії стресу, розглядав стресостійкість через призму адаптаційних реакцій організму. На його думку, стресостійкість забезпечується здатністю особистості мобілізувати ресурси для протистояння стресорам [57]. У контексті сучасної психології стресостійкість пов'язують із емоційною стабільністю, когнітивною гнучкістю та здатністю до саморегуляції [45]. Українські дослідники, такі як О. Кокун та Т. Титаренко, наголошують на важливості стресостійкості в умовах нестабільності. Вони зазначають, що стресостійкість є важливим ресурсом для ефективного функціонування особистості в кризових ситуаціях, зокрема під час військових конфліктів [10, 13].

Резилієнтність (англ. resilience) — це здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, швидко відновлювати психоемоційний баланс після стресу та використовувати негативний досвід для особистісного зростання [47]. У психологічному контексті це поняття було запроваджено Гансом Сельє та розвивалося через дослідження таких науковців, як Саутвік С.М., Вітхілінгам М., та Чарні Д.С. когнітивної та поведінкової адаптації до труднощів [60]. Згідно з роботами Майкла Руттера, хоча стрес може бути шкідливим, він також може сприяти формуванню стійкості. Дослідження показують, що коли люди зазнають впливу легкого

чи помірного стресора, з яким вони можуть упоратися, вони краще справляються з більшим стресором у майбутньому, так само як вакцина захищає нас від хвороби. Якщо ви ніколи не стикалися зі значними змінами чи перешкодами, ви можете відчувати себе менш впевненим і швидше здаватися, коли зіткнетесь зі складною ситуацією на пізніх етапах життя. Огляд досліджень стійкості у людей дійшов висновку, що "опір... може походити від контрольованого впливу ризику (а не його уникнення)" [54]. Резилієнтність охоплює не лише вроджені здібності, але й соціальну підтримку, мотивацію, емоційну стабільність і навички вирішення проблем.

Українські науковці Педько К.В, Титаренко Т. М трактують, резилієнтність як ключовий фактор, що визначає здатність особистості до розвитку в умовах кризи. Їхні дослідження демонструють, що соціальна підтримка та когнітивна гнучкість є основними елементами резилієнтності у внутрішньо переміщених осіб [14, 22].

Адаптація може бути класифікована за різними ознаками. Зокрема, виділяють біологічну, психологічну та соціальну адаптацію. Біологічна адаптація стосується фізіологічних процесів пристосування організму до змін середовища. Психологічна адаптація пов'язана з внутрішніми психічними процесами, що забезпечують емоційну та когнітивну рівновагу. Соціальна адаптація відображає здатність особистості інтегруватися в соціум, засвоюючи його норми та цінності.

Психологічна адаптація — це динамічний процес пристосування індивіда до змін у зовнішньому середовищі, спрямований на збереження внутрішньої гармонії та забезпечення ефективності життєдіяльності [18], що також є багатогранним процесом, що відображає здатність індивіда пристосовуватися до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі, зберігаючи при цьому психічну рівновагу та ефективність діяльності.

Вона включає модифікацію поведінкових стратегій, формування нових когнітивних моделей та збереження психічного здоров'я в умовах нестабільності. Зарубіжні дослідники, такі як Джон Віддап Беррі, виділяють

кілька типів психологічної адаптації: асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація [30]. Хоча його роботи здебільшого відносяться до більш міграційного процесу та асиміляційного процесу, все одно деякі місця перетину з нашою темою є. У сучасній науковій літературі поняття адаптації розглядається з різних підходів. Зокрема, М.І. Блажівський зазначає, що адаптація охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти, що забезпечують гармонійне функціонування особистості в суспільстві [2]. На процес психологічної адаптації впливає низка факторів, серед яких:

- Індивідуально-психологічні особливості: темперамент, характер, рівень тривожності та стресостійкості.
- Соціальне оточення: підтримка з боку родини, друзів, колег, соціальні зв'язки та інтеграція в суспільство.
- Життєвий досвід: попередній досвід подолання труднощів, наявність навичок вирішення проблемних ситуацій.
- Культурні та соціальні норми: цінності та традиції суспільства, в якому проживає особистість.

Українські вчені, Титаренко Т.М., Педько К.В., Кочубейник О.М., Лазуренко В.С., Слободянюк О.А., акцентують увагу на важливості адаптаційних механізмів у внутрішньо переміщених осіб. У їхніх роботах наголошується, що ефективна психологічна адаптація сприяє зниженню тривожності, підвищенню стресостійкості та формуванню конструктивних копінг-стратегій.

Стресостійкість є складним багатовимірним феноменом, що залежить від багатьох факторів. У сучасній науковій літературі виділяють біологічні, психологічні, соціальні та зовнішні чинники, які відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості.

Нейробиологічні фактори. На рівні мозку стресостійкість забезпечується активністю префронтальної кори, яка контролює реакції мигдалеподібного тіла, пов'язаного з реакціями.

Амигдала, відома як "центр тривоги", виконує функцію детектора загроз. При виявленні потенційної небезпеки вона швидко активує гіпоталамус, запускаючи каскад фізіологічних реакцій. Цей процес допомагає мобілізувати ресурси організму для боротьби зі стресорами.

Гіпоталамус відповідає за регуляцію стресових гормонів, таких як кортизол. Цей гормон забезпечує готовність організму реагувати на стресори. Підвищений рівень кортизолу сприяє підготовці м'язів і органів до активної відповіді. Однак хронічний стрес може порушити цю систему, що призводить до надмірного вироблення кортизолу та фізіологічного "зношення" організму.

Гіпокамп зберігає спогади про стресові ситуації та попередні способи їх подолання. Завдяки цьому він допомагає мозку прогнозувати можливі результати та вибудовувати стратегії адаптації. Хронічний стрес і надмірний рівень кортизолу можуть пошкоджувати клітини гіпокампа, що негативно впливає на пам'ять та здатність до навчання.

Префронтальна кора допомагає раціоналізувати стресові ситуації, контролювати емоції, приймати зважені рішення та адаптуватися до нових обставин. Вона також підтримує зв'язок із амигдалою, регулюючи її активність та допомагаючи уникати надмірної реактивності.

Мозок здатний змінювати свою структуру та функції через процес нейропластичності. Ця властивість дозволяє створювати нові нейронні зв'язки, що сприяють адаптації до стресу. Наприклад, регулярні практики усвідомленості та медитації сприяють зміцненню зв'язків між префронтальною корою та амигдалою, що знижує рівень тривожності.

Розуміння роботи ключових нейробіологічних структур, таких як амигдала, гіпоталамус, гіпокамп та префронтальна кора, дозволяє ефективно керувати стресовими реакціями. Водночас нейропластичність мозку відкриває можливості для розвитку навичок стресостійкості навіть у дорослому віці. Це підкреслює важливість навчання ефективним стратегіям управління стресом, таким як усвідомленість та когнітивна гнучкість.

Дослідження підтверджують, що нейропластичність, тобто здатність мозку до адаптації, сприяє підвищенню стресостійкості за допомогою практик усвідомленості та медитації [48].

Соціальні фактори. Соціальна підтримка є одним із найважливіших елементів стресостійкості. Дослідження показують, що підтримка з боку родини, друзів чи колег знижує рівень тривоги, який пов'язаний зі стресом. Залучення до групової активності також сприяє розвитку стресостійкості через формування почуття спільності та взаємопідтримки.

Соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні та підтриманні стресостійкості, забезпечуючи захист від негативних наслідків хронічного стресу та травматичних подій. Один із найважливіших аспектів цих факторів — це соціальна підтримка. Дослідження показують, що високий рівень соціальної підтримки суттєво знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наприклад, учасники бойових дій, які мали доступ до якісної соціальної підтримки, демонстрували на 180% меншу схильність до ПТСР порівняно з тими, хто відчував її нестачу [55].

Соціальна підтримка впливає на фізіологічний та психологічний рівні. Вона здатна модулювати реакції гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, зменшуючи рівень кортизолу, який асоціюється зі стресом. Крім того, вивільнення окситоцину під час соціальної взаємодії знижує рівень тривожності, сприяє поліпшенню міжособистісних відносин та регуляції емоцій. Також відзначається, що соціальна підтримка збільшує рівень нейропептиду Y, який відіграє важливу роль у зниженні фізіологічного збудження [60].

Існує два основні типи соціальної підтримки: структурна та функціональна. Структурна підтримка визначається розміром соціальної мережі та частотою взаємодій, тоді як функціональна фокусується на емоційній та практичній допомозі. Якість стосунків має більше значення, ніж

їх кількість. Наприклад, емоційна підтримка та можливість отримати пораду є найбільш корисними для осіб, які пережили насильство у дитинстві.

Соціальна підтримка має значний вплив навіть на генетичному рівні. Дослідження свідчать, що вона здатна знижувати негативний вплив генетичної вразливості до депресії через епігенетичну регуляцію генів, таких як BDNF і 5-HTT. У дітей, які зазнали насильства, соціальна підтримка знижувала ризик розвитку депресії завдяки цим механізмам [41]. Соціальне оточення також відіграє ключову роль у зниженні рівня стресу.

Таким чином, соціальні фактори, зокрема соціальна підтримка, є критично важливими для формування стресостійкості. Вони впливають на широкий спектр аспектів — від фізіологічних реакцій до емоційного благополуччя, а також модулюють генетичні та епігенетичні механізми. Інтеграція до нових соціальних груп, участь у волонтерській діяльності та підтримка з боку близьких сприяють формуванню почуття належності. Це не лише знижує тривожність, але й забезпечує ресурси для подолання складних ситуацій [49]. Інтеграція соціальної підтримки у програми психологічної допомоги сприяє підвищенню адаптаційних можливостей осіб, які стикаються з хронічним стресом або травматичними подіями.

Середовищні фактори, або зовнішнє середовище, мають вирішальне значення для формування стресостійкості, оскільки вони створюють основу для адаптації до складних життєвих ситуацій. До таких факторів належать умови життя, соціальне середовище, культурний контекст, екологічні аспекти та економічна стабільність. Вони значно впливають на здатність людини долати стрес і адаптуватися до змін.

Стабільність життєвих умов є одним із найважливіших аспектів стресостійкості. Дослідження показують, що передбачуваність та впорядкованість умов проживання, таких як постійне місце проживання та доступ до медичних і освітніх послуг, сприяють зниженню рівня стресу, особливо серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Такі умови

забезпечують базову стабільність, яка допомагає покращити адаптаційні механізми людини [15].

Культурний контекст і національні традиції слугують важливими психологічними опорами у складних життєвих обставинах. Збереження національної ідентичності, участь у традиційних обрядах і підтримка спільнот із подібними цінностями знижують рівень тривожності та сприяють емоційному благополуччю.

Природне середовище також має значний вплив на стресостійкість. Регулярні прогулянки на природі знижують рівень кортизолу та покращують психофізичний стан. Доступ до зелених зон сприяє релаксації, зменшує психоемоційне навантаження та створює умови для відновлення енергії.

Економічна стабільність є важливим чинником, що впливає на рівень стресу. Стабільне джерело доходу, можливості професійного розвитку та державна підтримка сприяють формуванню почуття контролю над життям, що допомагає зменшити психологічне навантаження.

Таким чином, середовищні (зовнішні) фактори є важливим елементом формування стресостійкості. Стабільність життєвих умов, соціальна підтримка, культурна ідентичність, сприятливе природне середовище та економічна стабільність створюють основу для адаптації до змін і зменшення впливу стресових факторів. Врахування цих аспектів є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

Генетичні аспекти стресостійкості також займають місце у дослідженнях адаптації людини до стресу. Генетичні механізми визначають індивідуальні відмінності у сприйнятливості до стресових факторів, впливаючи на нейробиологічні та фізіологічні системи, що регулюють стресові реакції.

Одним із ключових генетичних маркерів стресостійкості є ген транспорту серотоніну (5-HTT), який відповідає за регуляцію рівня цього нейромедіатора в мозку. Серотонін відіграє важливу роль у стабілізації

настрою та зниженні рівня тривожності. Варіант короткого алеля (S-алель) гена 5-HTT асоціюється з підвищеною реактивністю до стресу. Наприклад, люди з коротким алелем частіше демонструють симптоми депресії або тривожності, особливо за наявності несприятливих умов у дитинстві. Разом із тим, дослідження показують, що позитивні соціальні впливи можуть пом'якшити негативний вплив цього генетичного варіанта, підкреслюючи важливість взаємодії генів та середовища [41].

Іншим важливим генетичним компонентом є ген BDNF (brain-derived neurotrophic factor), який відповідає за підтримання нейропластичності мозку. Нейропластичність дозволяє мозку адаптуватися до змін та відновлюватися після ушкоджень. Поліморфізм Val66Met у гені BDNF пов'язаний із різними рівнями стресостійкості. Люди з Met-алелем демонструють підвищену вразливість до стресу, тоді як носії Val-алеля мають кращі показники когнітивної адаптації та знижений ризик депресії. Рівень BDNF також знижується під впливом хронічного стресу, що додатково погіршує здатність мозку до адаптації [39].

Поліморфізм Val66Met у гені BDNF (brain-derived neurotrophic factor) є одним із ключових генетичних факторів, що впливають на стресостійкість і ризик розвитку депресії. Носії Met-алеля демонструють знижену активність BDNF, що призводить до погіршення нейропластичності, зниження функції гіпокампа та підвищення рівня кортизолу — основного гормону стресу. Це знижує здатність мозку адаптуватися до стресових подій і підвищує вразливість до емоційних розладів. Згідно з метааналізом 22 досліджень із загальною вибіркою у 14,233 учасники, взаємодія між Val66Met та стресовими життєвими подіями досягла статистичної значущості ($P = 0.01$), тоді як зв'язок із дитячою травмою виявив лише тенденцію до значущості ($P = 0.051$). Це свідчить про те, що сучасний стрес є більш сильним фактором ризику у носіїв Met-алеля [35].

Результати підтверджують нейротрофічну гіпотезу депресії, згідно з якою стрес знижує рівень BDNF у лімбічних ділянках мозку, що впливає на

емоційну регуляцію та когнітивні функції. Крім того, алель Met може взаємодіяти з позитивним соціальним середовищем, компенсуючи його негативний вплив через епігенетичні механізми, такі як метилювання ДНК. Ці висновки підкреслюють важливість врахування генетичних факторів у розробці персоналізованих підходів до профілактики та лікування депресії, включаючи фармакологічні й психосоціальні інтервенції.

Дані аспекти стресостійкості взаємодіють із епігенетичними проявами, які визначають, як зовнішнє середовище впливає на експресію генів. Метилювання ДНК та модифікація гістонів є ключовими процесами, що регулюють активність генів, пов'язаних із стресом. Наприклад, несприятливі умови в ранньому дитинстві можуть збільшувати рівень метилювання гена 5-HTT, що посилює вразливість до стресу у дорослому віці. Однак позитивний соціальний досвід, такий як підтримка близьких, може зворотно впливати на ці епігенетичні зміни, сприяючи зниженню негативного впливу стресу.

Механізми стресостійкості також проявляються у міжпоколінній передачі. Наприклад, діти батьків, які пережили значні травматичні події, можуть демонструвати підвищену реактивність до стресу. Це явище пояснюється не лише генетичним спадкуванням, але й епігенетичною передачею змін у регуляторних системах мозку [62].

Генетичні особливості стресостійкості базуються на складній взаємодії генів, що регулюють серотонінову систему, нейропластичність мозку та епігенетичні процеси. Взаємодія генів і середовища відіграє ключову роль у формуванні адаптивних або вразливих моделей поведінки. Розуміння цих механізмів відкриває можливості для розробки індивідуалізованих підходів до підвищення стресостійкості, що може включати як фармакологічні, так і психосоціальні інтервенції.

Розглянемо ключові психологічні аспекти, що сприяють формуванню стресостійкості, з опорою на сучасні дослідження.

Є такі основні напрями дослідження:

- Емоційний інтелект

- Саморегуляція та копінг-стратегії
- Позитивне мислення
- Резилієнтність
- Соціальна підтримка

Два останніх поняття ми вже розкрили в роботі в даному підрозділі, тому акцентуємо увагу на інших.

Позитивне мислення. Оптимізм і позитивне мислення також є важливими компонентами психологічної стресостійкості, воно визначається як здатність людини сприймати складні життєві ситуації з оптимізмом, зосереджуючи увагу на можливих рішеннях і позитивних аспектах проблеми, замість акцентування на її негативних сторонах. Оптимісти схильні розглядати проблеми як тимчасові труднощі та вірити у свою здатність впоратися із ситуацією. Дослідження показують, що оптимізм знижує рівень кортизолу та сприяє кращій емоційній регуляції під час стресових ситуацій [34]. Наукові дослідження показують, що позитивне мислення пов'язане зі здатністю особистості підтримувати психологічну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Дослідники, зокрема Коваленко Р. В., наголошують, що оптимістичний стиль мислення дозволяє людині краще адаптуватися до стресових умов завдяки спрямуванню уваги на пошук рішень і зменшенню рівня тривожності [9].

Існують різні види впливу позитивного мислення на стресостійкість. Зниження тривожності. Позитивне мислення допомагає знизити рівень тривожності, що є одним із основних чинників стресу. Люди, які схильні до оптимізму, менше переживають через можливі негативні наслідки і частіше фокусуються на своїх можливостях вплинути на ситуацію.

Підвищення мотивації. Оптимісти зазвичай мають сильнішу мотивацію досягати поставлених цілей, навіть за наявності перешкод. Це сприяє їх здатності адаптуватися до нових умов і долати стресові ситуації [12].

Зміцнення емоційної регуляції. Позитивне мислення сприяє розвитку емоційної регуляції, яка допомагає зберігати контроль над своїми емоціями

навіть у кризових обставинах. Дослідження Т.А. Ткачука підтверджують, що люди з оптимістичним когнітивним стилем краще справляються з емоційними викликами [25].

Формування соціальних зв'язків. Люди з позитивним мисленням легше встановлюють і підтримують соціальні зв'язки. Це забезпечує їм підтримку з боку оточення, що є важливим ресурсом у подоланні стресу [20].

Позитивне мислення є одним із ключових психологічних факторів, що сприяють формуванню стресостійкості особистості. Воно визначається як здатність людини сприймати складні життєві ситуації з оптимізмом, зосереджуючи увагу на можливих рішеннях і позитивних аспектах проблеми, замість акцентування на її негативних сторонах. Наукові дослідження показують, що позитивне мислення пов'язане зі здатністю особистості підтримувати психологічну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Науковці, зокрема М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова, наголошують, що оптимістичний стиль мислення дозволяє людині краще адаптуватися до стресових умов завдяки спрямуванню уваги на пошук рішень і зменшенню рівня тривожності [19]. Також психологи О.М. Полякова та Г.Б. Моніна провели дослідження впливу позитивного мислення на стресостійкість, у якому встановили, що люди з оптимістичним стилем мислення значно рідше стикаються з емоційним вигоранням. Їхня здатність знаходити позитив навіть у кризових ситуаціях сприяє підтримці психічного здоров'я та продуктивності [8, 7].

Рефреймінг є одним із ключових методів розвитку позитивного мислення, який передбачає зміну погляду на проблемну ситуацію через пошук її позитивних аспектів. Наприклад, замість того щоб зосереджуватися на труднощах, слід звернути увагу на те, які можна винести із ситуації, що сприяє формуванню більш адаптивного ставлення до стресу. Практики усвідомленості, такі як медитації та техніки релаксації, допомагають підтримувати позитивне налаштування, знижують рівень тривожності, покращують емоційну регуляцію та підвищують здатність до концентрації.

Щоденний запис позитивних моментів у щоденник подяки формує звичку зосереджуватися на хорошому, що допомагає переорієнтувати мислення з негативних аспектів на позитивні, стимулюючи оптимістичний стиль життя. Оточення себе оптимістичними людьми також сприяє зміцненню власного позитивного мислення, адже соціальна підтримка та взаємодія з однодумцями створюють ресурси для адаптації до стресових ситуацій. Позитивне мислення загалом є одним із ключових факторів формування стресостійкості, оскільки воно знижує тривожність, підвищує мотивацію, зміцнює емоційну регуляцію та сприяє розвитку соціальних зв'язків. Розвиток цих навичок має важливе значення для підвищення якості життя та ефективного подолання стресових ситуацій.

Саморегуляція та копінг-стратегії. Саморегуляція охоплює здатність керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, що дозволяє адаптуватися до стресових подій. Вона включає контроль уваги, когнітивну гнучкість та вміння переосмислювати ситуації.

Саморегуляція є однією з значущих психологічних складових стресостійкості, яка охоплює здатність особистості керувати своїми емоціями, думками та поведінкою з метою ефективної адаптації до стресових ситуацій. Цей процес включає в себе усвідомлення власного стану, контроль над емоціями та мотивацією, а також здатність до адаптивної поведінки у складних життєвих обставинах. Наукові дослідження підкреслюють, що високий рівень саморегуляції дозволяє знижувати вплив стресу та забезпечувати стабільність психічного стану навіть у кризових ситуаціях [45].

Усвідомлення власного стану є першим кроком у процесі саморегуляції. Людина, яка здатна ідентифікувати свої емоції, легше знаходить ефективні стратегії для їх регуляції. Наприклад, люди з розвинутим емоційним інтелектом краще розпізнають сигнали стресу і використовують адаптивні підходи для його подолання. Цей аспект також має глибоке нейробіологічне підґрунтя: активність префронтальної кори мозку відіграє важливу роль у регуляції емоцій і прийнятті раціональних рішень [48]. Недостатня регуляція

емоцій, навпаки, часто призводить до підвищеної реактивності на стресові фактори та зниження когнітивної ефективності.

Контроль уваги є важливим компонентом саморегуляції, який допомагає зосереджуватися на вирішенні проблем замість їх емоційного обговорення. Дослідження підтверджують, що здатність концентруватися на вирішенні завдань значно зменшує рівень тривожності та сприяє формуванню стійкості до стресу [34]. Це особливо актуально в умовах швидких змін або кризових обставин, коли когнітивна гнучкість дозволяє людині адаптуватися до нових умов і знаходити оптимальні рішення.

Емоційна регуляція є ще одним критично важливим аспектом саморегуляції. Вона включає здатність знижувати інтенсивність негативних емоцій, таких як страх, тривога чи гнів, та підтримувати позитивний емоційний стан. Люди, які вміють ефективно керувати своїми емоціями, демонструють вищий рівень стресостійкості та здатність до адаптації. Наприклад, практика усвідомленості та медитації, які сприяють розвитку емоційної регуляції, показала свою ефективність у зниженні рівня кортизолу — головного гормону стресу [10].

Саморегуляція також тісно пов'язана з мотивацією та здатністю до самодисципліни. Мотиваційні стратегії, такі як постановка досяжних цілей і зосередження на позитивних результатах, сприяють збереженню стабільності навіть за умов високого рівня стресу. Дослідження показують, що люди з високою внутрішньою мотивацією рідше стикаються з емоційним вигоранням, оскільки вони краще управляють своїми ресурсами та планують свою діяльність [12].

Таким чином, саморегуляція є базовим компонентом стресостійкості, який включає емоційну регуляцію, контроль уваги, когнітивну гнучкість, мотивацію та соціальну підтримку. Її розвиток вимагає усвідомленого підходу та систематичного використання ефективних технік, таких як практика усвідомленості, когнітивно-поведінкові стратегії та залучення соціальної підтримки. Це дозволяє не лише ефективно адаптуватися до

стресу, але й зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих обставинах.

Копінг-стратегії — це набір поведінкових, когнітивних та емоційних методів, які індивід використовує для подолання стресових ситуацій або адаптації до них. Вони мають важливе значення для забезпечення психологічного здоров'я та підтримки функціональної активності в умовах стресу чи кризи. Копінг, як поняття, вперше був систематизований у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман [45]. Вони визначили копінг як процес управління вимогами, які перевищують ресурси індивіда. З вітчизняних науковців Я. Ляшин зазначав, що основною метою копінгу як психологічного механізму є підтримання належного рівня життєвої активності та психологічного благополуччя особистості в умовах складних життєвих обставин. Також дослідження Л. Степаненко продемонструвало, що вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях значною мірою залежить від емоційних характеристик особистості, таких як емоційна збудливість, інтенсивність переживань, емоційна лабільність, чуйність, експресивність та оптимістичність [20].

Основні компоненти копінгу включають:

- Первинну оцінку (аналіз ситуації та її значення для особистості).
- Вторинну оцінку (аналіз доступних ресурсів для вирішення проблеми).
- Копінг-реакцію (безпосередні дії або емоційні реакції).

Ці компоненти створюють динамічний процес, у межах якого особистість адаптується до змінного середовища.

Копінг-стратегії поділяються на різні категорії залежно від підходу до управління стресом:

1. За функціями

Проблемно-орієнтований копінг: Зосереджується на активному вирішенні проблеми. Наприклад, пошук інформації, планування дій або прийняття рішень.

Емоційно-орієнтований копінг: Спрямований на зниження емоційного напруження. Приклади: медитація, пошук підтримки або уникнення.

2. За адаптивністю

Адаптивні стратегії: Підтримують психологічну стійкість, сприяють особистісному розвитку. Наприклад, використання гумору, соціальної підтримки або когнітивної реструктуризації.

Деадаптивні стратегії: Тимчасово знижують стрес, але не вирішують проблему. Наприклад, уникнення, вживання алкоголю чи переїдання.

3. За тривалістю дії:

Оперативні: короткострокові реакції на конкретний стресор.

Стратегічні: довгострокові підходи до управління життєвими викликами.

Вибір копінг-стратегії значною мірою визначає рівень стресостійкості особистості. Наприклад, дослідження показують, що проблемно-орієнтовані стратегії знижують ризик депресії та тривожності, тоді як емоційно-орієнтовані можуть бути ефективнішими в умовах невизначеності або неконтрольованих обставин.

Практика усвідомленості, когнітивно-поведінкова терапія та тренінги емоційного інтелекту є ключовими підходами до розвитку ефективних копінг-стратегій.

1.2. Психосоціальні особливості внутрішньо переміщених осіб

Процес міграції набув значного поширення у світі, особливо в сучасній Україні після 22 лютого 2022 року. Вимушене внутрішнє переміщення людей стало звичним явищем під час повномасштабного вторгнення. Багато людей змушені шукати нові місця проживання як усередині держави, так і за її межами. За даними Міністерства соціальної політики України, на кінець 2024 року Україна зіштовхнулася з понад 4,6 мільйонами тільки внутрішньо

переміщених осіб (ВПО). Понад 6,8 мільйонів біженців з України за кордоном зафіксувало Агентство ООН у справах біженців.

Основними причинами такого переміщення є небезпека від бойових дій або страх перед можливими переслідуваннями через політичні переконання. Хоча обставини міграції у кожної людини унікальні, спільним залишається те, що несприятливі умови змушують людей залишати свої домівки.

Науковці, зокрема М. Слюсаревський та О. Блинова, визначають різні види міграції: внутрішню та міжнародну, постійну та тимчасову, добровільну і вимушену [19]. Особливу актуальність має вимушена міграція, зумовлена війною на частині території України, що призводить до масового переселення населення.

Потрібно зробити акцент на важливості причин міграції. Добровільне переселення часто сприяє зростанню стресостійкості та толерантності до змін, тоді як вимушене переміщення, викликане негативними обставинами, може послаблювати відчуття контролю над життям і ускладнювати адаптацію в новому середовищі.

Тривога стає постійним супутником переселенців. Вона виникає через невизначеність і новизну оточення та підсилюється відчуттям страху й безпорадності, що негативно впливає на адаптаційні можливості. Високий рівень тривожності часто супроводжується викривленнями у сприйнятті реальності: песимистичною оцінкою подій, відчуттям неприйняття з боку оточення та зниженням самооцінки. Якби допомога держави була на достатньому рівні, то низький рівень тривожності сприяв би позитивному сприйняттю дійсності, оптимізму та активності в соціальному житті. Ці аспекти значною мірою впливають на здатність переселенців інтегруватися до нового соціуму та долати виклики.

Тривога, яку переживають внутрішньо переміщені особи, є системним явищем, що впливає на всі сфери їхнього життя. Такі стани можуть викликати розлади в емоційній, когнітивній, мотиваційній та поведінковій сферах. Наприклад, емоційна розбалансованість часто проявляється у формі

пригніченості, депресії або агресивності. Водночас, когнітивні функції, такі як пам'ять, увага і сприйняття, можуть зазнавати значних змін, що ускладнює процес адаптації [8].

Мотиваційна сфера переселенців також змінюється під впливом вимушеного переміщення. Пріоритетами стають базові потреби, такі як пошук житла та засобів до існування. Однак довготривалий стрес і неможливість задоволення власних амбіцій знижують самооцінку та викликають почуття безпорадності. Такі зміни супроводжуються порушеннями у соціальній взаємодії: зниженням довіри до оточення, труднощами у формуванні нових контактів та конфліктами з приймаючою громадою.

Іншою ключовою проблемою є соціально-психологічна адаптація. На думку О. Зінченка, адаптація передбачає не лише інтеграцію в нове соціальне середовище, але й прийняття його норм і правил. Цей процес вимагає активної взаємодії з новими соціальними групами та переосмислення особистих цінностей і пріоритетів. При цьому підтримка з боку приймаючої громади відіграє вирішальну роль. Толерантне та відкрите ставлення до переселенців здатне значно полегшити їхню адаптацію [7].

Одним із важливих факторів, який сприяє пом'якшенню адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, є культурна та мовна близькість нового середовища. Проте навіть у такому контексті переселенці зіштовхуються із необхідністю витратити значні внутрішні ресурси для формування нових соціальних зв'язків.

Процес соціально-психологічної адаптації потребує досягнення гармонії між ціннісними орієнтаціями, поведінкою переселенців та інтеграцією до нового соціуму, при цьому зберігаючи вірність власним ідеалам. Успішна адаптація передбачає створення умов, за яких переселенці відчують соціальний комфорт, активно беруть участь у житті приймаючої громади та проявляють ініціативу у вирішенні спільних завдань. Важливим

аспектом також є наявність чіткої перспективи на майбутнє, яка слугує мотивацією для подальшого розвитку та інтеграції.

Водночас, не всі переселенці стикаються з однаковими викликами. Деякі з них демонструють високий рівень стресостійкості та здатність знаходити ефективні рішення у кризових ситуаціях. Такі люди часто стають ініціаторами змін, допомагаючи іншим адаптуватися до нових умов. Проте для багатьох переселенців процес адаптації залишається складним і вимагає значних зусиль.

Таким чином, вимушена міграція супроводжується значними психологічними викликами, які потребують комплексного підходу до їх подолання. Соціальна підтримка, психологічна допомога та створення сприятливого середовища для переселенців є ключовими факторами успішної адаптації.

Психологічні виклики, які переживають внутрішньо переміщені особи, вимагають глибокого аналізу та системного підходу до їх вирішення. За словами І. Трубавіної, такі стани, як втрата контролю над ситуацією, почуття розгубленості та відчуття незахищеності, можуть значно ускладнювати адаптацію до нового середовища. Переселенці часто стикаються з викликами, які впливають на їхню самооцінку, здатність прогнозувати майбутнє та формувати стійкі соціальні зв'язки.

Особливу увагу слід приділити когнітивним порушенням, які можуть виникати у переселенців. Зокрема, це проблеми з концентрацією уваги, зниження пам'яті та порушення мислення, що ускладнюють виконання звичних завдань і прийняття рішень. Крім того, постійний стрес може провокувати емоційні розлади, такі як депресія, тривожність чи навіть суїцидальні думки.

О. Зінченко наголошує, що ефективна соціально-психологічна адаптація можлива лише за умови активної взаємодії переселенців із приймаючою громадою. Важливими факторами у цьому процесі є толерантність, готовність до співпраці та підтримка з боку місцевих

мешканців. Відкритість і доброзичливе ставлення до переселенців можуть значно полегшити інтеграцію та сприяти їхньому включенню до нової соціальної спільноти [7].

Водночас, не всі переселенці однаково реагують на виклики вимушеного переміщення. Як зазначає О. Блинова, ключову роль відіграють індивідуальні особливості, такі як стресостійкість, адаптивність і вміння знаходити оптимальні рішення у складних ситуаціях. Деякі переселенці демонструють високу здатність до самостійного вирішення проблем, тоді як інші потребують зовнішньої підтримки та допомоги.

Таким чином, для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб важливо забезпечити комплексну підтримку, яка включає психологічну допомогу, соціальну взаємодію та створення умов для розвитку особистісного потенціалу. Лише так можна зменшити негативний вплив вимушеного переміщення та допомогти людям знайти своє місце у новому соціумі.

1.3. Стресостійкість внутрішньо переміщених осіб юнацького віку

Після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року значна кількість українських дітей та юнаків була змушена залишити країну. Точні дані варіюються через постійні переміщення та різні методи підрахунку, але на основі доступної інформації можна зробити такі оцінки, що частка дітей серед українських біженців становить приблизно 34–40%. Враховуючи, що після 24 лютого 2022 року Україну залишили понад 8 мільйонів осіб, можна припустити, що серед них було близько 3 мільйонів дітей та молоді.

За останніми даними Загального опитування населення (GPS), проведеного Міжнародною організацією з міграції (ІОМ) у жовтні 2024 року, більшість внутрішньо переміщених осіб (59%) перебувають у стані переміщення понад два роки [40]. Це затяжне переміщення стає дедалі

поширенішим, причому дві третини ВПО мають намір залишатися у своєму поточному місці проживання в середньостроковій перспективі (понад три місяці після збору даних). Близько 30% ВПО розглядають повернення до місць попереднього проживання як потенційний шлях вирішення поточних проблем, проте значна частина з них очікує значних інвестицій у відновлення інфраструктури та житла. Але все ж головний пріоритет – це безпекові гарантії. У відповідь на це Уряд України та міжнародні партнери приділяють пріоритетну увагу ранньому відновленню та довгостроковим рішенням щодо внутрішнього переміщення поряд із триваючими гуманітарними зусиллями.

Якщо взяти статистичні дані Державної служби статистики України, за 2021 рік був 101 випадок навмисного самоушкодження серед молоді, які привели до смерті. За оперативними даними обласних військових адміністрацій, у 2022 році дітьми скоєно 127 спроб самогубства. Якщо розглянути дану статистику в розрізі скорочення юнацького населення на території України в наслідок вимушеної міграції за кордон, то, за дуже скромними підрахунками, відсоткова кількість самогубств зросла на нечувані 60%, а то і більше. Хоча в 2023 році ми маємо незначний спад – 116 випадків, все одно дана статистика демонструє настільки гостро стоїть питання психологічного здоров'я молоді в Україні. Вони стикаються з різними факторами стресу – як внутрішньо сімейні стресори (втрата роботи батьками, відправка батька в лави ЗСУ, загибель рідних або близьких та ін.), так і зовнішні чинники в наслідок вимушеного переміщення (зміна оточення, негативне ставлення або дискримінація з боку місцевого населення та ін.).

У сучасній психології існують різні підходи до визначення меж юнацького віку. Одні дослідники розглядають його як цілісну стадію переходу від підліткового віку до дорослості (В.Б. Шапар), інші трактують його як самостійний період розвитку особистості (Г.М. Прихожан, Т.В. Драгунова). Більшість сучасних авторів схилиються до другого підходу.

Американський психолог Г. Стенлі Голл у роботі "Юнацький вік" (1904) запропонував перше систематичне визначення цього періоду. На його

думку, юність триває з 18 до 24 років. Голл розглядав цей етап як окрему стадію життя, де молоді люди переживають бурхливий перехід до дорослості. Він відзначав притаманні юності швидкі коливання настрою та інтенсивне самопізнання, під час якого світ здається "дивним і новим" [38].

Класична психоаналітична теорія (Фрейд, 1937) характеризує юнацький вік як "проблемний період" у розвитку особистості. Ерік Еріксон (1968) розглядав головним завданням цього етапу становлення цілісної ідентичності та підвищення самостійності. У своїй теорії восьми стадій розвитку Еріксон визначив юнацький вік як стадію "близькість чи ізоляція". Цей період характеризується формуванням здатності будувати інтимні стосунки після усвідомлення своєї ідентичності [37].

Даніел Левінсон (1986) запропонував свою теорію, в якій вік 17–33 років визначається як початковий етап дорослішання. Він стверджував, що головним завданням цього періоду є створення стабільної життєвої структури. Молоді люди часто відчують нестабільність через різноманітні можливості в міжособистісних стосунках і пошуку життєвої мети. Його дослідження показали, що більшість людей у віці 17–23 років не відчують себе ані підлітками, ані дорослими. Лише після 23 років вони починають суб'єктивно сприймати себе як дорослих [46].

Юнацький вік є часом серйозної психологічної перебудови, коли молода людина адаптується до змін у стосунках із сім'єю та однолітками, а також формує своє місце у ширшому соціальному контексті. Цей період супроводжується біологічними, когнітивними та емоційними змінами, які стають фундаментом для переходу до дорослості.

Таким чином, юність є складним етапом, що характеризується розвитком ідентичності, здатності до любові, а також пошуком свого місця у світі. Успішне подолання цього періоду сприяє формуванню зрілої, незалежної та соціально адаптованої особистості.

Юність, завершальний етап формування особистості за віковою періодизацією, поділяється на дві частини: рання юність (15 - 17 років) та

пізній, або старший юнацький вік (18 - 21 роки). У деяких джерелах верхню межу юнацького періоду можуть розширювати до 24-25 років, враховуючи сучасні дослідження нейропсихології, які вказують на завершення розвитку префронтальної кори головного мозку саме в цьому віці [29].

Формування стресостійкості в юнацькому віці є надзвичайно важливим процесом, який впливає на становлення особистості, її здатність справлятися з труднощами та ефективно адаптуватися до зовнішніх змін. У цей період молода людина починає активно аналізувати власні дії та вчинки інших, розвиваючи рефлексивне мислення. Особливу увагу варто приділяти формуванню самооцінки, яка є основою для самоприйняття та психологічної стабільності [17].

Самооцінка юнаків і дівчат залежить від їхнього сприйняття власних особистісних якостей та порівняння з соціальними нормами, які виступають для них ідеалами. Важливо, щоб цей процес супроводжувався здоровою оцінкою діяльності з боку оточення, яка допомагає уникнути феномену самонеприйняття [17].

У процесі навчання та соціальної взаємодії формуються базові механізми стресостійкості. Зміни в організмі, викликані фізіологічними та психологічними перетвореннями, часто супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю. Недостатній контроль над емоціями може призводити до залежності від зовнішніх обставин. Таким чином, важливою складовою стресостійкості є здатність використовувати активні стратегії подолання стресу [17].

Стресостійкість проявляється через адаптацію до складних ситуацій, підтримку ефективності та здатність приймати обдумані рішення. Важливу роль у цьому відіграють компоненти, такі як планування, організація, комунікація, самоконтроль та корекція дій. Молодь, яка здатна інтегрувати ці елементи у свою діяльність, демонструє більшу здатність протистояти стресовим чинникам [53, 51].

Юнацький вік є періодом відкриттів та самопізнання. Молодь не лише мріє про майбутнє, але й активно намагається розвивати особистісні якості, необхідні для досягнення своїх цілей. Самовиховання, яке включає розвиток саморегуляції та формування внутрішньої мотивації, є важливим інструментом подолання стресових ситуацій [22].

Соціальне оточення, зокрема підтримка з боку родини та однолітків, також відіграє значну роль. Юнаки та дівчата з міцними соціальними зв'язками легше адаптуються до викликів і рідше піддаються негативному впливу зовнішніх факторів, таких як алкоголь чи наркотики. Натомість відсутність такої підтримки може призводити до погіршення психологічного стану та зниження рівня стресостійкості [17].

Отже, формування стресостійкості в юнацькому віці залежить від поєднання внутрішніх характеристик і зовнішніх умов. Розвиток рефлексивного мислення, саморегуляції та соціальної підтримки є ключовими факторами, які забезпечують психологічну стабільність та здатність протистояти життєвим труднощам.

У віковій психології особливу увагу приділяють суб'єктивному аспекту розвитку особистості, акцентуючи на її здатності ставати активним творцем власного саморозвитку. Процес дорослішання вимагає вирішення ключових завдань, які допомагають людині орієнтуватися у світі дорослих і оцінювати власну готовність до подолання труднощів.

На шляху набуття статусу дорослої людини виділяють кілька важливих етапів:

- Самоприйняття - усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, формування позитивного ставлення до себе.
- Засвоєння гендерних ролей - прийняття відповідних поведінкових моделей і норм чоловіка або жінки.
- Саморозвиток - побудова кар'єри та розвиток професійних навичок.
- Набуття незалежності - відокремлення від батьків та розвиток самостійності.

- Формування зрілих стосунків - створення гармонійних відносин з однолітками.

- Готовність до сімейного життя - прийняття відповідальності за шлюб і сім'ю.

- Громадська активність - участь у соціальному, політичному, екологічному житті.

- Формування системи цінностей - усвідомлення моральних принципів і життєвих орієнтирів.

Таким чином, розвиток особистості вимагає опанування соціальних ролей, вирішення конфліктів, а також удосконалення стратегій подолання життєвих викликів [22].

Перехід від юності до дорослості супроводжується позитивним сприйняттям змін. Людина активно будує своє майбутнє, застосовуючи здобуті знання та досвід. Вона завершує навчання, починає кар'єру, створює сім'ю, формує життєві плани. Проте, через відсутність достатнього досвіду, молоді люди часто стикаються з помилками та невірними рішеннями.

Попри труднощі, молодість залишається періодом оптимізму та енергії. Хоча часом виникають сумніви та невпевненість, вони швидко змінюються націленістю на нові можливості та досягнення. Процес дорослішання включає освоєння життєвих викликів і реалізацію ідеалів.

Отже, рання дорослість - це період формування особистісної стабільності, самореалізації та адаптації до нових життєвих умов. Завдяки внутрішнім ресурсам і підтримці оточення, молода людина долає труднощі й продовжує будувати своє майбутнє, навчаючись на власному досвіді [22].

Перехід до дорослого життя для молоді часто супроводжується високими вимогами з боку суспільства. Молоді люди стикаються з необхідністю демонструвати успіхи у професійному, особистому та освітньому аспектах. Такий тиск, доповнений частими та значущими життєвими подіями, може підвищувати рівень стресу та знижувати здатність до ефективної адаптації.

Період середньої дорослості часто асоціюється з найбільшими досягненнями в кар'єрі, стабільністю в сімейному житті та самореалізацією. Водночас саме в цей період людина починає більше замислюватися над обмеженістю часу і смертністю. Ці думки можуть викликати тривожність і підвищену увагу до власних досягнень та помилок.

Значну роль у цьому віці відіграють міжособистісні стосунки. Люди, які мають міцні зв'язки з родиною чи друзями, почуваються щасливішими та гармонічнішими. Водночас невдачі у професійній діяльності або сімейному житті можуть призводити до депресивних станів, особливо коли очікування не відповідають реальності, а час здається невблаганно швидкоплинним.

На пізніх етапах дорослого життя люди часто відчують зміни в емоційній сфері. Спостерігається підвищена емоційна чутливість, схильність до меланхолії та вразливості. Багато хто з людей похилого віку демонструє тенденцію до замкненості та зниження активності у вирішенні життєвих проблем.

Цікаво, що люди старшого віку зазвичай ставляться до думок про смерть з меншою тривожністю, ніж молодші покоління. Їхні переживання частіше стосуються самого процесу відходу з життя, а не факту його завершення.

Кожен період дорослішання приносить унікальні виклики, які впливають на рівень стресу та стійкість до нього. Рання дорослість потребує адаптації до нових вимог, середня - зосередження на досягненнях і аналізу прожитого шляху, а пізня - переосмислення життя й прийняття неминучих змін. Усвідомлення цих особливостей допомагає людям краще підготуватися до труднощів і зберігати психологічну рівновагу на кожному етапі [59].

У науковій літературі існує багато підходів до аналізу гендерних відмінностей у стресостійкості, проте вони часто суперечливі. Зокрема, деякі дослідники, як Ткалич М.Г., стверджують, що відмінності в емоційній сфері між чоловіками та жінками є несуттєвими [24]. Психологічні відмінності у стресостійкості між чоловіками та жінками виявляють складний

взаємозв'язок між емоційною реактивністю, копінг-стратегіями та соціальними очікуваннями. Одним із ключових аспектів є більша схильність жінок до емоційної обробки стресу через когнітивну переоцінку ситуацій. Жінки частіше використовують позитивне переосмислення та звертаються до соціальної підтримки, що сприяє зниженню стресу. У той час, як чоловіки більше покладаються на інструментальні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтовані дії, їх емоційна реакція може бути стриманішою, що обумовлено соціальними стереотипами щодо "емоційної стриманості" [26].

Гендерні відмінності у фізіологічних реакціях на стрес тісно пов'язані з регуляцією осі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (НРА). Дослідження показують, що жінки мають вищі базальні рівні кортизолу та більш інтенсивну реакцію НРА-осі на стрес порівняно з чоловіками. Ці особливості можуть бути зумовлені впливом статевих гормонів, таких як естрогени, які посилюють відповідь на стресові стимули. У чоловіків, навпаки, спостерігається швидше повернення рівнів кортизолу до норми після стресу, що свідчить про більш ефективну регуляцію НРА-осі в умовах гострого стресу [52].

Такі відмінності впливають і на довгострокові наслідки стресу. Жінки демонструють більшу вразливість до хронічного стресу, що пов'язано з підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів. Водночас чоловіки частіше зазнають фізіологічних наслідків стресу, таких як серцево-судинні захворювання. Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки мають вищу активацію симпатичної нервової системи, яка забезпечує фізіологічну мобілізацію під час стресових ситуацій, але сприяє кумулятивному фізичному навантаженню на організм у разі тривалого впливу стресорів [6].

Гендерні ролі та соціальні очікування значно впливають на стратегії подолання стресу. Для жінок соціальні ролі, пов'язані з турботою про сім'ю, сприяють формуванню культури самозбереження та забезпечують більшу гнучкість у реагуванні на стресори. Натомість чоловіки частіше демонструють ригідність у поведінкових стратегіях через прагнення до

самостійності та уникнення вираження емоцій. Це може знижувати їхню адаптивність у складних ситуаціях і збільшувати ризик соматичних розладів [11].

Якщо узагальнити, то важливим чинником, що впливає на різницю у стресостійкості, є взаємодія між біологічними та психологічними механізмами. Наприклад, дослідження демонструють, що у жінок підвищена чутливість до стресу може бути пов'язана з інтенсивнішою активацією осі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники. Водночас жінки краще використовують емоційно-фокусовані стратегії, що забезпечують більшу стійкість до психологічних наслідків хронічного стресу, таких як тривожні або афективні розлади. Чоловіки, навпаки, мають сильнішу схильність до короткострокових активних реакцій, однак можуть бути вразливішими до довготривалих психологічних впливів стресу через обмеженість адаптивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 1

Стрес є комплексним феноменом, який об'єднує фізіологічні та психологічні реакції організму на вплив зовнішніх і внутрішніх стресових факторів. Він виступає одночасно механізмом адаптації та викликом для психофізіологічної стійкості людини. У науковій літературі стресостійкість розглядається як властивість, що забезпечує стабільність функцій організму і психіки під час впливу стресорів, зберігаючи адаптивні можливості та ефективність діяльності. Вона формується на основі взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що дозволяють компенсувати функціональні порушення та успішно протидіяти стресу.

Важливим аспектом вивчення стресостійкості є гендерні відмінності, які обумовлюються біологічними, психологічними та соціальними факторами. Жінки, зазвичай, демонструють більшу емоційну реактивність і частіше використовують емоційно-фокусовані копінг-стратегії, такі як пошук

підтримки та когнітивна переоцінка. Чоловіки, навпаки, тяжіють до інструментальних стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, але часто обмежують емоційну експресію через стереотипи маскулінності. Ці відмінності підкреслюють необхідність індивідуального підходу у розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості.

Стресостійкість також залежить від віку та життєвого досвіду людини. У молодому віці розвиток цієї властивості пов'язаний із формуванням базових навичок саморегуляції та адаптації до нових умов, тоді як у дорослих основою є накопичений досвід і вміння розв'язувати складні проблеми. У літньому віці зниження фізіологічних і когнітивних резервів може ускладнювати адаптацію до стресових факторів, що підкреслює значення соціальної підтримки та активного залучення до діяльності. Таким чином, стресостійкість є динамічною властивістю, яка змінюється протягом життя і потребує індивідуалізованих підходів для її підтримки та розвитку.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) юнацького віку стикаються з унікальними викликами, які значно впливають на їхню стресостійкість. Вимушене переселення часто супроводжується втратою звичного соціального середовища, відчуттям нестабільності та порушенням звичних життєвих практик. Для молоді, яка переживає кризу ідентичності, додаткові стресори, як-от ізоляція, труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків та адаптації до нових умов, можуть мати глибокі психологічні наслідки, включаючи підвищений рівень тривожності, депресії та знижену мотивацію.

Соціально-економічні труднощі є одними з ключових стресорів, які впливають на ВПО. Юнаки та дівчата часто стикаються з фінансовою нестабільністю сімей, недостатнім доступом до якісної освіти та труднощами у працевлаштуванні. У цих умовах молодь може почуватися безсилою через обмежені можливості впливати на свою ситуацію. Цей фактор додатково ускладнює їхню адаптацію до нових умов та знижує рівень стресостійкості.

Незважаючи на виклики, молодь демонструє потенціал до адаптації за умови надання відповідної підтримки. Створення програм, орієнтованих на

розвиток емоційного інтелекту, навчання ефективним копінг-стратегіям та забезпечення доступу до соціальної та психологічної підтримки, може значно знизити рівень стресу. Підтримка з боку громади та забезпечення інтеграційних можливостей також відіграють ключову роль у формуванні їхньої стресостійкості та адаптації до нового середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика методів психодіагностики стресостійкості

Вивчення наукових джерел, як зарубіжних, так і вітчизняних, присвячених стресу та стійкості особистості до цього явища, дозволило дійти висновку, що стресостійкість є комплексною динамічною властивістю особистості. Вона визначає здатність людини ефективно протистояти впливу стресорів, адекватно, в емоційному сенсі, реагувати на більшість стресогенних ситуацій, активно змінювати їх або адаптуватися до них, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю та зберігаючи внутрішній баланс. Ця характеристика особистості залежить від низки психологічних умов, а також від того, наскільки кількісні та якісні аспекти цих умов відповідають специфіці навколишнього середовища, так і як особистості в цілому.

В дослідженні приймали участь юнаки та дівчата від 16 до 23 років, які зіткнулися з вимушеним переселенням. У зв'язку з специфікою вибірки, яка накладає певні обмеження стосовно знаходження великої кількості респондентів, відповідних за критеріями, в певній територіальній місцевості, опитування проводилось за допомогою онлайн форми та телекомунікаційних засобів наприкінці 2024 року. Загальна кількість опитуваних склала 30 осіб (19 дівчат і 11 хлопців).

Експеримент складався з декількох етапів:

Перший етап дослідження – було визначено проблему, сформульовано мету та завдання роботи; проведено теоретичний аналіз стресостійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, виокремлено психологічні умови її розвитку; проаналізовано специфіку стійкості до стресу у період юності; досліджено вплив життєвих обставин, таких як вимушене

переселення, на формування стресостійкості. Розроблено та обґрунтовано модель структури стресостійкості, яка включає когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний компоненти; підібрано і апробовано методики дослідження; визначено процедуру аналізу структурних компонентів та психологічних умов розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку.

На другому етапі нами було розроблено дослідницьку процедуру. Вона включала три блоки психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення специфіки стійкості до стресу внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, зокрема її компонентів та психологічних умов розвитку. Проведення цих блоків дозволило отримати цілісне уявлення про рівень розвиненості стресостійкості у молоді, що знаходиться в умовах адаптації до нових життєвих обставин.

Третій етап – це констатувальний експеримент, головною метою якого було дослідження специфіки стресостійкості та її ключових компонентів у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку. Було проаналізовано когнітивно-регулятивний компонент, зокрема такі аспекти, як самооцінка стресостійкості а також емоційно-мотиваційний компонент, що включав особистісну тривожність, емоційну стабільність, поведінково-регулятивний компонент.

Отримані емпіричні дані дозволили визначити особливості стресостійкості юнаків та дівчат, зокрема рівень їхньої емоційної врівноваженості, самоконтролю та адаптаційних стратегій у складних життєвих обставинах. Крім того, було підтверджено взаємозв'язок між особистісними якостями, такими як емпатійність, толерантність і самокритичність, та рівнем стресостійкості, що дало змогу глибше зрозуміти психологічні умови розвитку цієї властивості.

Для дослідження стресостійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку було використано метод тестування, що включав такі діагностичні методики.

Тест самооцінки стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS), розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном [36], є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу. Він дозволяє дослідити, як часто в житті людини виникають ситуації, які вона сприймає як стресові, а також наскільки ефективно вона справляється з такими ситуаціями. Методика адаптована Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. [3], що забезпечує її релевантність для використання у локальному контексті.

Тест складається з 10 запитань, на які респондент відповідає, використовуючи шкалу від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто») (Див. Додаток А). Питання охоплюють різні аспекти сприйняття стресу, такі як втрата контролю, частота переживання нервозності, впевненість у своїх можливостях справлятися з труднощами та рівень загального емоційного навантаження. Загальна кількість балів, яку може набрати респондент, варіюється від 0 до 40, де нижчі показники вказують на високий рівень стресостійкості, а вищі — на більшу схильність до стресу.

Цей тест є ефективним інструментом для дослідження різних груп, включаючи юнаків, які переживають життєві виклики, наприклад, через вимушене переселення. Він дозволяє оцінити, як вони сприймають повсякденні стресори, і визначити рівень їхньої емоційної стійкості. Застосування цієї методики в рамках дослідження допомагає виявити індивідуальні відмінності у стресостійкості, а також розробити рекомендації для покращення адаптації до складних умов життя.

Коротка шкала подолання “Brief COPE” — це психодіагностичний інструмент, розроблений Ч. Карвером [33] для оцінки стратегій подолання стресу, які людина використовує в складних життєвих ситуаціях. Цю шкалу адаптували Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. у 2024 для українськомовної аудиторії [1], включаючи онлайн-версію, що робить її зручною для використання в сучасних дослідженнях.

Тест складається з 26 пунктів, які об'єднані у 14 шкал, що відображають різні копінг-стратегії, наприклад: активне копінування, пошук

емоційної підтримки, планування, прийняття, використання гумору, уникання, емоційна вентиляція та самозвинувачення (Див. Додаток Б). Респондент оцінює кожну стратегію за шкалою від 1 («майже ніколи») до 4 («дуже часто»), вказуючи на те, наскільки часто він використовує ту чи іншу стратегію в стресових ситуаціях.

Тест дозволяє вивчати, які стратегії подолання стресу є найбільш характерними для респондента, а також виявити як адаптивні, так і дезадаптивні моделі поведінки. Наприклад, високі бали за шкалами активного копінгування, планування чи пошуку підтримки вказують на здатність ефективно справлятися зі стресом, тоді як високі бали за шкалами уникання чи самозвинувачення можуть свідчити про дезадаптивні тенденції.

Ця методика є особливо корисною для дослідження стресостійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, оскільки дозволяє зрозуміти, як молоді люди справляються з життєвими викликами, пов'язаними з переселенням, соціальною адаптацією та емоційними навантаженнями. Результати тесту можуть бути використані для формування індивідуальних рекомендацій або розробки програм психологічної підтримки.

Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) — це методика, розроблена Крістін Нефф для оцінки рівня самоспівчуття [42], яке визначає, наскільки людина здатна проявляти доброту та розуміння до себе у складних ситуаціях. Самоспівчуття розглядається як важливий психологічний ресурс, який підтримує стресостійкість і сприяє емоційному благополуччю.

Тест складається з 26 запитань, які охоплюють шість ключових компонентів самоспівчуття:

Самодоброта (уміння ставитися до себе з теплом і підтримкою);

Загальнолюдськість (усвідомлення, що страждання — це частина людського досвіду);

Уважність (баланс між униканням і надмірним зануренням у негативні емоції);

Самокритика (протилежність самодоброти, схильність до критики себе);

Ізоляція (відчуття відокремленості через труднощі);

Надмірна ідентифікація (занурення у власні емоції без збереження об'єктивності).

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»), що дозволяє отримати як загальний показник самоспівчуття, так і окремі показники для кожного компонента (Див. Додаток В).

Ця методика дає змогу виявити, наскільки добре людина справляється зі стресовими ситуаціями через самопідтримку та розуміння. Високі результати за шкалами самодоброти, загальнолюдяності та уважності свідчать про розвинений рівень самоспівчуття, тоді як високі бали за шкалами самокритики, ізоляції та надмірної ідентифікації можуть вказувати на знижений рівень емоційної стійкості.

Для дослідження внутрішньо переміщених осіб юнацького віку цей тест є особливо цінним, оскільки дозволяє оцінити, як самоспівчуття впливає на адаптацію до життєвих викликів. Результати можуть бути використані для формування психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості через розвиток самопідтримки.

Цей комплекс методик дозволив отримати цілісне уявлення про рівень стресостійкості, а також про когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти її розвитку.

2.2. Емпіричні дослідження стресостійкості

Таблиця 2.1.

Результати тесту самооцінки стресостійкості
(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Вельдбрехт, О. О.,
Тавровецька, Н. І.)

Респондент	Кількість балів	Рівень стресостійкості
1	9	Високий рівень
2	8	Високий рівень
3	17	Середній рівень
4	13	Середній рівень
5	16	Середній рівень
6	24	Низький рівень
7	10	Високий рівень
8	12	Середній рівень
9	16	Середній рівень
10	18	Середній рівень
11	18	Середній рівень
12	8	Високий рівень
13	21	Середній рівень
14	9	Високий рівень
15	27	Низький рівень
16	10	Високий рівень
17	9	Високий рівень
18	20	Середній рівень
19	24	Низький рівень
20	27	Низький рівень
21	16	Середній рівень
22	18	Середній рівень
23	21	Середній рівень
24	13	Середній рівень
25	14	Середній рівень
26	13	Середній рівень
27	10	Високий рівень
28	7	Високий рівень
29	12	Середній рівень
30	9	Високий рівень

Таблиця 2.2.

Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”

Назва копінг-стратегії	Результати опитування, респондент/бали														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Активне подолання	8	5	5	5	4	4	5	6	3	3	4	5	6	5	5
Планування	7	5	3	7	6	3	7	4	3	7	4	3	7	5	3
Позитивне переосмислення	8	6	6	7	6	2	6	7	3	8	5	2	8	5	5
Прийняття	8	5	3	6	4	4	6	5	2	8	6	2	6	5	2
Гумор	7	4	4	8	5	3	6	5	5	7	4	3	8	4	4
Звернення до релігії	5	5	4	8	6	4	7	6	3	5	7	5	6	6	6
Використання емоційної підтримки	8	6	5	8	7	5	8	7	4	8	7	6	8	7	5
Використання інструментальної підтримки	6	5	3	7	4	3	6	4	3	7	5	3	7	4	3
Заперечення	3	4	3	5	5	3	5	2	4	3	4	2	4	3	4
Вираження почуттів	7	5	4	7	6	2	6	5	3	6	6	3	8	6	2
Вживання психоактивних речовин	6	3	2	5	3	1	3	3	4	3	4	4	6	2	4
Поведінковий відхід від проблеми	2	2	3	4	5	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4
Самозвинувачення	3	4	2	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	4	2
Проблемно-орієнтований копінг	7.7	5.3	4.7	6.3	5.3	3.0	6.0	5.7	3.0	6.0	4.3	3.3	7.0	5.0	4.3
Емоційно-орієнтований копінг	7.0	5.3	4.0	7.3	5.7	3.3	6.7	5.3	3.3	7.0	6.0	4.0	7.7	5.7	3.3
Унікаючий копінг	2.7	3.3	2.7	4.3	4.7	3.0	3.7	3.0	4.0	3.7	3.7	2.7	3.0	3.3	3.3
Назва копінг-стратегії	Результати опитування, респондент/бали														
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Активне подолання	6	5	2	7	6	2	7	6	3	6	5	4	8	5	5
Планування	8	5	2	6	4	2	8	5	3	7	5	4	8	5	4
Позитивне переосмислення	6	6	5	6	7	2	7	7	2	8	5	4	8	4	4
Прийняття	6	5	3	7	6	3	7	5	3	8	5	3	7	4	3
Гумор	6	5	3	7	7	5	8	7	6	8	7	5	8	7	4
Звернення до релігії	7	5	2	7	8	5	6	5	5	8	5	6	7	4	3

Продовження таблиці 2.2.

Використання емоційної підтримки	8	7	5	8	4	4	6	5	3	8	6	2	6	5	3
Використання інструментальної підтримки	8	5	2	6	5	3	6	5	3	8	4	3	7	5	3
Заперечення	4	3	3	3	4	3	5	3	2	3	4	2	4	5	3
Вираження почуттів	7	5	3	8	5	3	6	5	3	7	6	3	7	6	4
Вживання психоактивних речовин	5	3	2	6	2	1	5	6	2	6	3	1	3	4	1
Поведінковий відхід від проблеми	5	5	2	2	5	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2
Самозвинувачення	4	4	2	5	5	4	4	5	3	4	2	2	3	3	3
Проблемно-орієнтований копінг	6.7	5.3	3.0	6.3	5.7	2.0	7.3	6.0	2.7	7.0	5.0	4.0	8.0	4.7	4.3
Емоційно-орієнтований копінг	7.7	5.7	3.3	7.3	4.7	3.3	6.0	5.0	3.0	7.7	5.3	2.7	6.7	5.3	3.3
Унікаючий копінг	4.3	4.0	2.3	3.3	4.7	3.3	3.7	3.7	3.0	3.7	3.0	2.0	3.3	3.3	2.7

Таблиця 2.3.

Таблиця з результатами тесту Шкала співчуття до себе (Self-Compassion Scale (SCS))

Респондент	Доброзичливість	Самокритичність	Відчуття спільності	Ізольованість	Усвідомленість	Надмірна ідентифікація	Загальний індекс
1	4.1	3.8	4.1	3.9	3.5	3.1	3.7
2	3.3	2.9	3.9	3.7	3.7	3.9	3.6
3	3.4	3.2	2.8	2.8	2.3	3.2	2.9
4	2.7	2.4	2.7	2.3	3.5	3.0	2.8
5	2.2	3.5	2.6	2.9	3.7	3.9	3.1
6	3.6	2.9	3.1	2.6	3.7	3.0	3.2
7	2.8	3.3	3.2	2.4	2.7	3.6	3.0
8	2.9	2.5	2.8	2.3	2.9	2.9	2.7
9	3.3	3.1	3.4	3.6	3.3	3.9	3.4
10	3.8	3.1	3.9	2.2	2.7	3.5	3.2
11	3.4	2.8	2.7	3.7	2.9	3.5	3.2
12	3.9	4.0	3.8	2.4	2.5	2.8	3.2
13	2.7	3.6	3.4	2.3	3.0	3.6	3.1
14	3.7	3.6	2.2	2.3	2.2	3.4	2.9

Продовження таблиці 2.3.

15	2.5	3.9	2.8	3.5	3.7	2.6	3.2
16	3.0	2.3	2.4	2.6	2.3	2.5	2.5
17	3.5	3.2	4.1	3.0	3.2	3.7	3.4
18	2.6	3.3	3.1	3.2	2.7	3.5	3.1
19	4.0	4.0	3.1	3.8	3.3	3.7	3.7
20	3.6	3.0	3.4	3.6	4.0	3.5	3.5
21	2.6	2.6	2.9	2.7	3.4	3.8	3.0
22	2.6	2.3	2.4	2.4	2.2	3.0	2.5
23	3.2	2.2	2.1	2.3	3.0	3.5	2.7
24	2.2	3.5	2.5	2.7	3.1	3.3	2.9
25	2.6	3.5	3.1	2.7	3.2	3.8	3.1
26	3.0	3.7	2.6	3.0	3.5	3.9	3.3
27	2.9	2.7	2.3	2.8	2.7	2.9	2.7
28	3.1	3.3	3.8	3.5	3.2	2.5	3.2
29	2.7	2.3	3.1	2.7	2.9	2.9	2.8
30	3.3	3.1	2.8	2.9	3.5	2.9	3.1

2.3. Статистичний та психологічний аналіз отриманих результатів

На основі проведеного тестування був зібраний статистичний матеріал, який дозволяє глибше зрозуміти особливості стресостійкості переміщених осіб юнацького віку. Аналіз цих даних допоможе формувати уявлення про психологічний стан молоді, сформулювати напрямки, в яких потрібно розвивати співпрацю з юнаками, які були вимушено переселені та розробити ефективні методи психологічної підтримки.

Розглянемо результати першого тесту самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І.). Використання цього тесту, завдяки стислості запропонованих тверджень, які мають загальний, а не спеціалізований характер, дало змогу вивчити самооцінку респондентів щодо їхнього самопочуття та поведінки в різних стресових обставинах.



Рис 2.1. Рівень самооцінки стресостійкості

На основі даних в інтерпретації результатів, які надані Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. для цього тесту [3], розберемось як інтерпретують результати.

Низький рівень стресу: Вказує на те, що респондент не часто відчуває стресові ситуації як непередбачувані чи неконтрольовані. Такі особи, як правило, мають високий рівень стресостійкості та ефективно справляються з життєвими труднощами.

Середній рівень стресу: Свідчить про те, що респондент періодично відчуває стресові ситуації, які можуть бути як контрольованими, так і неконтрольованими. Це може вказувати на необхідність розвитку додаткових навичок управління стресом.

Високий рівень стресу: Вказує на те, що респондент часто сприймає своє життя як стресове, непередбачуване та неконтрольоване. Такі особи можуть бути більш вразливими до розвитку стресових розладів і потребують додаткової підтримки та втручання.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості (53.3%), тоді як високий рівень характерний для 33.3% опитаних, а низький — для 13.3%.

Середній рівень стресостійкості у більшості респондентів свідчить про те, що вони частково адаптувалися до змін, однак потребують додаткової підтримки для ефективного подолання тривалого чи інтенсивного стресу. Високий рівень у третини респондентів може бути результатом наявності індивідуальних адаптивних ресурсів або сильної соціальної підтримки. Натомість низький рівень стресостійкості спостерігається у меншості (13.3%), що вказує на значну психологічну вразливість цієї групи.

Спробуємо проаналізувати дані в розрізі статевої приналежності.



Рис 2.2. Рівень самооцінки стресостійкості юнаками

Серед юнаків переважають високий та середній рівні стресостійкості, які однаково представлені у 45.5% респондентів. Це свідчить про те, що юніки здебільшого демонструють високу здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Низький рівень стресостійкості спостерігається лише у 9.1% чоловіків, що свідчить про їхню відносно меншу вразливість до стресу.

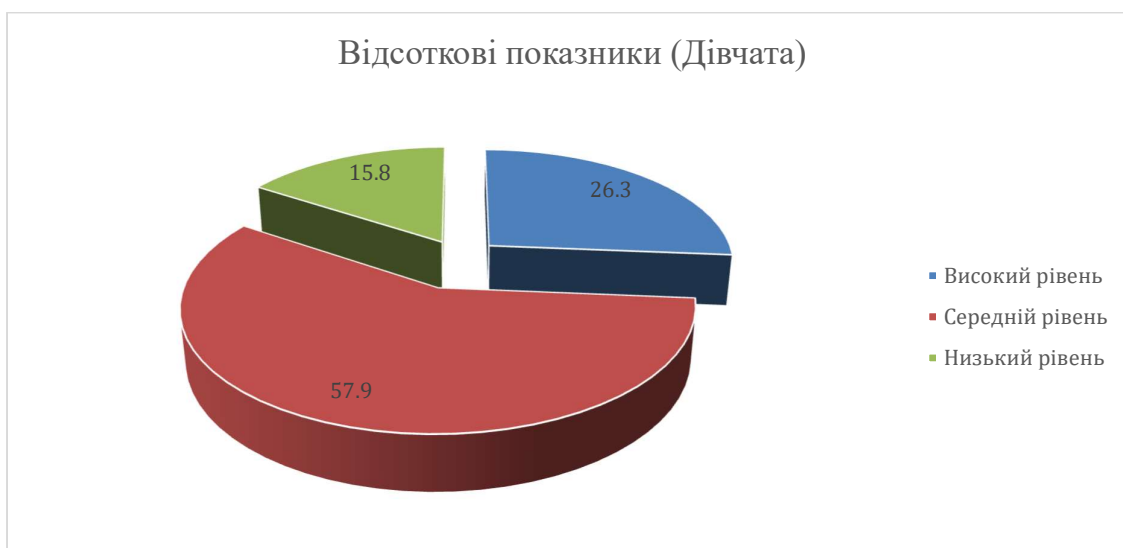


Рис 2.3. Рівень самооцінки стресостійкості дівчатами

Серед дівчат більшість (57.9%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність до певної міри справлятися зі стресовими ситуаціями. Однак їм може не вистачати необхідних ресурсів або адаптивних стратегій, щоб досягти високого рівня резилієнтності. Низький рівень стресостійкості спостерігається у 15.8% дівчат, що, ймовірно, пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, соціальними очікуваннями чи виконанням додаткових ролей.

Чоловіки та жінки застосовують різні підходи до подолання стресових ситуацій. Жінки частіше шукають соціальної підтримки або використовують емоційні стратегії, тоді як чоловіки схильні до активного вирішення проблем. Ці відмінності в підходах можуть пояснювати різницю в рівнях стресостійкості між статями.

Гендерні відмінності в рівнях стресостійкості підтверджують необхідність адаптації програм психологічної підтримки залежно від статі. Для жінок важливо впроваджувати інтервенції, спрямовані на розвиток резилієнтності, тоді як для чоловіків доцільно підтримувати та зміцнювати наявні адаптаційні ресурси. Такий підхід сприятиме зменшенню впливу

стресу, покращенню психоемоційного стану та підвищенню якості життя обох груп.

Загалом результати дослідження демонструють позитивну картину стресостійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку. Низький рівень стресостійкості спостерігається лише у 13% респондентів, що свідчить про відносно високу адаптивність більшості учасників. Така ситуація може бути пов'язана з тим, що з моменту вимушеного переселення минуло достатньо часу, і молодь змогла частково або повністю адаптуватися до нових умов життя.

Швидкість адаптації юнаків і дівчат може бути обумовлена рядом факторів. По-перше, юнацький вік характеризується високою пластичністю психіки та здатністю до швидкого навчання, що полегшує прийняття нових умов. По-друге, молодь, як правило, активно шукає соціальну підтримку серед однолітків або через інтеграцію в навчальні та громадські середовища. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції та сприяє емоційній стабільності.

Проте, навіть за відносно непоганих загальних показників, важливо звернути увагу на групу з низьким рівнем стресостійкості. Ця категорія потребує додаткової психологічної підтримки, оскільки вони можуть бути вразливими до подальших стресових ситуацій. Для таких респондентів доцільно запроваджувати індивідуальні програми, які допоможуть зміцнити їхню резилієнтність.

Ще одним важливим аспектом є те, що навіть учасники з середнім рівнем стресостійкості можуть виграти від участі в програмах розвитку емоційної саморегуляції. Це дозволить не тільки підвищити їхню здатність до подолання поточних труднощів, але й створить базу для успішного подолання майбутніх життєвих викликів.

Таким чином, отримані результати вказують на відносно високий рівень адаптації внутрішньо переміщених осіб юнацького віку до нових життєвих обставин. Подальші заходи мають бути спрямовані на підтримку

цієї тенденції, зміцнення адаптаційних ресурсів та надання адресної допомоги тим, хто її потребує.

Розглянемо результати наступного тесту. Brief COPE-26 є адаптованою та модифікованою версією багатовимірного опитувальника COPE, розробленого Чарльзом Карвером і колегами для дослідження стратегій подолання стресу [33]. Ця методика дозволяє оцінити широкий спектр індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Методика включає 26 пунктів, що об'єднані в 13 субшкал, кожна з яких представляє окремий аспект копінг-поведінки. Кожна підшкала відображає окремий аспект копінг-поведінки, зокрема:

Адаптивні стратегії: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, використання емоційної та інструментальної підтримки, гумор.

Деадаптивні стратегії: самозвинувачення, поведінковий відхід від проблем, заперечення.

Додаткові стратегії: звернення до релігії, вираження почуттів. Учасники оцінюють частоту використання кожної стратегії за шкалою від 1 («ніколи так не роблю») до 4 («часто так роблю»). Цей інструмент дозволяє оцінити як адаптивні, так і деадаптивні реакції на стрес.

Тест був адаптований для української вибірки у 2024 році, включаючи переклад та зворотний переклад фахівцями з психології та філології.

Спочатку зробимо загальний аналіз отриманих результатів.



Рис 2.4. Середнє значення показників по всім респондентам

Медіанне значення становить 4.3. На перший погляд це непоганий результат, з урахуванням того, респонденти знаходяться у сильно вразливій категорії. Але це тільки кількісний аналіз, який не дає повну картину та в якому не враховано багато факторів.

Подивимось як кількості характеристики корелюються з якісними.



Рис 2.5. Середнє відсоткове значення по всім респондентам

Як показує діаграма, значна частка респондентів (38%) мають середній рівень показників за шкалами тесту. Це свідчить про те, що велика кількість опитаних використовують адаптивні копінг-стратегії на середньому рівні, що може вказувати на задовільний рівень стресостійкості та здатність до вирішення проблем. У той же час, така ж найбільша частина респондентів (54%) демонструє низький та високий рівні, що може свідчити про різноманітність способів реагування на стресові ситуації. Але це хибний шлях аналізу, тут не враховані «обернені» стратегії, деструктивні, такі як «Вживання психоактивних речовин» та «Унікаючий копінг», які сильно корелюють дані. Проаналізуємо більш детально різні стратегії в розрізі гендерної диференціації.

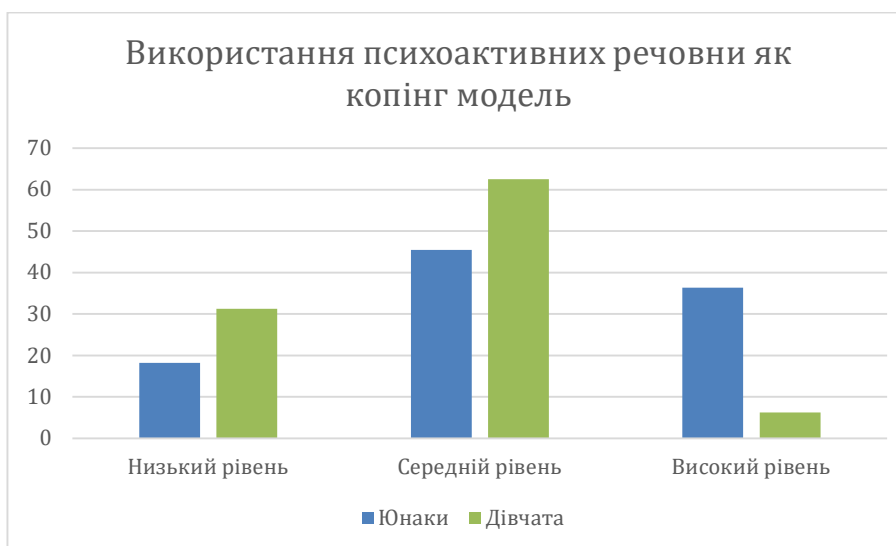


Рис 2.6. Використання психоактивних речовин в якості копінгу

На діаграмі представлено розподіл рівнів використання психоактивних речовин як копінг-стратегії серед юнаків та дівчат. Аналіз даних виявив значні гендерні відмінності у схильності до цієї стратегії подолання стресу.

Найвищий відсоток як серед юнаків, так і серед дівчат припадає на середній рівень використання психоактивних речовин. Зокрема, серед дівчат цей показник становить 62.5%, що значно перевищує відповідний відсоток серед юнаків (близько 45.5%). Це свідчить про те, що дівчата частіше звертаються до помірного використання таких речовин для зниження рівня стресу. Однак, у категорії високого рівня юнаки демонструють значну схильність, що становить 36.6 %, порівняно з дівчатами, серед яких цей показник є майже незначним, а саме 6.25%.

Проблема вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді є однією з найгостріших соціальних та психологічних викликів сучасного суспільства. Молодий вік — це період пошуку ідентичності, соціального становлення та адаптації до стресових ситуацій, які часто супроводжують дорослішання. У цьому віці молоді люди можуть бути особливо вразливими до впливу оточення, реклами, соціальних мереж та культури, яка нерідко нормалізує вживання психоактивних речовин.

Основною причиною, яка спонукає молодь до вживання алкоголю та наркотиків, є бажання зняти напругу, уникнути проблем чи підвищити почуття впевненості у соціальних ситуаціях. Однак ці засоби часто стають тимчасовим вирішенням, що в довгостроковій перспективі призводить до серйозних проблем із психічним та фізичним здоров'ям. Алкоголь і наркотики можуть викликати залежність, погіршувати когнітивні функції, знижувати рівень успішності в навчанні та роботі, а також збільшувати ризик участі в небезпечних поведінкових сценаріях.

Особливо тривожним є факт, що вживання алкоголю та наркотиків часто є копінг-стратегією для молоді у ситуаціях високого стресу чи емоційної нестабільності. У таких випадках психоактивні речовини сприймаються як засіб уникнення проблем, що не сприяє розвитку здорових механізмів подолання труднощів. Це підкреслює необхідність комплексних підходів до профілактики, включаючи психоосвітні програми, підтримку з боку родини та суспільства, а також доступ до якісної психологічної допомоги.

Вирішення цієї проблеми вимагає координації зусиль на рівні сім'ї, школи, громадських організацій та державних установ. Важливим є створення умов, які сприятимуть усвідомленню молоддю негативних наслідків вживання алкоголю та наркотичних речовин, а також розвиток здорових способів реагування на стрес та емоційні виклики.

В контексті даного тесту нас цікавлять такі важливі показники, як проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникаючий копінг, які складаються з подібних за методами реалізації копінгів.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення проблеми шляхом змін у поведінці або середовищі, що викликає стрес. Він включає стратегії, такі як планування, активне подолання та використання інструментальної підтримки. Згідно з дослідженнями, цей підхід є ефективним у контрольованих ситуаціях, де індивід має можливість впливати на обставини [27].

У контексті опитувальника Brief COPE, проблемно-орієнтований копінг оцінюється через субшкали, що вимірюють активне подолання, планування та використання інструментальної підтримки. Ці субшкали допомагають визначити, наскільки респондент використовує конструктивні стратегії для подолання стресових ситуацій [33].

Високі показники за цими шкалами свідчать про схильність до раціонального аналізу проблеми та активних дій для її вирішення, що позитивно корелює з адаптацією та здоров'ям.

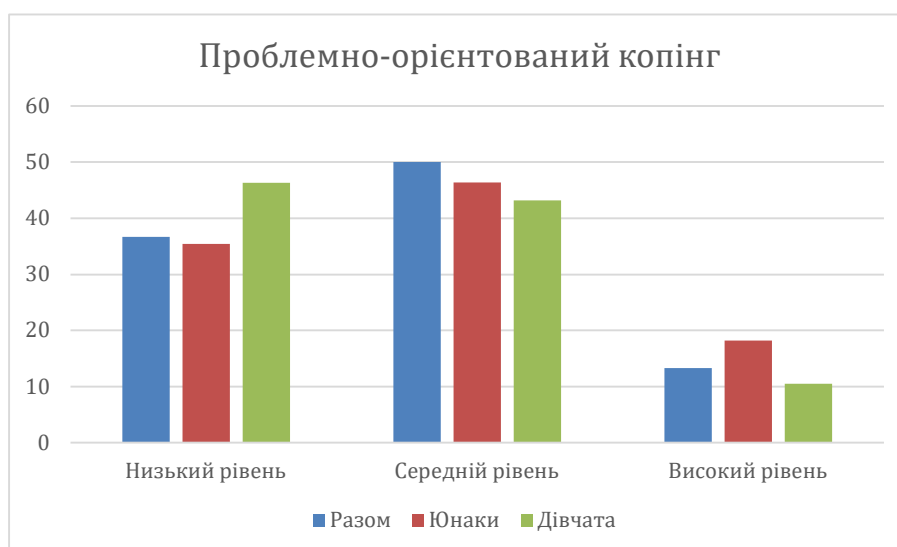


Рис 2.7. Проблемно-орієнтований копінг (з статевим) розподіленням

На графіку відображено розподіл рівнів проблемно-орієнтованого копіngu серед респондентів із урахуванням гендерних особливостей. Дані чітко демонструють відмінності у схильності до використання цих стратегій між юнаками та дівчатами.

Дівчата частіше демонструють низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu, що може свідчити про їхню меншу схильність до активного вирішення проблемних ситуацій. Натомість, юнаки мають вищий відсоток у категорії середнього рівня, що вказує на їхню орієнтацію на помірно ефективні стратегії подолання. Цей результат також підтверджує,

що дівчата можуть частіше звертатися до емоційно-орієнтованих або підтримуючих стратегій для подолання стресу.

Щодо високого рівня, найбільша частка спостерігається саме серед юнаків. Це може бути обумовлено їхньою більшою впевненістю у вирішенні проблем або наявністю відповідних ресурсів для досягнення цієї мети. Загалом, юнаки частіше демонструють середній та високий рівні проблемно-орієнтованого копінгу, тоді як у дівчат домінує низький рівень. Ці результати підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей під час розробки програм психологічної підтримки, які сприятимуть адаптації та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

Загальний аналіз результатів свідчить про те, що більшість респондентів демонструють середній рівень проблемно-орієнтованого копінгу, що свідчить про помірну ефективність використання стратегій вирішення проблем у стресових ситуаціях. Високий рівень копінгу, який вказує на активну та цілеспрямовану адаптацію до труднощів, спостерігається у меншій частини респондентів. Натомість низький рівень проблемно-орієнтованого копінгу, що може свідчити про недостатню активність у вирішенні проблем, також займає значну частку.

Особливо важливим є контекст адаптації для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які часто стикаються з великим рівнем стресу через вимушену зміну місця проживання, втрату звичних соціальних зв'язків та необхідність інтеграції в нове середовище. За даними досліджень, адаптація ВПО значною мірою залежить від розвитку активних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого підходу до вирішення труднощів. Наприклад, ефективна адаптація ВПО в Україні демонструє взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та активними копінг-стратегіями, що сприяють зниженню рівня дистресу та підвищенню якості життя [4].

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану в стресових ситуаціях. Він включає такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, уникнення проблеми, самозаспокоєння або переосмислення

ситуації з метою зменшення її емоційного впливу. Цей тип копінгу зазвичай використовується у ситуаціях, де неможливо безпосередньо змінити обставини, і основна увага приділяється збереженню психологічного балансу. Хоча емоційно-орієнтований копінг не завжди допомагає вирішити проблему, він є важливим елементом адаптації, оскільки сприяє зниженню рівня стресу і підвищенню внутрішнього контролю. Ефективність таких стратегій залежить від їхнього поєднання з активними методами вирішення проблем та підтримки соціального оточення.

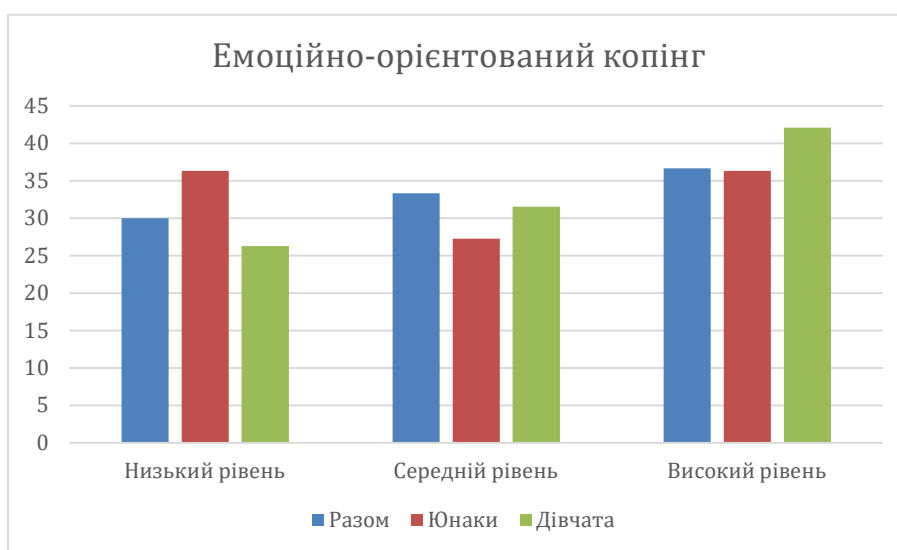


Рис 2.8. Емоційно-орієнтований копінг (з статевим) розподіленням

На графіку представлено розподіл рівнів емоційно-орієнтованого копінгу з урахуванням статевих відмінностей. Дані демонструють цікаві тенденції в тому, як юнаки та дівчата використовують стратегії, спрямовані на регуляцію емоцій у стресових ситуаціях.

Дівчата значно частіше демонструють високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу порівняно з юнаками. Це свідчить про те, що вони більш схильні звертатися до емоційної підтримки, переосмислення ситуації та інших стратегій, які допомагають зменшити емоційне навантаження. Натомість, серед юнаків більша частка спостерігається у категорії низького рівня, що може вказувати на меншу схильність до використання таких

стратегій або надання переваги іншим методам подолання стресу, наприклад, проблемно-орієнтованому копінгу.

Водночас, у категорії середнього рівня показники дівчат і юнаків є більш збалансованими, що вказує на спільну тенденцію до помірного використання емоційних стратегій у певних стресових обставинах.

Уникаючий копінг — це стратегія подолання стресу, яка передбачає уникнення або відволікання від проблемної ситуації. Людина, яка використовує цей метод, може свідомо чи несвідомо ігнорувати джерело стресу, займатися іншими справами, уникати розмов про проблему або шукати тимчасового полегшення у відволікаючих заняттях. Хоча уникаючий копінг може забезпечити короткострокове зниження рівня стресу, він часто не сприяє вирішенню проблеми і може призводити до накопичення напруження у довгостроковій перспективі. В окремих випадках, наприклад, за умов гострої стресової ситуації, цей метод може бути корисним для тимчасової стабілізації емоційного стану. Проте ефективність «Уникаючого копінгу» залежить від контексту і поєднання з іншими, більш конструктивними стратегіями вирішення проблем.

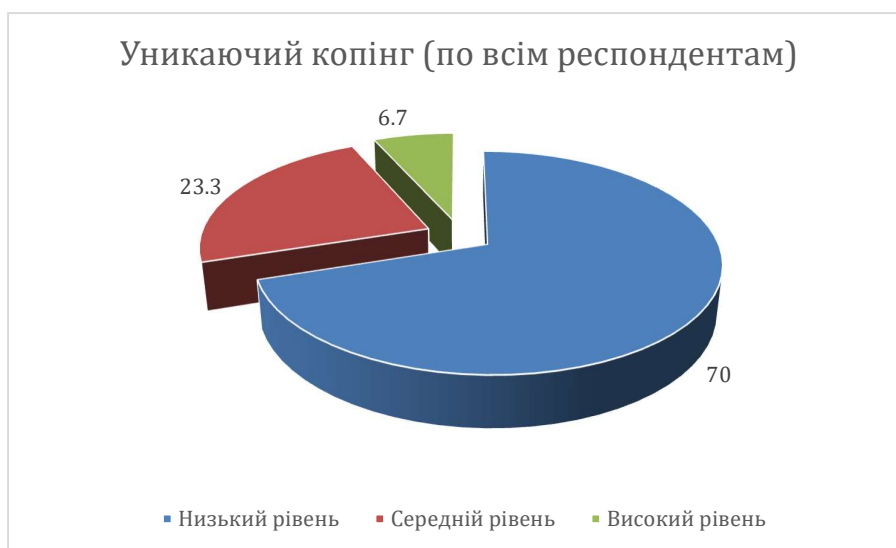


Рис 2.9. Уникаючий копінг (по всім респондентам)

На графіку представлено розподіл рівнів унікаючого копінгу серед усіх респондентів. Дані свідчать, що більшість опитаних (70%) демонструють низький рівень, що свідчить про їхню обмежену схильність використовувати стратегії уникнення у стресових ситуаціях. Близько 23.3% респондентів мають середній рівень, що може вказувати на періодичне звернення до таких стратегій як спосіб зниження емоційного напруження. Високий рівень унікаючого копінгу демонструють лише 6.7% респондентів, що є невеликою, але все ж значущою часткою.

Варто зазначити, що хоча обсяг вибірки є обмеженим, отримані показники унікаючого копінгу перевищують аналогічні результати інших досліджень [50], що підкреслює специфіку аналізованої групи. Це може бути пов'язано з унікальними особливостями респондентів, такими як умови стресу, середовище чи соціальні фактори. Загалом, ці результати підкреслюють важливість спрямування зусиль на розвиток конструктивних копінг-стратегій, які сприятимуть ефективнішому вирішенню проблем і зниженню залежності від унікаючих механізмів.

Тест Brief COPE є цінним інструментом для вивчення копінг-стратегій, що дозволяє аналізувати широкий спектр реакцій на стрес у різних ситуаціях. Його ключовими перевагами є гнучкість, висока валідність та надійність, підтверджені численними дослідженнями. Українська адаптація версії Brief COPE-26, описана в наданому матеріалі, демонструє особливу актуальність у контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які переживають хронічний стрес через наслідки війни.

Ця методика дозволяє не тільки ідентифікувати різні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, емоційну підтримку чи уникання, але й аналізувати їхню ефективність. Наприклад, дослідження показали, що активні стратегії асоціюються з нижчими рівнями тривоги та депресії, тоді як уникання часто корелює з підвищеним ризиком психологічних розладів [58]. Для юнацтва, що є особливо вразливим у період адаптації до нових умов

життя, розуміння їхньої здатності використовувати конструктивні копінг-стратегії може стати важливим кроком до розвитку стресостійкості.

Розглянемо останній тест - шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS), розроблена Крістін Нефф [42]. Вона надійним психологічним інструментом, який використовується для оцінки рівня самоспівчуття. Ця концепція базується на трьох ключових компонентах: доброзичливе ставлення до себе (self-kindness), усвідомлення універсальності людського досвіду (common humanity) і уважність (mindfulness). У тесті ці аспекти протиставляються таким негативним проявам, як самокритика, ізоляція та надмірне занурення в негативні емоції.

Оновлення методики, представлені у 2023 році, підкреслюють важливість аналізу субшкал для детального вивчення різних аспектів самоспівчуття. Дослідження підтверджують валідність і надійність SCS серед представників різних культур і демографічних груп. Ця шкала активно застосовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці, оскільки дає змогу оцінювати емоційне благополуччя, рівень саморегуляції та здатність до адаптації в стресових ситуаціях, а також є інструментом для відстеження змін у процесі психотерапії.

Розглянемо дані, які були отримані на допомогою цього тесту в даній роботі. Початку розглянемо загальний індекс.

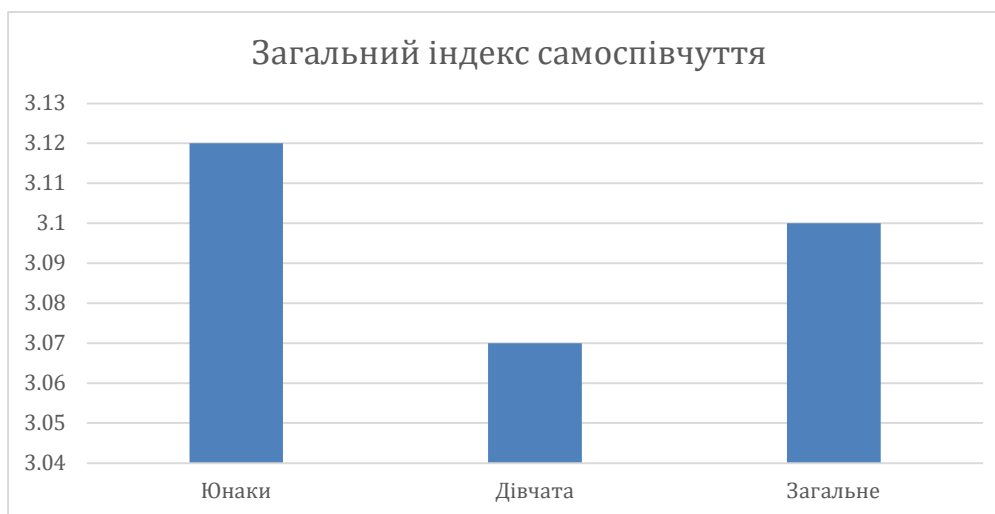


Рис 2.10. Загальний індекс самоспівчуття

Отримані результати узгоджуються із загальною тенденцією в літературі, де зазначається, що статеві відмінності у рівні самоспівчуття зазвичай не є значними, хоча дівчата можуть бути менш схильними до самокритики, а хлопці — до емоційного стримування [5].

Розглянемо аналіз по кожному критерію самоспівчуття.

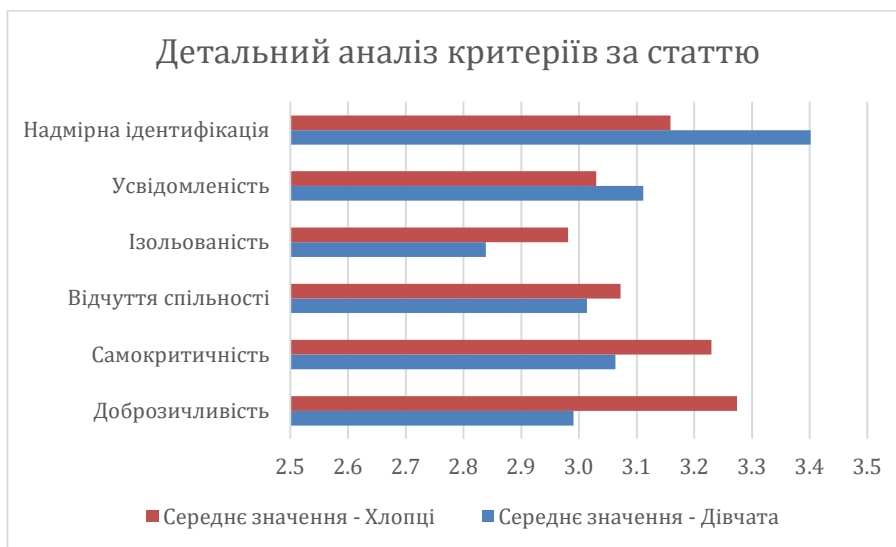


Рис 2.11. Середнє значення по критеріям в розрізі статі

На представленому графіку відображено середні значення критеріїв "Шкали самоспівчуття" у розрізі статі. Аналіз показує, що у хлопців більш виражені показники доброзичливості (3.2) та самокритичності (3.3), що свідчить про їхню схильність до активного самопізнання та емоційного стримування. Водночас, дівчата демонструють вищі показники надмірної ідентифікації (3.4) та ізолюваності (3.5), що може свідчити про їхню більшу схильність до самокритики та негативного емоційного переживання.

Варто зауважити, що аналіз проводився серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які перебувають у складних життєвих обставинах. Цей фактор може впливати на вираженість окремих аспектів самоспівчуття. Зокрема, процес адаптації до нових умов життя часто супроводжується підвищеною ізолюваністю, що може бути відображено у високих середніх показниках

цього критерію у дівчат. У хлопців, своєю чергою, підвищена самокритичність може бути пов'язана зі зростанням відповідальності за себе та своїх близьких у складних умовах.

Усвідомленість, де показники є майже рівними між статями, свідчить про здатність ВПО рефлексувати та контролювати свої емоції незалежно від статі. Загалом, спостерігаються помірні гендерні відмінності у розподілі критеріїв, що вказує на специфіку емоційного реагування осіб юнацького віку, які переживають вимушене переселення. Це підкреслює важливість розробки психосоціальних програм підтримки, які враховують як статеві, так і індивідуальні особливості адаптації ВПО.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено ґрунтовне емпіричне дослідження стресостійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, що дозволило виявити специфічні аспекти їхньої адаптації до нових життєвих обставин. Основні результати дослідження відображають як загальний рівень стресостійкості учасників, так і диференціацію показників залежно від статі, типів копінг-стратегій та рівня самоспівчуття.

Дослідження за допомогою тесту самооцінки стресостійкості підтвердило, що рівень стресостійкості більшості респондентів є середнім, що свідчить про часткову адаптацію до умов вимушеного переселення. Високий рівень стресостійкості спостерігався у третини учасників, що може бути результатом їхніх індивідуальних ресурсів чи сильної соціальної підтримки. Водночас, 13% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що вказує на потребу в додатковій психологічній допомозі.

Тест Brief COPE, який використовувався в даному дослідженні, хоча й об'ємний та складний у аналізі, є багатофункціональним інструментом, який дозволяє всебічно продіагностувати респондента. Завдяки широкому спектру підшкал він дає змогу оцінити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії

подолання стресу. Його використання є особливо важливим у контексті роботи з молоддю, яка стикається зі складними життєвими обставинами, оскільки дозволяє глибше зрозуміти їхні індивідуальні реакції на стресові ситуації.

Юнаки частіше демонструють активні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований підхід, що сприяє їхній адаптації до нових обставин. Серед юнаків переважають середній та високий рівні стресостійкості.

Дівчата частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій та пошуку соціальної підтримки, але це не завжди є ефективним. Значний відсоток дівчат демонструє середній рівень стресостійкості, тоді як низький рівень є характерним для 15% респонденток.

Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії, такі як активне подолання, планування та використання емоційної підтримки, найбільш характерні для респондентів із високим рівнем стресостійкості. Водночас, дезадаптивні стратегії, зокрема уникання та самозвинувачення, частіше застосовуються учасниками з низьким рівнем стресостійкості, що свідчить про необхідність корекції цих моделей поведінки.

Шкала самоспівчуття показала, що у хлопців більш виражена доброзичливість і схильність до самокритики, тоді як дівчата частіше демонструють ізольованість і надмірну ідентифікацію з негативними емоціями. Це підкреслює важливість розвитку самоспівчуття як ресурсу для подолання стресу.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки дієвих психологічних стратегій підтримки внутрішньо переміщених осіб юнацького віку.

Організація групових заходів, спрямованих на формування спільноти, може зменшити відчуття ізольованості серед учасників.

Залучення молоді до волонтерської діяльності сприятиме підвищенню рівня емоційної стійкості через почуття причетності та соціальної значущості.

Отримані результати демонструють, що більшість внутрішньо переміщених осіб юнацького віку мають потенціал для подолання стресових ситуацій завдяки середньому або високому рівню стресостійкості. Водночас, частина респондентів потребує додаткової психологічної допомоги для корекції дезадаптивних стратегій та зміцнення психологічних ресурсів. Застосування розроблених стратегій допоможе створити умови для ефективної адаптації ВПО та покращення їхнього психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні основи проведення формувального етапу дослідження

Групові тренінги набули значної популярності в наш час. Це пов'язано, зокрема, з тим, що люди мають природну потребу у взаємодії з іншими, особливо під час спільної гри чи роботи. Досвід, отриманий під час таких тренінгів, може стати цінним інструментом для вирішення особистих проблем і конфліктів, а також знайти своє застосування у повсякденному житті.

Скрипник М зазначав, що процес розвитку необхідних умінь та навичок можна суттєво скоротити за допомогою інтенсивних тренувань, у яких моделюються елементи основних завдань професійної діяльності. Така система тренувань отримала назву "тренінг"» [16].

С. Д. Максименко дає своє пояснення терміну «тренінг» і розкриває причини його популярності в сучасному світі: «Тренінг - це форма активного навчання, при якому відбувається збагачення знаннями, розвиток конкретних умінь та навичок. Тренінги, як правило, включають рольові ігри, роботу в командах, виконання практичних завдань, мозкові штурми та деякий обсяг інформації, при подачі якої використовують евристичну методiku... Тренінг - одна з самих найпоширеніших форм навчання. Близько 70% часу на тренінгу відведено відпрацюванню навичок, рольовим іграм, моделюючим робочим ситуаціям та його аналізу. Це пов'язано з необхідністю ввести людину в зону дискомфорту, в якій людина змушена думати, діяти, приймати рішення» [21].

Також Реймонд А. Ноє сформулював своє поняття про тренінг: «Тренінг можна визначити як структурований процес, спрямований на

розвиток конкретних навичок або моделей поведінки за допомогою цілеспрямованих вправ і практик, що дозволяє людям покращувати свою ефективність у певній сфері» [49].

Під час тренінгу учасники мають можливість отримати підтримку, прийняття та зворотній зв'язок від групи. Завдяки контрольованій та дружній атмосфері в групі, їм простіше засвоювати новий досвід, переосмислювати події та стосунки з близькими людьми. Спостерігаючи або беручи активну участь у вправах, учасники можуть вільніше виражати себе, глибше усвідомлювати власні конфлікти та шукати шляхи їхнього вирішення.

Ірина Куртикова визначає такі етапи тренінгового процесу:

Підготовчий етап: включає з'ясування запиту, формулювання теми та розробку програми тренінгу. Паралельно здійснюється технічна підготовка: забезпечення приміщення, обладнання та роздаткових матеріалів.

Основний етап: безпосереднє проведення тренінгу. У процесі роботи відбувається діагностика потреб групи, визначення цілей і завдань, надання необхідної інформації, відпрацювання практичних навичок і отримання зворотного зв'язку. Кожен день тренінгу починається з аналізу стану учасників і завершується зворотним зв'язком. Наприкінці оцінюється рівень засвоєних знань і навичок, ефективність роботи тренерів та мотивація учасників.

Заключний етап: передбачає впровадження набутого досвіду в практичну діяльність учасників [49].

Зі своєї сторони Реймонд А. Ноє описував, що Процес розробки тренінгу базується на системному підході, який дозволяє створювати ефективні та структуровані програми навчання. Однією з найпоширеніших моделей у цій сфері є ADDIE-модель, що охоплює п'ять основних етапів: аналіз, проєктування, розробка, впровадження та оцінювання. Цей підхід забезпечує логічну послідовність дій, яка допомагає досягти навчальних цілей, відповідаючи потребам учасників і організацій.

На першому етапі, аналізі, визначаються цілі навчання та потреби учасників. Здійснюється оцінка рівня знань і навичок, які потрібно розвинути, аналізується цільова аудиторія, а також специфічні контексти, у яких будуть використовуватися нові знання. Результатом цього етапу стає чітке розуміння проблем, які має вирішити тренінг, і формулювання його цілей.

На етапі проєктування створюється структура тренінгу. Формулюються навчальні результати, визначаються методи подачі матеріалу (лекції, групові вправи, симуляції), а також ресурси, необхідні для навчання. Етап розробки включає створення навчальних матеріалів, презентацій, кейсів, інструкцій для тренерів тощо. Цей етап забезпечує підготовку всього необхідного для впровадження тренінгу.

Етап впровадження передбачає проведення тренінгу відповідно до розробленого плану. Важливо забезпечити сприятливі умови для навчання, залучити учасників до активної роботи та забезпечити оперативний зворотний зв'язок. Завершальним етапом є оцінювання, під час якого аналізуються результати тренінгу: чи досягнуто поставлені цілі, як учасники застосовують нові знання на практиці, чи відповідають результати витраченим ресурсам. Оцінка допомагає визначити ефективність програми та вдосконалити її у майбутньому.

ADDIE-модель дозволяє не лише створювати навчальні програми, але й гарантувати їх відповідність потребам організації та учасників. Завдяки інтеграції аналізу, чіткого планування, розробки матеріалів і послідовного оцінювання тренінги стають інструментом для досягнення значущих змін у поведінці й ефективності працівників [49].

3.2. Соціально-психологічний тренінг для розвитку стресостійкості особистості в юнацькому віці

Основна та опис тренінгу.

Тренінг "Стресостійкість: 5 днів до внутрішньої сили"

Мета тренінгу:

Розвинути стресостійкість у юнацькому віці через поглиблене розуміння природи стресу, розвиток емоційного інтелекту, освоєння технік саморегуляції та застосування ефективних копінг-стратегій у різних життєвих ситуаціях.

Цільова аудиторія:

Внутрішньо переміщені юнаки та дівчата віком 16–25 років, які прагнуть краще управляти стресом і зберігати баланс у складних ситуаціях.

Тривалість тренінгу:

5 днів по 4 години (з перервами).

Програма тренінгу

День 1: Основи стресостійкості**Вступна частина (30 хвилин):**

Знайомство з тренером та учасниками.

Вправа "Дерево очікувань" (учасники записують свої очікування на картках і прикріплюють на дерево).

Розуміння стресу (1 година):

Міні-лекція: Що таке стрес? Його фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви.

Вправа "Мій рівень стресу" (учасники заповнюють анкету для оцінки власного рівня стресу).

Розпізнавання тригерів (1 година):

Групова робота: "Карта стресових тригерів".

Вправа "Історія мого стресу" (учасники описують ситуацію, яка викликала у них стрес).

Рефлексія дня (30 хвилин):

Вправа "Колесо балансу" (оцінка балансу життя до і після тренінгової сесії).

День 2: Емоційний інтелект і управління емоціями

Ранкова активність (15 хвилин):

Енергетична вправа "Потік підтримки".

Емоційна обізнаність (1 година):

Міні-лекція: Емоції та їх вплив на стрес.

Вправа "Щоденник емоцій".

Управління емоціями (1 година):

Техніки "STOP" (зупинись, подумай, обери).

Практика "Позитивна переоцінка ситуацій".

Рефлексія та обговорення (30 хвилин):

Групова дискусія: "Що допомагає мені тримати контроль?".

День 3: Практичні техніки саморегуляції

Ранкова активність (15 хвилин):

Дихальна вправа "4-7-8".

Фізіологічна регуляція стресу (1 година):

Прогресивна м'язова релаксація.

Вправи на зняття напруги.

Ментальна релаксація (1 година):

Візуалізація "Ресурсне місце".

Медитація "Сканування тіла".

Інтеграція технік у повсякденне життя (1 година):

Вправа "Створення стрес-стратегії".

День 4: Копінг-стратегії**Ранкова активність (15 хвилин):**

Гра "Переможець дня" (учасники описують успіхи попереднього дня).

Види копінг-стратегій (1 година):

Міні-лекція: Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії.

Вправа "Карта моїх ресурсів".

Розробка власних стратегій (1 година):

Вправа "План дій: Як я справляюся зі стресом?".

Рольові ігри: "Рішення у складній ситуації".

Рефлексія (30 хвилин):

Вправа "Мій новий образ: Як я бачу себе після тренінгу?".

День 5: Інтеграція та підсумки**Ранкова активність (15 хвилин):**

Вправа "Я вдячний за...".

Інтеграція навичок (1 година):

Вправа "Мій ідеальний день" (візуалізація із застосуванням технік тренінгу).

Оцінювання результатів тренінгу (1 година):

Тест "Мій рівень стресостійкості" (порівняння з результатами першого дня).

Групове обговорення: "Що змінилося?".

Підсумкова частина (1 година):

Вправа "Капсула часу" (учасники пишуть листи собі в майбутнє з обіцянками застосовувати здобуті навички).

Вручення сертифікатів.

Очікувані результати

Глибше розуміння стресу та його впливу.

Освоєння практичних технік саморегуляції.

Розробка індивідуальних копінг-стратегій.

Формування позитивного ставлення до викликів життя.

Тепер розберемо та опишемо кожен день на кожну вправу.

День 1: Основи стресостійкості

1. Вступна частина (30 хвилин)

Цілі:

Ознайомити учасників із тренером і форматом тренінгу.

Сформувані позитивну атмосферу в групі.

З'ясувати очікування учасників.

Хід заняття:

Вітання тренера: коротке представлення себе, своїх компетенцій і мети тренінгу.

Інтерактивне знайомство:

Вправа "Коло знайомств": учасники називають своє ім'я, улюблене заняття та додають одну якість, яку вони цінують у собі.

Вправа "Дерево очікувань":

Учасники пишуть на кольорових картках свої очікування від тренінгу (наприклад, "хочу навчитися контролювати свої емоції") і прикріплюють їх на паперове дерево, намальоване на ватмані.

Підсумок: тренер аналізує очікування та пояснює, як тренінг відповідає цим запитам.

2. Розуміння стресу (1 година)

Цілі:

Ознайомити учасників із поняттям стресу, його видами та наслідками.

Допомогти їм зрозуміти, як стрес впливає на їхній організм і поведінку.

Хід заняття:

Міні-лекція "Що таке стрес?":

Визначення стресу (позитивний та негативний стрес).

Симптоми стресу: фізичні (серцебиття, пітливість), психологічні (дратівливість, тривога), поведінкові (уникання, імпульсивність).

Причини стресу (стресори): зовнішні (навчання, конфлікти) та внутрішні (власні очікування, страхи).

Обговорення:

Відкрите питання: "Як ви зазвичай відчуваєте стрес? Що вказує на нього у вашому житті?"

Вправа "Мій рівень стресу":

Учасники заповнюють короткий тест на визначення свого рівня стресу (шкала оцінки від 1 до 10).

Після цього вони діляться своїми результатами в малих групах, обговорюючи, що викликає стрес.

3. Розпізнавання тригерів (1 година)

Цілі:

Навчити учасників ідентифікувати особисті стресові тригери.

Допомогти зрозуміти, які ситуації викликають у них найбільше напруження.

Хід заняття:

Міні-лекція "Що таке стресовий тригер?":

Пояснення, що тригери — це фактори, які активують стрес (наприклад, складні завдання, конфлікти).

Групова вправа "Карта стресових тригерів":

Учасники на ватмані малюють карту, де в центрі розміщують слово "стрес", а навколо записують свої тригери.

Підсумок: обговорення у групах — чи є спільні тригери, як вони впливають на учасників.

Індивідуальна вправа "Історія мого стресу":

Учасники записують короткий опис ситуації, яка викликала у них стрес, і обговорюють у парах, як вони її вирішили.

4. Рефлексія дня (30 хвилин)

Цілі:

Підбити підсумки першого дня тренінгу.

Допомогти учасникам оцінити власний стан.

Хід заняття:

Вправа "Колесо балансу":

Учасники малюють "колесо", яке розділене на сектори: робота/навчання, здоров'я, відпочинок, спілкування, хобі, розвиток тощо.

Вони оцінюють кожен сектор за шкалою від 1 до 10, аналізуючи, де є дисбаланс.

Обговорення в колі:

Учасники діляться, що найбільше запам'яталося, та своїми емоціями після дня.

Підсумок тренера:

Тренер підсумовує ключові моменти дня, відповідає на запитання та дає учасникам коротке завдання: записати в щоденник свої думки та спостереження щодо стресу до наступного дня.

Очікувані результати Дня 1:

Учасники розуміють, що таке стрес, як він проявляється і впливає на їхнє життя.

Ідентифікують свої основні тригери та починають усвідомлювати, як з ними працювати.

Створюють базу для подальшого розвитку навичок стресостійкості.

День 2: Емоційний інтелект і управління емоціями

1. Ранкова активність (15 хвилин)

Цілі:

Підготувати учасників до роботи, створити позитивну атмосферу.

Підвищити енергійність групи.

Хід заняття:

Вправа "Потік підтримки":

Учасники стають у коло, і кожен по черзі говорить комплімент або слова підтримки сусідові праворуч. Наприклад: "Ти сьогодні виглядаєш чудово" або "Ти дуже уважний слухач".

Завершення: тренер дякує групі за участь і нагадує, як важливо підтримувати одне одного.

2. Емоційна обізнаність (1 година)

Цілі:

Допомогти учасникам усвідомити свої емоції.

Навчити розпізнавати зв'язок між емоціями, поведінкою та стресом.

Хід заняття:

Міні-лекція "Емоції як ключ до розуміння стресу":

Що таке емоції? Як вони виникають?

Вплив емоцій на тіло і поведінку (наприклад, страх викликає прискорене серцебиття).

Розпізнавання емоцій: позитивні й негативні емоції, як їх ідентифікувати.

Практична вправа "Щоденник емоцій":

Учасники отримують шаблон, де записують 3 ситуації з попереднього тижня, які викликали у них сильні емоції. Вони зазначають:

Яка це була емоція?

Що стало її причиною?

Як вони на неї відреагували?

Підсумок: обговорення в парах — чи були ці емоції контрольованими, чи ні.

Обговорення в групі:

Запитання для обговорення: "Чому нам важливо розуміти свої емоції?"

Як це допомагає боротися зі стресом?"

3. Управління емоціями (1 година)

Цілі:

Навчити учасників керувати своїми емоціями.

Освоїти техніки, які допоможуть знижувати напруження у стресових ситуаціях.

Хід заняття:

Міні-лекція "Емоційний контроль як інструмент стресостійкості":

Як не дозволити емоціям "взяти верх".

Методи управління емоціями: позитивне мислення, техніка "глибокого дихання", фокусування на моменті.

Техніка "STOP" (15 хвилин):

S (Stop): Зупинись.

T (Take a breath): Зроби кілька глибоких вдихів.

O (Observe): Зверни увагу на свої думки, почуття та тіло.

P (Proceed): Прийми зважене рішення.

Практика: Учасники в парах програють уявну стресову ситуацію (наприклад, конфлікт у школі чи на роботі) і застосовують техніку "STOP".

Практична вправа "Позитивна переоцінка":

Учасники отримують картки з описом ситуацій, які викликають стрес (наприклад, "тест у школі", "сварка з другом").

Їх завдання — знайти позитивний аспект кожної ситуації (наприклад, "це шанс показати свої знання" або "можливість навчитися слухати").

4. Рефлексія та обговорення (30 хвилин)

Цілі:

Підбити підсумки другого дня тренінгу.

Закріпити знання про емоційний інтелект і управління емоціями.

Хід заняття:

Вправа "Що я дізнався сьогодні?":

Учасники по черзі діляться одним відкриттям або технікою, яку вони планують використовувати у повсякденному житті.

Групова дискусія:

Запитання для обговорення:

Які емоції важче контролювати?

Що з запропонованих технік найбільше вам підійшло?

Домашнє завдання:

Продовжити вести "Щоденник емоцій" протягом наступного дня.

Записати одну ситуацію, де вдалося використати техніку управління емоціями.

Очікувані результати Дня 2:

Учасники розуміють, як емоції впливають на їхнє життя та рівень стресу.

Освоюють базові техніки розпізнавання й управління емоціями.

Розвивають емоційну обізнаність, яка є ключовим елементом стресостійкості.

День 3: Практичні техніки саморегуляції

1. Ранкова активність (15 хвилин)

Цілі:

Зарядити учасників енергією.

Налаштувати на активну роботу.

Хід заняття:

Дихальна вправа "4-7-8":

Учасники разом з тренером виконують техніку: вдих через ніс на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих через рот на 8 секунд.

Завершення: тренер пояснює, як ця техніка допомагає заспокоїтися та відновити контроль у стресових ситуаціях.

2. Фізіологічна регуляція стресу (1 година)

Цілі:

Навчити учасників технік, які допомагають розслабити тіло під час стресу.

Показати, як фізичний стан впливає на емоційне самопочуття.

Хід заняття:

Міні-лекція "Тіло і стрес":

Як стрес впливає на м'язи, дихання, серцевий ритм.

Поняття про "реакцію боротьби або втечі" та її фізіологічні наслідки.

Практика "Прогресивна м'язова релаксація":

Учасники послідовно напружують і розслабляють групи м'язів (наприклад, руки, плечі, обличчя).

Завершення: обговорення, як вони себе почувають після вправи.

Вправа "Тілесна розминка":

Учасники виконують прості фізичні вправи (розтяжки, нахили), щоб відчувати зв'язок між рухом і зниженням напруження.

3. Ментальна релаксація (1 година)

Цілі:

Допомогти учасникам освоїти техніки, що знижують розумове напруження.

Розвинути навички концентрації та спокою.

Хід заняття:

Медитація "Сканування тіла":

Учасники закривають очі й разом з тренером проходять подумки по своєму тілу, звертаючи увагу на відчуття в різних частинах (від голови до пальців ніг).

Завершення: учасники діляться своїми враженнями.

Візуалізація "Ресурсне місце":

Учасники уявляють місце, де вони почуваються спокійно і безпечно (наприклад, пляж, ліс).

Завдання: якомога детальніше описати своє "ресурсне місце" (які звуки, кольори, запахи там присутні?).

Підсумок: тренер пояснює, як використовувати цю техніку у стресових ситуаціях.

4. Інтеграція технік у повсякденне життя (1 година)

Цілі:

Навчити учасників застосовувати техніки саморегуляції в реальних ситуаціях.

Закріпити навички через практичні вправи.

Хід заняття:

Вправа "Створення стрес-стратегії":

Учасники отримують шаблон із такими пунктами:

Що викликає у мене стрес?

Яку техніку я можу застосувати?

Як я можу оцінити свій прогрес?

Завдання: кожен учасник заповнює шаблон, а потім ділиться своїм планом із сусідом.

Рольові ігри:

Учасники в групах програвать стресові ситуації (наприклад, виступ перед класом, суперечка з другом).

Завдання: застосувати техніки саморегуляції під час гри.

Обговорення:

Що було легко чи складно під час застосування технік?

Як ці вправи можуть змінити повсякденне життя?

5. Рефлексія дня (30 хвилин)

Цілі:

Закріпити знання, отримані за день.

Підготувати учасників до подальшої роботи.

Хід заняття:

Вправа "Мій ресурсний рюкзак":

Учасники на аркушах малюють "рюкзак", у якому зазначають техніки чи методи, які вони вважають найбільш корисними для себе.

Обговорення в колі:

Кожен учасник ділиться однією технікою, яку точно буде використовувати.

Домашнє завдання:

Практикувати одну з технік саморегуляції у повсякденному житті.

Вести короткий щоденник із записом ситуацій, у яких техніка допомогла.

Очікувані результати Дня 3:

Учасники освоюють фізіологічні та ментальні техніки релаксації.

Навчаються інтегрувати ці техніки у своє повсякденне життя.

Формують персональну стратегію управління стресом.

День 4: Копінг-стратегії

1. Ранкова активність (15 хвилин)

Цілі:

Підвищити рівень енергії та створити позитивну атмосферу.

Підготувати учасників до роботи з копінг-стратегіями.

Хід заняття:

Вправа "Переможець дня":

Учасники по черзі діляться одним своїм успіхом із попереднього дня (наприклад, "я зміг залишатися спокійним у напруженій ситуації").

Тренер дякує учасникам за відкритість і нагадує про важливість позитивного підходу до життя.

2. Види копінг-стратегій (1 година)

Цілі:

Ознайомити учасників із різними типами копінг-стратегій.

Навчити визначати ефективні та неефективні способи подолання стресу.

Хід заняття:

Міні-лекція "Копінг-стратегії: що це і навіщо вони потрібні?":

Види стратегій:

Проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення проблеми, що викликає стрес).

Емоційно-орієнтовані (зниження емоційного напруження).

Уникання (пошук відволікаючих занять або втеча від проблеми).

Приклади ефективних стратегій: планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка.

Приклади неефективних стратегій: уникнення, надмірне зосередження на проблемі, звинувачення інших.

Практична вправа "Карта моїх ресурсів":

Учасники отримують шаблон із категоріями ресурсів: особисті (навички, таланти), соціальні (друзі, сім'я), зовнішні (хобі, книги).

Завдання: заповнити карту, позначивши, що допомагає їм справлятися зі стресом.

Підсумок: обговорення в парах — які ресурси можна використовувати частіше.

3. Розробка власних стратегій (1 година)

Цілі:

Допомогти учасникам створити персональний набір копінг-стратегій.

Закріпити знання про ефективні способи подолання стресу.

Хід заняття:

Вправа "План дій: Як я справляюся зі стресом?":

Учасники отримують інструкції для аналізу власних стратегій:

Що я зазвичай роблю, коли стресую?

Чи допомагає це вирішити проблему або знизити напруження?

Які нові стратегії я можу спробувати?

Завдання: заповнити план дій і поділитися своїм вибором із групою.

Рольові ігри "Рішення у складній ситуації":

Учасники діляться на малі групи та отримують кейси (наприклад, "суперечка з однокурсником", "невдача на іспиті").

Завдання: обговорити, які стратегії вони можуть застосувати, і програти ситуацію в ролях.

Підсумок: обговорення, яка стратегія виявилася найбільш ефективною.

4. Рефлексія (30 хвилин)

Цілі:

Закріпити знання, отримані за день.

Підготувати учасників до інтеграції нових стратегій у реальне життя.

Хід заняття:

Вправа "Мій новий образ":

Учасники малюють або описують себе після застосування нових копінг-стратегій (наприклад, "я спокійний і впевнений у собі").

Завершення: обговорення в групі — що змінилося у їхньому баченні себе.

Домашнє завдання:

Записати одну стресову ситуацію наступного дня і застосувати до неї щонайменше одну нову копінг-стратегію.

Подумати, як вони можуть використовувати ресурси з "Карти моїх ресурсів" у складних моментах.

Очікувані результати Дня 4:

Учасники розуміють різницю між ефективними та неефективними копінг-стратегіями.

Формують персональний набір стратегій для подолання стресу.

Освоюють застосування цих стратегій через практичні вправи та рольові ігри.

День 5: Інтеграція та підсумки

1. Ранкова активність (15 хвилин)

Цілі:

Налаштувати учасників на позитивний фінал тренінгу.

Створити атмосферу довіри й підтримки.

Хід заняття:

Вправа "Я вдячний за...":

Учасники по черзі називають одну річ, за яку вони вдячні — будь то подія, знання, техніка, людина або власний досвід.

Завершення: тренер наголошує на важливості вдячності як способу знижувати стрес і концентруватися на позитивному.

2. Інтеграція навичок (1 година)

Цілі:

Закріпити всі отримані знання й техніки.

Показати, як об'єднати їх для повсякденного використання.

Хід заняття:

Вправа "Мій ідеальний день":

Учасники уявляють свій день, у якому вони успішно застосовують набуті навички:

Як вони починають день? Як реагують на складні ситуації? Як зберігають баланс?

Завдання: намалювати або описати свій "ідеальний день".

Міні-групове обговорення:

Учасники обговорюють свої "ідеальні дні" у малих групах, отримуючи зворотний зв'язок і підказки.

Групова дискусія:

Питання для обговорення:

Що стало найбільш корисним для вас на тренінгу?

Які навички ви готові застосовувати постійно?

3. Оцінювання результатів тренінгу (1 година)

Цілі:

Оцінити, як тренінг вплинув на учасників.

Виявити сильні сторони та аспекти для покращення.

Хід заняття:

Тест "Мій рівень стресостійкості":

Учасники повторно проходять тест, який вони заповнювали в перший день тренінгу.

Порівняння результатів: учасники аналізують, як змінився їхній рівень стресостійкості.

Вправа "Колесо прогресу":

Учасники малюють "колесо", у якому оцінюють свій прогрес у сферах: управління емоціями, саморегуляція, копінг-стратегії, розуміння стресу.

Підсумок: обговорення, які сфери вдалося покращити найбільше.

Зворотний зв'язок тренера:

Тренер підкреслює досягнення учасників, дякує їм за активність та відкритість.

4. Підсумкова частина (1 година)

Цілі:

Підбити остаточні підсумки тренінгу.

Надати учасникам мотивацію для подальшого саморозвитку.

Хід заняття:

Вправа "Капсула часу":

Учасники пишуть собі листа в майбутнє, зазначаючи:

Що вони дізналися про себе.

Які техніки планують використовувати.

Що хочуть досягти через місяць або пів року.

Тренер збирає листи та домовляється надіслати їх учасникам через визначений час.

Церемонія закриття тренінгу:

Тренер роздає сертифікати учасникам, підкреслюючи їхній прогрес і зусилля.

Завершальна вправа "Колективна картина": учасники разом малюють на ватмані свій спільний образ тренінгу (символи, слова, кольори), який буде нагадувати про здобутий досвід.

Очікувані результати Дня 5:

Учасники оцінюють свій прогрес і здобуті навички.

Формують план для подальшого розвитку стресостійкості.

Відчувають підтримку групи та впевненість у своїх силах.

Результати тренінгу

Після завершення п'ятиденного тренінгу учасники:

Освоюють ключові техніки управління стресом.

Розвивають емоційний інтелект і здатність до саморегуляції.

Вчаться застосовувати копінг-стратегії у повсякденному житті.

Підвищують свою впевненість у подоланні складних життєвих ситуацій.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі було проведено комплексний аналіз поняття тренінгу як інструменту розвитку стресостійкості. Вивчено різні підходи до визначення тренінгу, зокрема розглянуто концепції, запропоновані Іриною Куртіковою та Реймондом А. Ноє, які підкреслюють активний характер навчання та системний підхід до його організації. Особливу увагу приділено

моделі ADDIE, яка забезпечує чітку структуру створення навчальних програм, зокрема їх аналіз, проєктування, розробку, впровадження та оцінювання.

На основі теоретичних досліджень було розроблено соціально-психологічний тренінг "Стресостійкість: 5 днів до внутрішньої сили". Його мета – допомогти юнакам і дівчатам, які є внутрішньо переміщеними особами, розвинути навички управління стресом, освоїти техніки саморегуляції та ефективні копінг-стратегії. Програма тренінгу включає п'ять послідовних модулів, кожен з яких спрямований на досягнення конкретних результатів, починаючи з розуміння стресу й закінчуючи інтеграцією нових навичок у повсякденне життя.

Розроблений тренінг враховує вікові особливості цільової аудиторії, їхні психологічні потреби та складнощі адаптації до нових життєвих умов. Він базується на інтерактивних методах, таких як рольові ігри, групові обговорення, практичні вправи та рефлексії, що сприяє не лише засвоєнню знань, але й формуванню стійких поведінкових моделей. Розроблений тренінг спрямований на підвищення стресостійкості юнаків, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), шляхом розвитку навичок саморегуляції та ефективних копінг-стратегій. Враховуючи специфічні виклики, з якими стикаються ВПО, програма тренінгу включає методи, що допомагають знижувати рівень тривожності та підвищувати адаптивність до нових умов життя. Зокрема, використання технік релаксації, когнітивної перебудови та соціальної підтримки сприяє формуванню психологічної стійкості та зменшенню негативного впливу стресових факторів.

Таким чином, впровадження спеціалізованих тренінгових програм для юнаків ВПО є дієвим засобом підвищення їхньої стресостійкості. Застосування науково обґрунтованих методик та технік у рамках таких тренінгів сприяє покращенню психологічного благополуччя учасників, їхньої здатності адаптуватися до нових умов та ефективно протистояти стресовим викликам.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне узагальнення та проведено емпіричне дослідження формування стресостійкості особистості юнацького віку, зокрема юнаків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Представлені результати дозволяють зробити кілька важливих висновків.

Аналіз поняття «стрес» свідчить, що його інтерпретація залежить від наукової галузі та контексту дослідження. Деякі науковці вважають стрес руйнівним фактором, що може провокувати захворювання, депресивні стани та залежності, тоді як інші трактують його як природне і навіть корисне явище, здатне мобілізувати організм до дій. У роботі було зазначено, що шкідливість стресу залежить не стільки від самого явища, скільки від реакції людини на нього. З цією метою було розроблено соціально-психологічний тренінг, що допомагає юнакам навчитися ефективно долати стрес з мінімальними негативними наслідками.

Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, формування цінностей, вибору професійного шляху та адаптації до суспільних ролей. У цей час велике значення мають самосвідомість, адекватна самооцінка та здатність до рефлексії. Для юнаків ВПО, які часто стикаються з додатковими труднощами адаптації, стресостійкість відіграє критичну роль у збереженні психологічного здоров'я та успішній інтеграції у нові умови життя.

У ході констатувального експерименту були використані три стандартизовані методики: Тест самооцінки стресостійкості (автори С. Коухен і Г. Вілліансон, адаптація Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І.), Коротка шкала подолання “Brief COPE-26” та Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS), розроблена Крістін Нефф. Результати показали, що рівень стресостійкості пов'язаний із самооцінкою, рівнем тривожності,

інтернальність та здатністю до самоспівчуття. Виявлено, що юнаки ВПО з високим рівнем довіри до світу, адекватними уявленнями про себе та здатністю відповідально ставитися до життя демонструють вищу стресостійкість.

Розроблений тренінг, спрямований на розвиток стресостійкості юнаків, які є внутрішньо переміщеними особами, був побудований на сучасних психологічних підходах і інтерактивних методиках. Він містив низку структурованих занять, які охоплювали теми усвідомлення стресу, розвитку емоційного інтелекту, освоєння технік саморегуляції та формування ефективних копінг-стратегій. Кожен день тренінгу був спрямований на конкретну мету: від розуміння стресових тригерів до інтеграції нових навичок у повсякденне життя.

Програма тренінгу включала практичні вправи, рольові ігри та групові обговорення, що сприяли активному залученню всіх учасників. Особливу увагу було приділено створенню сприятливої атмосфери, де юнаки могли відкрито ділитися своїм досвідом і переживаннями. Учасники мали можливість рефлексувати над своїми звичними реакціями на стрес, аналізувати їх та знаходити більш адаптивні підходи до вирішення складних ситуацій.

Важливо відзначити, що тренінг забезпечував не лише передачу знань, але й розвиток практичних навичок, які можна застосовувати у реальному житті. Використання перевірених методик, таких як дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, техніка "STOP" та візуалізація "Ресурсне місце", дозволило учасникам відчути їхню ефективність безпосередньо під час занять. Завдяки такій багатогранній структурі тренінг став потужним інструментом для підвищення стресостійкості та емоційного благополуччя юнаків ВПО. Соціально-психологічний тренінг, що складався з восьми занять, сприяє не лише розвитку стресостійкості, а й покращенню міжособистісної взаємодії в групі. Учасники активно залучатимуться до вправ, рольових ігор та дискусій, що дасть змогу ефективно засвоювати новий досвід.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні дослідження стресостійкості на віковому, гендерному та професійному рівнях, що дозволить глибше вивчити цю важливу характеристику особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 191–227. - DOI:<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. – Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2014. – Вип. 1. – С. 234–242. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27.
3. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. – Журнал сучасної психології. – 2022. – № 2. – С. 16–27. – DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
4. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наукова доповідь / за ред. канд. соціол. наук О.М. Балакіревої ; НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». – Київ : НАН України, 2016. – 140 с.
5. Гарець Н. Гендерні та вікові аспекти переживання самоспівчуття. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. <https://doi.org/10.36074/logos-14.05.2021.v2.35>
6. Зеленська КО, Толстая ТЮ. Тривожні розлади у структурі стрес-асоційованих розладів у вимушених переселенців. Експериментальна і клінічна медицина. 2021;90(3):64-9. <https://doi.org/10.35339/ekm.2021.90.3.zet>
7. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. – Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – № 4. – С. 47–53. - DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10.
8. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.

9. Коваленко Р. В. Медитація та майндфулнес як засоби зниження стресу. Київ: Видавництво «Гармонія», 2017. 198 с
10. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
11. Мудрик А. Б. Гендерна компетентність особистості : теорія, діагностика, розвиток : посібник Луцьк, 2014. 204 с
12. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТорієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 51 с.
13. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології: Підручник. Київ: Либідь, 2018. 536с
14. Педько К.В. Вплив соціальної активності на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: «Психологія». Київ, 2018. Вип. 3 (62).
15. Подшивалькіна В. Особливості самовизначення вимушених українських мігрантів у новому соціальному контексті / Podshyvalkina Valentyna// Socialization and Human Development Journal. – 2023. – Вип. 2. – С. 27–35
16. Скрипник М. Мистецтво бути педагогом: Зб. тренінг. занять.- К. : Вид. дім «Шкіл світ» : Вид. Л.Галіцина, 2006. – 112 с. Куртикова Ирина. Тренінг: руководство к действию. Теория и практика
17. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с
18. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2024. Том 35 (74) № 4 2024
19. Слюсаревський М.М. Психологія міграції: навчальний посібник/ М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

20. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. – Габітус. – 2021. – Вип. 21. – С. 92–96. – DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.15>.
21. Технологія тренінгу / за загальною редакцією С. Д. Максименко. Київ : Плавник, 2005. 112 с. (Психологічний інструментарій)
22. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с
23. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування: У 2 ч. – К., 2007. 144 .с
24. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2021. – 256с
25. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія / Т. А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. – 286 с.
26. Ткачук Т.А. Гендерні особливості копінг-поведінки / Т.А. Ткачук, А.А.Мягких.- «Молодий вчений» – 2017. – № 4 (44)
27. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях / В. І. Шебанова // Актуальні прблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2011. – №5
28. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів.: Навч. посібник / О.Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. 120 с
29. Arain M, Haque M, Johal L, Mathur P, Nel W, Rais A, Sandhu R, Sharma S. Maturation of the adolescent brain. Neuropsychiatr Dis Treat. 2013;9:449-61. DOI: 10.2147/NDT.S39776.
30. Berry, J.W. "Immigration, Acculturation, and Adaptation." Applied Psychology: An International Review, 46(1), 1997.
31. Cannon W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. New York: Appleton & Company, 1915. 311 p.

- 32.Cannon, W. B. The Wisdom of the Body. New York: W.W. Norton & Company, 1932
- 33.Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 1997
- 34.Carver, C.S., & Scheier, M.F. Optimism and Coping. *Current Directions in Psychological Science.*, 2014
- 35.Chen J, Li X, McGue M: Interacting effect of BDNF Val66Met polymorphism and stressful life events on adolescent depression. *Genes Brain Behav* 2012, 11:958–965
- 36.Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 1983, 385.
- 37.Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 338 p.
- 38.Hall, G. S. Adolescence. In Savage, J. 2007. *Teenage: The creation of youth 1875-1945*. London: Chatto and Windus
- 39.Hosang, G.M., Shiles, C., Tansey, K.E. et al. Interaction between stress and the BDNFVal66Met polymorphism in depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med* 12, 7, 2014. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-7>
- 40.International Organization for Migration (IOM), Nov 06 2024. DTM Ukraine - Returns Report - General Population Survey Round 18. October 2024. IOM, Ukraine.
- 41.Kaufman J, Yang BZ, DouglasPalumberi H, et al. Brain-derived neurotrophic factor-5-HTTLPR gene interactions and environmental modifiers of depression in children. *Biol Psychiatry* 2006;59:673–80.
- 42.Kristin D. Neff, *Annual Review of Psychology* Volume 74, 2023
- 43.Lazarus, R. S. Theory-Based Stress Measurement // *Psychological Inquiry*. – 1990. – Vol. 1, No. 1.
- 44.Lazarus, R. S., Folkman, S. Transactional theory and research on emotions and coping // *European Journal of Personality*. – 1987. – Vol. 1.

- 45.Lazarus, R., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
- 46.Levinson, D. J. A conception of adult development. *American Psychologist*, 1986. 41(1), 3–13. doi:10.1037/0003-066x.41.1.3
- 47.Masten A. S. Resilience of children in disasters: a multisystem perspective. – *International Journal of Psychology*. – 2021. – Vol. 56, № 1. – P. 1–11..
- 48.Melanie Greenberg. *The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2017. – 224 p.
- 49.Noel, R.A.. *Employee Training and Development*. —5th ed McGraw-Hill Education. 2017
- 50.Oppegaard KR, Dunn LB, Kober KM, et al. Gender Differences in the Use of Engagement and Disengagement Coping Strategies in Patients With Cancer Receiving Chemotherapy. *Oncol Nurs Forum*. 2020;47(5)
- 51.Peterson, Christopher and Albert J. Stunkard. “Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style.” *Applied & Preventive Psychology* 1, 1992.
- 52.Rincón-Cortés M, Herman JP, Lupien S, Maguire J, Shansky RM. Stress: Influence of sex, reproductive status and gender. *Neurobiol Stress*. 2019
- 53.Rotter, J. B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 1990.
- 54.Rutter, M. “Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 2006
- 55.Sayal K, Checkley S, Rees M, et al. Effects of social support during weekend leave on cortisol and depression ratings: A pilot study. *J Affect Dis* 2002.
- 56.Selye H. *Stress Without Distress*. New York: J.B. Lippincott, 1974. 171 p.
- 57.Selye, H., *Stress of Life*. New York: McGraw Hill, 1956. – 324 p.
- 58.Skinner, E. A., et al. "Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping" (*Psychological Bulletin*), 2003

59. Song I, Kwon J-W, Jeon SM The relative importance of friendship to happiness increases with age. PLoS ONE 18(7), 2023
60. Southwick SM, Bremner JD, Rasmusson A, et al. Role of norepinephrine in the pathophysiology and treatment of posttraumatic stress disorder. Biol Psychiatry 1999;46:1192–204
61. Southwick SM, Vythilingam M, Charney DS. The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. Annu Rev Clin Psychol 2005.
62. Weaver IC, Cervoni N, Champagne FA, et al. Epigenetic programming by maternal behavior. Nat Neurosci 2004;7:847–54

ДОДАТОК А**Тест самооцінки стресостійкості**

(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Вельдбрехт, О. О.,
Тавровецька, Н. І.)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Таблиця А.1

№	Питання
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Аналіз результатів (за кількістю балів)

0 - 10 – Високий рівень стресостійкості, 11 - 23 – Середній рівень стресостійкості, 24 - 40 – Низький рівень стресостійкості

ДОДАТОК Б**Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна
адаптація та модифікація для онлайн-діагностики**

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем.

Варіанти відповідей:

- 1 = Ніколи так не роблю,
- 2 = Дуже рідко так роблю,
- 3 = Іноді так роблю,
- 4 = Часто так роблю.

Текст методики

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.

16. Я намагаюсь отримати реальну допомогу та поради від інших людей.

17. Я намагаюсь запевнити себе, що “це не насправді”.

18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.

19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.

20. Я виражаю свої негативні почуття.

21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.

22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.

23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.

24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.

25. Я критикую себе.

26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Ключі то тесту

Таблиця Б.1

№	Показники	Питання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
C1	Активне подолання	1, 2	від 2 до 6	7	8
C2	Планування	3, 4	від 2 до 5	від 6 до 7	8
C3	Позитивне переосмислення	5, 6	від 2 до 4	від 5 до 7	8
C4	Прийняття	7, 8	від 2 до 6	7	8
C5	Гумор	9, 10	від 2 до 4	від 5 до 7	8
C7	Використання емоційної підтримки	13, 14	від 2 до 4	5	від 6
C8	Використання інструментальної підтримки	15, 16	від 2 до 4	5	від 6
C9	Вираження почуттів	19, 20	від 2 до 4	5	від 6
C11	Вживання психоактивних речовин	21, 22	від 2 до 3	4	від 5
C12	Відсторонення	23, 24	від 2 до 3	від 4 до 5	від 6
C13	Самозвинувачення	25, 26	від 2 до 3	від 4 до 5	від 6
C6	Звернення до релігії	11, 12	від 2 до 3	3	від 4
C8	Заперечення	17, 18	від 2 до 3	3	від 4

ДОДАТОК В

**Шкала само співчуття (Self-Compassion Scale, SCS), розроблена
Крістін Нефф**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження перед тим, як відповісти. Для кожного пункту вкажіть, як часто ви поведетеся описаним чином, використовуючи наступну шкалу від 1 до 5. Будь ласка, відповідайте відповідно до того, що дійсно відображає ваш досвід, а не того, як, на вашу думку, цей досвід повинен виглядати.

Майже ніколи – 1, Майже завжди – 5.

1. Я не схвалюю і засуджую свої недоліки та промахи.
2. Коли мені сумно, я схильний зациклюватися і фіксуватися на всьому, що йде не так.
3. Коли справи йдуть погано, я розглядаю труднощі як частину життя, через яке проходять усі.
4. Коли я думаю про свої промахи, я відчуваюся відокремленим, відрізаним від решти світу.
5. Я намагаюся ставитися до себе з любов'ю, коли відчуваю душевний біль.
6. Коли мені вдається щось важливе, мене поглинає почуття неповноцінності (я починаю гостро переживати почуття неповноцінності).
7. Коли я морально розчавлений, я нагадую собі, що у світі безліч інших людей, які відчуваються так само, як і я.
8. Коли часи справді важкі, я схильний бути жорстким із собою.
9. Коли мене щось засмучує, я намагаюся врівноважувати свої емоції.
10. Коли я відчуваюся неповноцінним у якійсь сфері, я намагаюся нагадати собі, що почуття неповноцінності часом відвідує кожного.
11. Я нетерпимий до тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються.

12. Коли я переживаю важкий час, я дбаю про себе і ставлюся до себе з ніжністю.

13. Коли мені сумно, я схильний відчувати, що більшість людей, можливо, щасливіша за мене.

14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся виробити збалансований погляд на ситуацію.

15. Я намагаюся розглядати свої невдачі як прояв людської природи.

16. Коли я спостерігаю прояви своїх якостей, які мені не подобаються, я лаю себе за них.

17. Коли мені не вдається щось важливе, я намагаюся дивитися на цю подію об'єктивно.

18. Коли мені справді важко, я схильний відчувати, що інші люди справляються набагато легше, ніж я.

19. Я м'який із собою, коли переживаю страждання.

20. Коли мене щось засмучує, почуття захльостують мене.

21. Я буваю трохи жорстким із собою, коли відчуваю страждання.

22. Коли мені сумно, я намагаюся дослідити це почуття з цікавістю та неупередженістю.

23. Я терпимо до своїх недоліків та промахів.

24. Коли відбувається щось неприємне, я схильний реагувати дуже гостро.

25. Коли мені не вдається щось важливе, я схильний почуватися самотнім у своїй невдачі.

26. Я намагаюся бути розуміючим і терплячим до тих якостей моєї особистості, які мені не подобаються

КЛЮЧ ДО ОЦІНЮВАННЯ

- 1.0–2.49 — низький рівень,
- 2.5–3.5 — середній рівень,

- 3.51–5.0 — високий рівень.
- Punkти самодоброзичливості: 5, 12, 19, 23, 26
- Punkти самосудження (зворотне кодування): 1, 8, 11, 16, 21
- Punkти спільної людяності: 3, 7, 10, 15
- Punkти ізоляції (зворотне кодування): 4, 13, 18, 25
- Punkти усвідомленості: 9, 14, 17, 22
- Punkти надмірної ідентифікації (зворотне кодування): 2, 6, 20, 24

Зворотне кодування:

Для зворотного кодування відповіді змінюються так:

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1.