

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

МОЛЧАНОВСЬКОЇ НАТАЛІЇ ВАСИЛІВНИ

УДК 159.923.2:364.65

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи Безручук С. Л.
Кандидат економічних наук
ст. викладач

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «__» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Молчановська Н. В. Психологічні чинники підвищення стійкості внутрішньо переміщених осіб. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні чинники підвищення стійкості особистості в умовах воєнного стану, зокрема роль самооцінки, емоційного інтелекту, рівня стресу та соціальної підтримки. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену психологічної стійкості та визначено її ключові структурні компоненти. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не змінювали місця проживання, встановлено специфіку впливу особистісних та соціально-психологічних ресурсів на стійкість в умовах тривалого стресового навантаження. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо формування та зміцнення психологічної стійкості у різних категорій дорослого населення. Матеріали роботи можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психопрофілактики та психоедукації, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми стійкості.

Ключові слова: психологічна стійкість, самооцінка, емоційний інтелект, соціальна підтримка, стрес, внутрішньо переміщені особи.

ANNOTATION

Molchanovska N. V. Psychological factors of increasing the resilience of internally displaced persons. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis examines the psychological factors that enhance individual resilience in the conditions of martial law, in particular the role of self-esteem, emotional intelligence, stress level, and social support. Contemporary theoretical approaches to understanding the phenomenon of psychological resilience are analyzed, and its key structural components are identified. The work presents the results of an empirical study conducted among internally displaced persons and individuals who have not changed their place of residence. The research reveals the specifics of the influence of personal and socio-psychological resources on resilience under prolonged stress conditions. Based on the obtained data, practical recommendations have been developed for the formation and strengthening of psychological resilience among various categories of the adult population. The materials of the thesis may be used in psychological counseling, psychoprophylaxis, psychoeducation, as well as in further scientific research on the problem of resilience.

Keywords: psychological resilience, self-esteem, emotional intelligence, social support, stress, internally displaced persons.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Поняття та сутність психологічної стійкості.....	13
1.2. Основні підходи до вивчення психологічної стійкості.....	15
1.3. Фактори, що впливають на формування психологічної стійкості....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	19
2.1. Роль самооцінки та саморегуляції у підвищенні стійкості.....	19
2.2. Вплив емоційного інтелекту на стійкість особистості.....	22
2.3. Роль соціальної підтримки у підвищенні психологічної стійкості...24	
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	28
3.1. Організація та вибірка дослідження.....	28
3.2. Методики дослідження.....	30
3.3. Результати дослідження.....	34
3.3.1. Дослідження рівня самооцінки та емоційного інтелекту ВПО.....	34
3.3.2. Дослідження рівня психологічної стійкості та пережитого стресу ВПО	38
3.3.3. Оцінка рівня соціальної підтримки ВПО.....	43
3.3.4. Кореляційний аналіз	46
3.4. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості ВПО.....	50
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ДОДАТКИ.....	69
Додаток А. Результати дослідження.....	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зумовлена воєнними діями, масовими вимушеними переміщеннями населення та тривалим стресовим навантаженням, актуалізує проблему збереження психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості громадян. Однією з найбільш уразливих категорій у цих умовах є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які пережили втрату дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та вимушену адаптацію до нового середовища. Ці обставини створюють додаткові ризики для виникнення психологічних криз, емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів.

Психологічна стійкість у таких умовах виступає не лише індивідуальним ресурсом, а й важливим механізмом адаптації та збереження цілісності особистості. Вона визначає здатність людини ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, оптимізм і мотивацію до дії попри травматичні обставини. Вивчення чинників, що сприяють підвищенню стійкості ВПО, має важливе значення для розроблення програм психологічної допомоги, соціальної інтеграції та відновлення емоційного благополуччя цієї категорії населення.

В умовах воєнного стану проблема психологічної стійкості набуває національного масштабу, оскільки безпосередньо впливає на соціальну згуртованість, колективну витривалість і здатність суспільства протистояти кризовим викликам. Саме тому актуальним стає комплексне дослідження психологічних чинників підвищення стійкості ВПО, зокрема таких, як самооцінка, емоційний інтелект, рівень соціальної підтримки та особистісна мотивація.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю поглибленого наукового аналізу механізмів формування психологічної стійкості ВПО, визначення ефективних шляхів її підвищення та розроблення психологічних заходів підтримки, що сприятимуть успішній адаптації, збереженню

психічного здоров'я й особистісному зростанню ВПО у сучасних реаліях українського суспільства.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні чинники, що визначають рівень і підвищення психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану в Україні.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену психологічної стійкості.
2. Визначити основні фактори та психологічні чинники, що впливають на формування та розвиток стійкості.
3. Виявити роль самооцінки, емоційного інтелекту, рівня стресу та соціальної підтримки у підвищенні психологічної стійкості особистості.
4. Визначити взаємозв'язки між показниками рівня психологічної стійкості ВПО та самооцінки, емоційного інтелекту, рівня стресу та соціальної підтримки.
5. Встановити особливості прояву цих чинників у ВПО порівняно з особами, які не переміщалися.
6. Проаналізувати отримані емпіричні дані та визначити специфіку впливу психологічних чинників на стійкість ВПО.
7. Розглянути та узагальнити практичні методи підвищення психологічної стійкості, спрямовані на підтримку ВПО та виявити ресурси, що сприяють адаптації особистості до умов воєнного часу.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану як інтегральна характеристика психіки, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до змін і протистояти стресовим факторам.

Предмет дослідження – психологічні чинники підвищення стійкості ВПО, зокрема роль самооцінки, емоційного інтелекту, соціальної підтримки та рівня стресу у формуванні їхньої резильєнтності.

Гіпотеза дослідження. Рівень психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану зумовлений комплексом взаємопов'язаних чинників –

самооцінкою, емоційним інтелектом, рівнем соціальної підтримки та ступенем переживаного стресу. Вищі показники самооцінки, емоційного інтелекту та соціальної підтримки сприяють підвищенню психологічної стійкості, тоді як високий рівень стресового навантаження знижує її прояви. ВПО унаслідок пережитих травматичних подій і зміни соціального середовища, матимуть нижчі показники психологічної стійкості порівняно з особами, які не переміщалися, але за наявності високого рівня соціальної підтримки та розвинених навичок емоційної саморегуляції ці відмінності можуть зменшуватися.

Теоретико-методологічна база дослідження психологічної стійкості особистості базується на комплексному підході, що включає різні теоретичні напрями та методологічні підходи. Це такі, як: когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс), який розглядає психологічну стійкість як здатність особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку в стресових ситуаціях та використовує когнітивні стратегії (рефреймінг, перебудова негативних переконань), що сприяє підвищенню стійкості; психодинамічний підхід (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) – визначає роль несвідомих процесів у формуванні здатності особистості долати труднощі, стверджує, що психологічна стійкість залежить від глибинних внутрішніх конфліктів та механізмів психологічного захисту; гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) – підкреслює важливість особистісного зростання, самореалізації та позитивного самосприйняття і зазначає, що самооцінка та автономія є ключовими факторами стійкості; теорія стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман) – виділяє механізми подолання стресу (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегія уникнення) та встановлює, що розвиток адаптивних копінг-стратегій сприяє підвищенню стійкості особистості.

Методи дослідження. У процесі дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб було використано комплекс методів, що охоплюють теоретичний та емпіричний рівні аналізу.

1. Теоретичні методи: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної стійкості особистості; вивчення теоретичних підходів до поняття психологічної стійкості (когнітивно-поведінкового, психодинамічного, гуманістичного, системного); аналіз емпіричних досліджень, присвячених вивченню психологічних чинників резильєнтності; моделювання умов і факторів, що сприяють підвищенню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

2. Емпіричні методи: опитування (з метою збору соціально-демографічних даних та особистісних характеристик респондентів); психодіагностичні методики, зокрема:

- Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC);
- Тест емоційного інтелекту Н. Холла;
- Шкала самооцінки Розенберга (RSE);
- Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS);
- Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге;
- порівняльний аналіз результатів двох груп респондентів – ВПО та осіб, які не зазнали вимушеного переселення.

Емпірична база дослідження. Емпірична база дослідження сформована на основі даних, зібраних серед 66 респондентів, які проживають на території Житомирської області. Вибірку було поділено на дві рівні групи:

- дослідна група – 33 ВПО;
- контрольна група – 33 особи, які не змінювали місця проживання.

Дослідження проводилося на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Коростишівської міської ради, де частина опитувань відбувалася в очній формі. Інша частина респондентів брала участь у дослідженні дистанційно за допомогою онлайн-анкети (Google Forms).

Для збору даних було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічної стійкості, рівня стресу, емоційного інтелекту, самооцінки та соціальної підтримки. Дослідження

проводилося з дотриманням етичних стандартів – добровільності, анонімності та інформованої згоди (додаток А).

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна дослідження полягає в уточненні та поглибленні уявлень про психологічну стійкість ВПО у порівнянні з особами, які не змінювали місця проживання. Уточнено зміст базових понять, що стосуються стійкості особистості в умовах війни, та конкретизовано роль самооцінки, емоційного інтелекту, рівня стресу і соціальної підтримки у формуванні адаптаційних ресурсів. Виявлено специфічні поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на стійкість у двох порівнюваних групах. Подальшого розвитку набули уявлення про емоційний інтелект і самооцінку як ключові внутрішні механізми адаптації. Уточнено значення соціальної підтримки як важливого компенсаторного ресурсу для ВПО. Теоретичне значення дослідження полягає у збагаченні наукових підходів до розуміння стійкості в умовах воєнного стану та у створенні підґрунтя для розробки психологічних програм підтримки.

Практична значущість одержаних результатів. Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної допомоги ВПО та іншим категоріям населення, які перебувають у стані тривалого стресу. На основі отриманих даних може бути удосконалено програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток самооцінки, емоційного інтелекту, стресостійкості та посилення соціальної підтримки. Результати дослідження можуть застосовуватися практичними психологами, соціальними працівниками та консультантами у процесі діагностики й корекції адаптаційних труднощів. Запропоновані висновки можуть слугувати підґрунтям для створення тренінгових і реабілітаційних програм для ВПО. Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти та в подальших наукових розробках із проблем психологічної стійкості та кризової допомоги.

Особистий внесок здобувача. В опублікованих працях автором здійснено теоретичний аналіз психологічної стійкості в умовах воєнного стану, визначено роль самооцінки, емоційного інтелекту, соціальної підтримки та стресу у формуванні стійкісних характеристик особистості. Автором подано результати емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості ВПО та осіб, які не змінювали місця проживання, проведено порівняльний аналіз отриманих показників, описано взаємозв'язки між досліджуваними ресурсами та стійкістю, а також обґрунтовано практичні рекомендації щодо її підвищення.

Апробація та впровадження результатів. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на 3 міжнародних науково-практичних конференціях: «Клінічна психологія та психотерапія у дзеркалі сучасності/Clinical Psychology and Psychotherapy in the Mirror of Modernity» – 2025 (СРРММ) (м. Київ, Україна; 24-25 жовтня 2025 року), «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» – 2025 (м. Львів, Україна; 14 листопада 2025 року), «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» – 2025 (м. Кривий Ріг, Україна; 21 листопада 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 72 найменувань. Загальний обсяг складає 70 сторінок, основний зміст роботи викладено на 54 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та сутність психологічної стійкості

Психологічна стійкість – це якість, яка дається кожному з нас при народженні. Вона зростає та розвивається разом з нами і стає міцнішою з кожним досвідом подолання життєвих труднощів та викликів.

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це спроможність долати життєві випробування, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я.

Сформована психологічна стійкість особистості відіграє для неї значну роль, тому що захищає особистість від дезінтеграції, формує внутрішню гармонію, повноцінне психічне здоров'я, високу працездатність та охороняє від особистісних розладів. Дезінтеграція – це втрата особистістю організуючої ролі психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад життєвих цінностей, сенсів, мотивів, цілей. Психологічна стійкість людини безпосередньо визначає її життєздатність, психічне і соматичне здоров'я [7].

Психологічна стійкість це взаємодія навичок, здібностей, умінь людини, що допомагає утримувати когнітивні, емоційні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах, адаптуватися до тривалих навантажень, тримати спокійний, рівний настрій. Вчасно реагувати на складнощі, що виникають, часті зміни шляхом зниження страху, тривоги, напруги у всіх сферах життєдіяльності дозволяє психологічна стійкість [1].

Психологічна стійкість як комплексна характеристика особистості об'єднує рівні життя і діяльності людини. Це такі рівні, як: стресостійкість, психологічна культура та безпека.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим.

Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я людини. Характер і інтенсивність стресової ситуації в основному

визначаються ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна ситуація, діяльність, і тими потенціалами, якими володіє суб'єкт. Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність діяльності й збереже здоров'я людини, якщо вона буде керуватися креативним мисленням у вирішенні своїх проблем. Формування стресостійкості є процесом засвоєння людиною різних способів адаптації до стресових ситуацій [34].

Стресостійкість формується у дитячому віці, психологічна стійкість в підлітковому, безпека – в юнацькому, культура розпочинає формування в молодому віці і продовжує у зрілому. Усі рівні формуються в психологічному, емоційному, поведінковому, фізіологічному, когнітивному аспектах. У дитячому віці формується фізичний, психофізіологічний, тілесний компонент. У підлітковому закладається стійкий характер прообразу професійної діяльності. В юнацькому утворюється аспект стійкості в спілкуванні й сприянні. І з молодого віку і до зрілого відбувається становлення стійкого характеру творчої діяльності. Виходячи з цього опису, психологічна стійкість є підсистемою психологічної безпеки [1].

Психологічна стійкість – це невід'ємна якість кожної особистості. Її складовими є такі три основні аспекти: стійкість/стабільність, урівноваженість/домірність, опірність (резистентність) [1].

Стійкість – це спроможність протистояти труднощам, долати їх, зберігаючи віру в себе, впевненість в собі та своїх можливостях, здібність до ефективної психічної саморегуляції. Це здатність бути активним, мати гарний настрій, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя.

Урівноваженість – це здатність розділяти рівень напруги з ресурсами своєї психіки й організму. Вона допомагає мінімізувати негативний вплив напруги та утримувати її у прийнятних межах. Тобто не бути байдужим з одного боку і не реагувати надто емоційно з іншого.

Важливим аспектом психологічної стійкості є домірність. Це правильне співвідношення приємних і неприємних почуттів. Адже без відчуття щастя, радості, задоволеності з одного боку, та почуття смутку, суму, страждання,

розпачу та болю з іншого, неможливе усвідомлення повноти життя. Тут важливо мати здатність знаходити баланс та утримувати рівновагу.

Опірність – це вміння протистояти зовнішнім впливам, протидіяти тому, що обмежує волю, залишаючись вірним своїм намірам і цілям.

Отже, психологічна стійкість – це якість особистості, яка складається з стійкості, урівноваженості та опірності [1]. Спираючись на ці аспекти, людина може протистояти життєвим труднощам, тиску обставин, що заважає її розвитку, зберігати працездатність та здоров'я у різних життєвих випробуваннях.

1.2. Основні підходи до вивчення психологічної стійкості

У вивченні психологічної стійкості особистості існує кілька підходів: когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний та біопсихосоціальний. Кожен з цих підходів акцентує різні аспекти формування стійкості та її зв'язку з іншими психологічними характеристиками.

Когнітивно-поведінковий є одним з найефективніших підходів у розвитку психологічної стійкості особистості. Він формується на ролі мислення та поведінки у формуванні стійкості. Тобто базується на припущенні, що психологічна стійкість визначається тим, як людина сприймає ситуації, інтерпретує їх і реагує на них. Когнітивно-поведінковий підхід розглядає думки та переконання, як головні чинники, що впливають на емоційний стан і поведінкові реакції особистості. Думки можуть бути негативними/автоматичними та знижувати стійкість, а позитивні сприяють її зміцненню. Так само деструктивні переконання зменшують психологічну стійкість, а конструктивні укріплюють її. Когнітивно-поведінковий підхід це ефективний метод підвищення психологічної стійкості, оскільки допомагає людині змінювати деструктивні переконання на конструктивні, покращувати емоційний стан та розвиває у особистості здатність адаптуватися до життєвих змін та труднощів, спроможність контролювати свої реакції та стресостійкість.

Психодинамічний підхід пояснює стійкість, як результат особистісного розвитку та взаємодії з оточенням, розглядає несвідомі процеси, що також

відіграють роль у формуванні стійкості. На рівень стійкості особистості можуть впливати несвідомі конфлікти, пов'язані з дитячими переживаннями та невирішеними емоційними проблемами. Людина, яка змогла опрацювати свої травматичні переживання, демонструє вищу стійкість до стресу. Психодинамічний підхід акцентує увагу на важливості опрацювання минулих переживань і розвитку внутрішньої гармонії. Підвищити власну стійкість можливо через усвідомлення своїх глибинних емоційних реакцій, адаптацію, використання захисних механізмів та розвиток рефлексивних здібностей.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість особистісного росту, самореалізації та позитивного мислення. Він розглядає психологічну стійкість як здатність особистості усвідомлювати власний потенціал та гармонійно розвиватися. Цей підхід підкреслює унікальність кожної людини, її внутрішні ресурси, свободу вибору та прагнення до особистісного зростання. Згідно теорії Абрагама Маслоу, людина стає стійкою, коли задовольняє свої базові потреби і прагне до самореалізації. Гуманістичний підхід наголошує, що стійка особистість не пасивно реагує на обставини, а активно приймає рішення та несе відповідальність за своє життя. Він підкреслює важливість особистісного вибору та духовного розвитку. Людина, яка усвідомлює свої цінності та діє відповідно до них, має вищу стресостійкість і краще адаптується до викликів життя.

1.3. Фактори, що впливають на формування психологічної стійкості

Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, кризових обставин та життєвих труднощів. На формування стійкості впливають біологічні, психологічні та соціальні фактори.

Біологічні фактори – генетична схильність, нейрофізіологічні механізми, фізичне здоров'я. Рівень стійкості частково визначається спадковістю, зокрема особливостями функціонування нервової системи. Важливу роль також відіграє баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовою системою. Регулярна фізична активність, якісний сон, здорове

харчування покращують загальну стійкість організму до стресу. Дефіцит певних мікроелементів (наприклад, магнію, омега-3) може знижувати адаптаційні можливості людини.

Психологічні фактори – рівень емоційного інтелекту, самооцінка та саморегуляція, когнітивний стиль мислення, мотивація та наявність життєвих цілей, стратегії подолання стресу – копінг-стратегії. Ефективному подоланню труднощів сприяє вміння усвідомлювати та регулювати власні емоції. Високий емоційний інтелект формує у особистості більшу стійкість до стресу та виникнення депресії. Позитивне ставлення до себе та хороша самооцінка допомагають краще адаптуватися до викликів. Оптимістичне та гнучке мислення сприяє пошуку альтернативних рішень у складних ситуаціях. Чітке усвідомлення мети та сенсу життя робить людину більш витривалою перед труднощами.

Соціальні фактори – соціальна підтримка, якість виховання, культурні та економічні умови, професійне середовище. Дружні та сімейні зв'язки, підтримка з боку колег та суспільства значно підвищують стресостійкість. Відсутність емоційної підтримки або ж надмірна гіперопіка послаблюють адаптивні можливості особистості. Соціальна стабільність, економічне благополуччя та доступ до освіти створюють сприятливі умови для формування психологічної стійкості. Робота в підтримуючому середовищі сприяє розвитку адаптивних навичок та підвищенню стресостійкості. Токсична атмосфера та високий рівень професійного вигорання можуть знижувати психологічну стійкість.

Психологічна стійкість особистості визначається:

- впливом зовнішніх та внутрішніх чинників;
- структурою особистості;
- генетичними особливостями;
- динамікою реагування, нервово-психологічними чинниками;
- середовищем формування особистості;
- мотивацією;

- ціннісною орієнтацією;
- загальним станом здоров'я та фізичної підготовки;
- набутим досвідом практичної діяльності;
- освітньою підготовкою та підготовкою з підвищення кваліфікації [28].

Формування психологічної стійкості – це комплексний процес, що залежить від усіх цих факторів та їх взаємодії.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічної стійкості дозволив визначити її як комплексну інтегративну характеристику особистості, що забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів, адаптацію до змін та збереження психічного здоров'я.

Психологічна стійкість має багатокomпонентну структуру та включає такі ключові аспекти: стійкість, урівноваженість та опірність. Вона формується поступово протягом життя і залежить від різних внутрішніх і зовнішніх факторів.

Психологічна стійкість є багатовимірною характеристикою, що залежить від індивідуальних ресурсів людини, соціального оточення та особистісних стратегій подолання труднощів. Вона відіграє важливу роль у забезпеченні ефективної адаптації особистості, підтримці психічного благополуччя та життєвої продуктивності.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Роль самооцінки та саморегуляції у підвищенні стійкості

Важливими чинниками, що впливають на рівень стійкості, є самооцінка та саморегуляція, які визначають, як людина реагує на виклики життя, ставиться до себе, здійснює контроль над власними емоціями та поведінкою.

Самооцінка визначає рівень впевненості у власних силах, а саморегуляція допомагає контролювати емоції та поведінку в стресових ситуаціях. Розвиток цих характеристик сприяє підвищенню адаптивності особистості.

Самооцінка – це важливий регулятор поведінки. Це елемент самосвідомості, характеристиками якого є емоційно насичені оцінки самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Самооцінка впливає на ефективність діяльності особи та розвиток її особистості, на формування взаємин людини з її оточенням, на її вимогливість та критичність до себе, ставлення до успіхів та невдач [50].

Самооцінка впливає на трансформацію особистості впродовж усього життя. Самооцінка може бути низькою, високою та адекватною і саме адекватна потрібна людині у тому, щоб здорово оцінювати свої здібності, риси характеру, інші особисті якості та формувати психологічну стійкість.

Вплив самооцінки на психологічну стійкість:

1. Адекватна та висока самооцінка сприяють позитивному мисленню. Адже люди з такою самооцінкою частіше сприймають труднощі як виклики, а не як загрози. Вони конструктивно аналізують ситуацію та швидше знаходять рішення.

2. Самооцінка формує мотивацію до подолання труднощів. Висока впевненість у собі сприяє активному пошуку виходу з кризових ситуацій. А низька самооцінка, навпаки, може призводити до почуття безпорадності та уникнення труднощів.

3. Рівень самооцінки впливає на стратегії подолання стресу. Особи з високою самооцінкою частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії (аналізують проблему, шукають рішення). Люди з низькою самооцінкою можуть схилитися до емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій (ізоляція, пасивність, заперечення проблеми).

4. Самооцінка впливає на здатність до соціалізації. Люди з адекватною самооцінкою легше звертаються за допомогою та підтримкою до інших. Низька самооцінка може провокувати соціальну ізоляцію, що знижує можливість отримання допомоги.

Для розвитку здорової самооцінки використовують такі методи:

- аналіз власних досягнень (ведення «щоденника успіхів»);
- формування позитивного самосприйняття (використання технік самопідтримки);
- відмова від надмірного самокритицизму (робота над негативними переконаннями щодо себе);
- розвиток навичок самостійного прийняття рішень (допомагає підвищити впевненість у власних силах).

Саморегуляція (від лат. *Regulare* – приводити до порядку, налагоджувати) – це вплив людини на саму себе за допомогою уявних образів та слів, управління своїм психоемоційним станом, м'язовим тонусом і диханням [8].

Саморегуляція – це процес, коли особа впливає на власний фізіологічний і нервово-психічний стан. Вона здебільшого залежить від бажання людини керувати власними думками, емоціями, переживаннями і поведінкою. Здатність до саморегуляції виробляється за життя, а не дається від народження, і піддається формуванню й вдосконаленню [52].

Типи саморегуляції емоцій за К. Ізардом:

1. регуляція за допомогою іншої емоції;
2. когнітивна;

3. моторна [7].

Емоційна саморегуляція – це вміння контролювати власні емоції у стресових ситуаціях. Висока емоційна саморегуляція дозволяє уникати імпульсивних реакцій, паніки та агресії.

Когнітивна саморегуляція – усвідомлене керування власним мисленням, формування оптимістичного та раціонального підходу до проблем.

Моторна регуляція – здатність контролювати свої дії, навіть у складних обставинах, використовувати coping-стратегії (глибоке дихання, медитація, відволікання) [7].

Вплив саморегуляції на стійкість особистості:

1. Допомагає знижувати рівень стресу, адже люди з розвинутою саморегуляцією краще переносять несприятливі обставини, вони здатні зберігати холодний розум у кризових ситуаціях.

2. Сприяє підвищенню стресостійкості, допомагає людині адаптуватися до змін та швидше відновлювати емоційну рівновагу.

3. Формує навички ефективного прийняття рішень. Людина, що здатна регулювати свої імпульси та аналізувати ситуацію, ухвалює більш зважені рішення.

Для розвитку саморегуляції використовують:

- практики усвідомленості (mindfulness) – допомагають контролювати емоції та реагувати на ситуації обдуманно;

- техніки релаксації (медитація, дихальні вправи): сприяють зниженню рівня тривожності;

- розвиток гнучкості мислення: навчання адаптації до змін і пошуку альтернативних варіантів дій;

- формування звички до самоспостереження: ведення щоденника емоцій і поведінки допомагає усвідомлювати свої реакції.

Самооцінка та саморегуляція відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості. Адекватна самооцінка сприяє

впевненості у власних силах і підвищує адаптивність до стресових ситуацій, тоді як саморегуляція допомагає ефективно контролювати емоції та поведінку.

Формування адекватної самооцінки та розвиток навичок саморегуляції є ключовими аспектами зміцнення психологічної стійкості, що дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу, приймати обґрунтовані рішення та успішно долати труднощі.

2.2. Вплив емоційного інтелекту на стійкість особистості

Емоційний інтелект (EI) (англ. *emotional intelligence*) – це набір ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій інших людей.

Високий рівень емоційного інтелекту дає особі досконале розуміння своїх емоцій і почуттів людей навколо та ефективне керування власною емоційною сферою. У суспільстві поведінка таких людей більш адаптивна, вони з легкістю досягають своїх цілей та взаємодіють з оточенням [16].

Вперше поняття емоційного інтелекту зазначив у своїх роботах Майкл Белдок в 60-х роках XX ст. Популяризував термін Даніель Гоулман у книзі «Емоційний інтелект». Він розглядає вплив емоційного інтелекту на різні сфери життя, включаючи особисті стосунки та побудову кар'єри. Джон Меєр і Пітер Саловей з 90-х років досліджуючи емоції стверджували, що емоційний інтелект – це здатність розуміти власні емоції, щоб краще розуміти емоції інших людей [7].

За визначенням вченого Р. Бар-Она емоційний інтелект – це комплекс різноманітних здібностей, що дають особі можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Він виділив 5 компонентів структури емоційного інтелекту:

- саморозуміння – вміння розпізнавати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку, самоповага, впевненість у собі, самоактуалізація;
- комунікативний потенціал – емпатія (розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати), соціальна відповідальність;

- адаптаційні здібності – здатність контролювати власні емоційні реакції, уникати імпульсивних дій, долати труднощі, вирішувати проблеми, емоційна лабільність;
- антистресовий потенціал – самоконтроль, стійкість до стресів;
- загальний настрій – внутрішній стимул досягати цілей, долати перешкоди, оптимістичність [7].

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

Люди з високим ЕІ краще розпізнають свої емоції та розуміють причини стресу. Це допомагає швидше адаптуватися до складних ситуацій і не допускати руйнівних емоційних реакцій. Здатність керувати власними емоціями допомагає також уникати паніки, агресії, депресивних настроїв. Люди з високим рівнем саморегуляції більш терплячі та здатні підтримувати емоційну рівновагу в кризових ситуаціях. Внутрішня мотивація сприяє знаходженню сенсу у подоланні труднощів. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше ставлять перед собою цілі та шукають можливості для розвитку навіть у складних обставинах. Вміння розуміти емоції інших людей сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків. Адже соціальна підтримка є ключовим фактором стресостійкості, оскільки людина відчуває себе не самотньою у своїх труднощах. Розвинені навички комунікації допомагають ефективно вирішувати конфлікти, що знижує рівень стресу. Вміння працювати в команді та будувати здорові стосунки сприяє загальному психологічному благополуччю.

Розвиток ЕІ допомагає людині краще справлятися з викликами життя, зменшує ризик емоційного вигорання та сприяє загальному психологічному комфорту. До методів розвитку емоційного інтелекту можна віднести: ведення щоденника емоцій, техніку «стоп і подумай», використання технік дихання та медитації, внутрішній діалог – заміна негативних думок та переконань на конструктивні, посилення мотивації, розвиток емпатії, покращення соціальних навичок.

Емоційний інтелект є важливим фактором формування психологічної стійкості особистості. Високий рівень ЕІ дозволяє краще усвідомлювати власні емоції, контролювати їх, ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати здорові міжособистісні відносини.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості, допомагає уникати імпульсивних рішень, зміцнює мотивацію та покращує якість життя. Це ключова навичка для особистісного зростання та психоемоційного благополуччя в сучасному світі.

2.3. Роль соціальної підтримки у підвищенні психологічної стійкості

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що забезпечує збереження та відновлення психологічної рівноваги особистості в умовах стресу, травматичних подій і соціальної нестабільності. Для ВПО, які зазнали вимушеного переселення внаслідок воєнних дій, вона набуває особливої значущості, оскільки виступає не лише зовнішнім ресурсом адаптації, але й внутрішнім джерелом відчуття безпеки, приналежності та підтримки.

Соціальна підтримка як адаптаційний ресурс

Соціальна підтримка – це система реальних або сприйманих соціальних зв'язків, що забезпечують людині відчуття турботи, любові, прийняття та допомоги. Вона виконує емоційну, інформаційну, інструментальну та оцінну функції [42]:

- емоційна підтримка – забезпечення відчуття любові, прийняття, емпатії, що допомагає знизити емоційне напруження;
- інформаційна підтримка – надання порад, знань, пояснень щодо можливих дій у складних життєвих обставинах;
- інструментальна підтримка – реальна допомога у вигляді ресурсів, житла, роботи, матеріальних благ;
- оцінна підтримка – підтвердження значущості особистості, визнання її зусиль і успіхів, формування позитивного самообразу [43].

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти в умовах кризи, адаптуватися до нових обставин і використовувати стрес як ресурс для розвитку. У цьому процесі соціальна підтримка виступає важливим соціально-психологічним ресурсом, який підсилює індивідуальні копінг-стратегії, полегшує переживання втрат і стимулює процеси самовідновлення. Люди, які відчують наявність підтримуючого середовища, демонструють вищий рівень адаптивності, меншу схильність до депресії та кращу емоційну регуляцію. Відчуття соціальної залученості допомагає знизити інтенсивність стресових реакцій, посилює впевненість у власних силах та формує позитивне сприйняття майбутнього.

Для ВПО соціальна підтримка відіграє роль буфера, який пом'якшує вплив стресу, сприяє формуванню позитивного образу «Я» та підвищує рівень психологічної стійкості. Оскільки повномасштабне вторгнення призвело до різкого збільшення кількості переселенців [3], а вимушене переселення супроводжується розривом соціальних контактів, втратою професійного та сімейного оточення, зниженням соціального статусу, саме нові соціальні зв'язки – взаємодія з місцевими громадами, волонтерами, сусідами, психологічними службами – стають джерелом нового соціального досвіду та психологічної стабільності. Наявність підтримуючого соціального середовища зменшує ризик розвитку депресивних і тривожних станів, підвищує здатність до саморегуляції, знижує почуття самотності та ізоляції. Підтримка допомагає особистості відновити почуття контролю над власним життям і впевненості у майбутньому.

Таким чином, соціальна підтримка є потужним ресурсом підвищення психологічної стійкості, особливо в умовах вимушеного переселення. Вона не лише зменшує деструктивний вплив стресу, але й сприяє відновленню почуття гідності, контролю та внутрішньої рівноваги особистості.

Висновки до розділу 2

У розділі визначені ключові механізми, що сприяють розвитку здатності до подолання життєвих труднощів, адаптації до змін і збереження психічного благополуччя.

Самооцінка та саморегуляція відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Адекватна, позитивна самооцінка сприяє впевненості в собі, вмінню контролювати емоції та поведінку, що, своєю чергою, дозволяє ефективно реагувати на стресові ситуації. Розвинені навички саморегуляції допомагають особистості керувати власними емоціями, підтримувати мотивацію та адаптуватися до зовнішніх обставин, що сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Емоційний інтелект є ще одним важливим фактором, що впливає на стійкість особистості. Він передбачає здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, а також налагоджувати ефективну комунікацію з іншими людьми. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає особистості краще справлятися зі стресом, контролювати імпульсивні реакції, будувати гармонійні відносини та підтримувати позитивне ставлення до життя.

Мотивація та особистісні ресурси також є важливими детермінантами стійкості. Висока мотивація до самореалізації, наявність життєвих цілей та внутрішніх ресурсів (таких як оптимізм, віра у власні сили, адаптивні копінг-стратегії) сприяють ефективному подоланню труднощів та збереженню психічної рівноваги. Чим сильніше особистість усвідомлює свою здатність до досягнення цілей, тим вищою є її стресостійкість.

Соціальна підтримка виступає ключовим компенсаторним фактором психологічної стійкості. Її наявність підвищує здатність до адаптації, сприяє розвитку позитивного мислення, знижує рівень тривоги та сприяє особистісному зростанню.

Психологічна стійкість формується під впливом самооцінки, саморегуляції, емоційного інтелекту, мотивації, соціальної підтримки та

внутрішніх ресурсів. Усвідомлений розвиток цих характеристик дозволяє особистості підвищити адаптивні можливості, зберегти психологічне здоров'я та ефективно справлятися з життєвими викликами.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Організація та вибірка дослідження

Мета емпіричного дослідження – вивчення психологічних чинників, що визначають рівень і сприяють підвищенню стійкості особистості в умовах воєнного стану в Україні. Адже повномасштабне вторгнення призвело до різкого збільшення кількості як внутрішніх, так і міждержавних переселенців. На відміну від іммігрантів більшості країн, які покинули рідну країну через пошук роботи або кращих соціальних умов, міграція українців пов’язана з військовими діями, що суттєво відрізняє проблеми психологічної адаптації переселенців [2]. Особливу увагу під час дослідження зосереджено на порівнянні показників психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали вимушеної зміни місця проживання через воєнні дії, та осіб, які не переміщалися. Такий підхід дав змогу виявити специфіку впливу зовнішніх стресогенних факторів і соціально-психологічних ресурсів на формування резильєнтності особистості.

База проведення дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Коростишівської міської ради Житомирської області, а також частково – у дистанційному форматі за допомогою онлайн-анкетування (Google Forms). Центр надання соціальних послуг здійснює психологічну, соціальну, консультативну та інформаційну підтримку різних категорій населення, зокрема ВПО, сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, осіб із інвалідністю, ветеранів війни тощо. Співпраця з установою дала змогу отримати доступ до цільової групи ВПО та провести дослідження в реальних умовах надання соціально-психологічної допомоги.

Організація дослідження

Дослідження відбувалося у три етапи:

1. Підготовчий етап – розробка програми дослідження, визначення гіпотези, підбір і апробація психодіагностичного інструментарію.
2. Основний етап – безпосереднє проведення опитування респондентів, тестування за обраними методиками, збір та первинна систематизація емпіричних даних.
3. Аналітичний етап – обробка отриманих результатів, статистичний аналіз даних, інтерпретація показників і формулювання висновків щодо впливу окремих чинників на рівень психологічної стійкості.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів: добровільної участі, анонімності, конфіденційності результатів та права респондента відмовитися від участі на будь-якому етапі. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою, змістом і процедурою дослідження та надали згоду на участь.

Характеристика вибірки.

Загальна кількість респондентів – 66 осіб, з яких:

- 33 – ВПО (дослідна група);
- 33 особи – ті, хто не переміщався (контрольна група).

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. До неї увійшли чоловіки та жінки віком від 20 до 73 років, які на момент дослідження проживали на території Житомирської області.

Середній вік учасників 45 років.

Контрольна група складалася з осіб, які не змінювали місце проживання у зв'язку з війною, проте також зазнавали психологічного впливу воєнного стану через соціальну нестабільність, інформаційний тиск та загальну напруженість у суспільстві.

3.2. Методики дослідження

Стрімке погіршення безпекової ситуації та широкомасштабна військова агресія проти України висунули безпрецедентні вимоги до психологічної стійкості (резилієнтності) кожного громадянина. В умовах тривалого воєнного стану, постійної загрози життю, соціальної та економічної нестабільності,

здатність особистості зберігати психічне здоров'я, ефективно функціонувати та адаптуватися набуває життєво важливого значення. Актуальність емпіричного дослідження в цій сфері обумовлена необхідністю глибокого розуміння механізмів, які дозволяють людині не лише витримувати травматичний досвід, але й знаходити ресурси для подальшого розвитку та відновлення.

Метою цього дослідження є виявлення та комплексний аналіз психологічних чинників, що визначають рівень і підвищення психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану в Україні. Особливий акцент зроблено на встановленні особливостей прояву цих чинників у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) порівняно з особами, які не змінювали місце проживання.

Для досягнення поставленої мети необхідно з'ясувати роль ключових психологічних ресурсів, таких як самооцінка, емоційний інтелект, соціальна підтримка та їхню взаємодію з рівнем переживаного стресу у процесі формування психологічної стійкості. Критично важливим етапом дослідження є визначення взаємозв'язків між цими показниками та виявлення конкретних психологічних та соціальних ресурсів, що найбільше сприяють успішній адаптації особистості до екстремальних умов воєнного часу.

Отримані емпіричні дані дозволять розробити диференційовані та науково обгрунтовані рекомендації для психологічної допомоги різним групам населення, що є необхідною передумовою для зміцнення загальної психологічної безпеки та стійкості українського суспільства. Ми припускаємо, що вищі показники самооцінки, емоційного інтелекту та соціальної підтримки сприяють підвищенню психологічної стійкості, тоді як високий рівень стресового навантаження знижує її прояви. ВПО унаслідок пережитих травматичних подій і зміни соціального середовища, матимуть нижчі показники психологічної стійкості порівняно з особами, які не переміщалися, але за наявності високого рівня соціальної підтримки та розвинених навичок емоційної саморегуляції ці відмінності можуть зменшуватися.

Результати дослідження наведені в Додатку А.

Обґрунтування вибору методик

Відповідно до мети та гіпотези дослідження, для виявлення психологічних чинників, що визначають рівень і підвищення психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану, було обрано психодіагностичні методики, які дають змогу всебічно оцінити основні складові психологічної стійкості – самооцінку, емоційний інтелект, рівень соціальної підтримки та інтенсивність переживаного стресу. Кожна з використаних методик має наукове підґрунтя, надійність і широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення адаптаційних ресурсів особистості в умовах стресу, криз та травматичних подій.

1. Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Вибір цієї методики зумовлений тим, що самооцінка є центральним компонентом Я-концепції та одним із ключових елементів психологічної стійкості. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, стійкості до зовнішніх впливів, зниженню тривожності та підвищенню здатності до саморегуляції. У контексті воєнного стану рівень самооцінки впливає на те, як особистість сприймає труднощі, оцінює свої можливості подолання кризових ситуацій і зберігає відчуття внутрішньої стабільності. Методика дозволяє виявити, чи є самооцінка ресурсом психологічної стійкості або, навпаки, чинником її зниження.

Процедура проведення полягає у виконанні респондентом серії тверджень, що відображають різні аспекти самосприйняття (інтелектуальні, емоційні, моральні, соціальні характеристики). За допомогою шкали відповідей (наприклад, «згоден» – «не згоден») формується сумарний бал, який інтерпретується як високий, середній або низький рівень самооцінки. Висока, але адекватна самооцінка свідчить про впевненість, самоповагу й емоційну стабільність. Занижена – може вказувати на невпевненість, внутрішні конфлікти, залежність від думки оточення. Завищена – на тенденцію до самозахисту або переоцінку власних можливостей [38].

2. Тест емоційного інтелекту Н. Холла

Дослідження емоційного інтелекту є важливим, оскільки саме здатність усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоції визначає ефективність подолання стресу й адаптацію до екстремальних умов. Методика Н. Холла дозволяє диференційовано оцінити такі компоненти емоційного інтелекту, як саморегуляція, емпатія, самомотивація та розуміння емоцій інших людей. Ці якості виступають базовими для підтримання психологічної рівноваги, зниження напруження та конструктивного реагування на стресові ситуації, що особливо актуально для людей, які пережили вимушене переміщення або втрату стабільності.

Методика містить низку тверджень, що описують типові емоційні реакції, способи саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. Респондент оцінює, наскільки ці твердження йому властиві. Отримані показники дозволяють зробити висновок про рівень емоційної зрілості, комунікативну компетентність та адаптивність особистості [30].

3. Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Ця методика є однією з найвизнаніших у світовій психології для вимірювання рівня резильєнтності – здатності людини витримувати та долати стресові ситуації. CD-RISC дає змогу оцінити ключові характеристики психологічно стійкої особистості: наполегливість, оптимізм, віру у власні сили, гнучкість і здатність до відновлення після труднощів. Використання цієї шкали є безпосередньо релевантним меті дослідження, оскільки вона вимірює саме той феномен, який є предметом аналізу – психологічну стійкість в умовах воєнного стану. Тест містить 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою («ніколи» – «майже завжди»). Високі показники CD-RISC вказують на здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та психологічне здоров'я [34].

4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і

Застосування цієї методики дозволяє кількісно оцінити рівень стресового навантаження, яке переживає особистість, та з'ясувати, як накопичення життєвих подій впливає на її психоемоційний стан. Враховуючи, що за гіпотезою високий рівень стресу є чинником зниження психологічної стійкості, використання цієї методики забезпечує можливість емпіричного підтвердження взаємозв'язку між частотою стресових подій і рівнем резильєнтності. Особливо це актуально для внутрішньо переміщених осіб, які зазнали численних життєвих змін і втрат.

Методика ґрунтується на припущенні, що будь-яка значуща життєва подія – позитивна чи негативна – потребує адаптації, а сукупність таких змін впливає на здоров'я.

Респонденту пропонується перелік із 43 життєвих подій (наприклад, смерть близької людини, зміна роботи, весілля, фінансові труднощі тощо), кожна з яких має певний стресовий бал. Підраховується загальна сума балів. Ця шкала допомагає оцінити, наскільки накопичені життєві події можуть вплинути на психоемоційний стан людини [39].

5. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Соціальна підтримка виступає вагомим зовнішнім ресурсом подолання стресу, оскільки забезпечує людині відчуття приналежності, прийняття та безпеки. Опитувальник дає можливість оцінити як кількісні, так і якісні характеристики соціальної підтримки – її емоційний, інформаційний та інструментальний аспекти. Результати дозволяють визначити, наскільки підтримка соціального оточення (сім'ї, друзів, громади) компенсує негативний вплив стресових факторів і сприяє збереженню психологічної стійкості.

Це особливо важливо у контексті дослідження ВПО, які часто відчувають дефіцит соціальних зв'язків. Опитувальник зазвичай містить твердження, що стосуються різних форм підтримки. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Результати дозволяють визначити рівень загальної соціальної підтримки, а також виявити дефіцит певних її типів. Високий рівень

соціальної підтримки є важливим фактором психологічної стійкості та емоційного благополуччя [33].

Таким чином, обрані методики у своїй сукупності забезпечують комплексне, багатовимірне вивчення феномена психологічної стійкості як інтегративної характеристики особистості. Їх використання дозволяє не лише виявити рівень стійкості, але й з'ясувати, які саме внутрішні (самооцінка, емоційний інтелект) та зовнішні (соціальна підтримка, рівень стресу) чинники виступають її показниками, що повністю відповідає меті та гіпотезі дослідження.

3.3. Результати дослідження

3.3.1. Дослідження рівня самооцінки та емоційного інтелекту ВПО

Самооцінка є одним із ключових чинників психологічної стійкості, оскільки визначає рівень упевненості людини у власних можливостях, сприйняття себе як цінної та здатної до подолання труднощів особистості. В умовах воєнного стану цей компонент набуває особливого значення, адже саме він формує внутрішнє відчуття контролю над ситуацією та віру у власну ефективність.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у ВПО середній рівень самооцінки є вищим, ніж у респондентів, які не переміщалися (рис. 3.1).

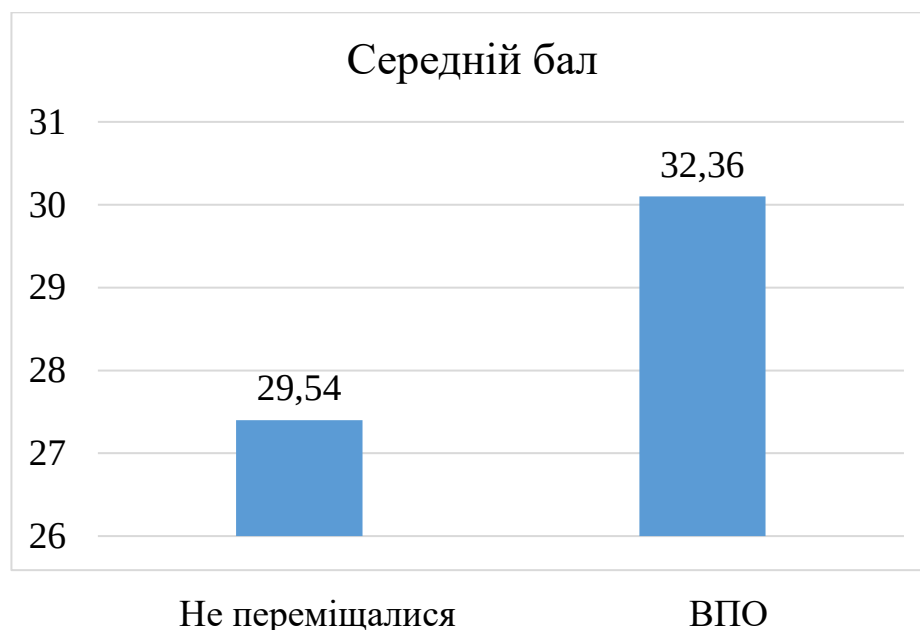


Рис. 3.1. Показники самооцінки у осіб, які не переміщалися та ВПО

На рис. 3.1 подано порівняння показників самооцінки між двома групами респондентів: ВПО та тими, хто не переміщався. Середній бал самооцінки у групі ВПО становить 32,36, що відповідає вищій та більш адекватній самооцінці. У групі осіб, які не переміщалися, середній бал є нижчим – 29,54, що свідчить про помірний рівень самооцінки.

Отже, ВПО демонструють дещо вищу та більш збалансовану самооцінку порівняно з тими, хто не зазнавав переміщення. Це може свідчити про сформовані адаптаційні механізми та мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на життєві труднощі, у той час як особи, які не переміщалися, демонструють більш помірний і менш стійкий рівень самооцінки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльні показники самооцінки у ВПО та осіб, які не переміщалися

Група	Середній бал	Характеристика
ВПО (n=33)	32,36	Вища, більш адекватна
Не переміщалися (n=33)	29,54	Помірна, з елементами нестійкості

Отримані результати дають підстави стверджувати, що досвід внутрішнього переміщення не обов'язково знижує рівень самооцінки, а в окремих випадках навіть сприяє її зміцненню. Підвищені показники самооцінки у ВПО можуть бути пов'язані з активізацією адаптаційних стратегій, необхідністю швидкого прийняття рішень та подоланням стресових обставин, що, у свою чергу, формує відчуття власної спроможності та впевненості.

У групі осіб, які не переміщалися, помірний рівень самооцінки з елементами нестійкості може свідчити про збереження звичних моделей поведінки та меншу мобілізацію внутрішніх ресурсів, що властиво для умов відносної стабільності.

Таким чином, факт переміщення може виступати чинником, який сприяє підвищенню або стабілізації самооцінки, адже долаття значущих труднощів нерідко супроводжується зростанням усвідомлення власних можливостей. Отримані дані підкреслюють важливість подальшого вивчення психологічних механізмів адаптації ВПО, а також розроблення програм підтримки, спрямованих на зміцнення самооцінки у різних категорій населення.

Емоційний інтелект є одним із провідних чинників психологічної стійкості, адже саме він забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних емоцій, а також ефективну взаємодію з іншими людьми в умовах стресу. У період воєнного стану високий рівень емоційного інтелекту допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, контролювати афекти, підтримувати адаптивну поведінку та позитивне соціальне функціонування навіть у складних ситуаціях [28].

За результатами емпіричного дослідження, у ВПО рівень емоційного інтелекту є вищим, ніж у респондентів, які не переміщалися (рис. 3.2).

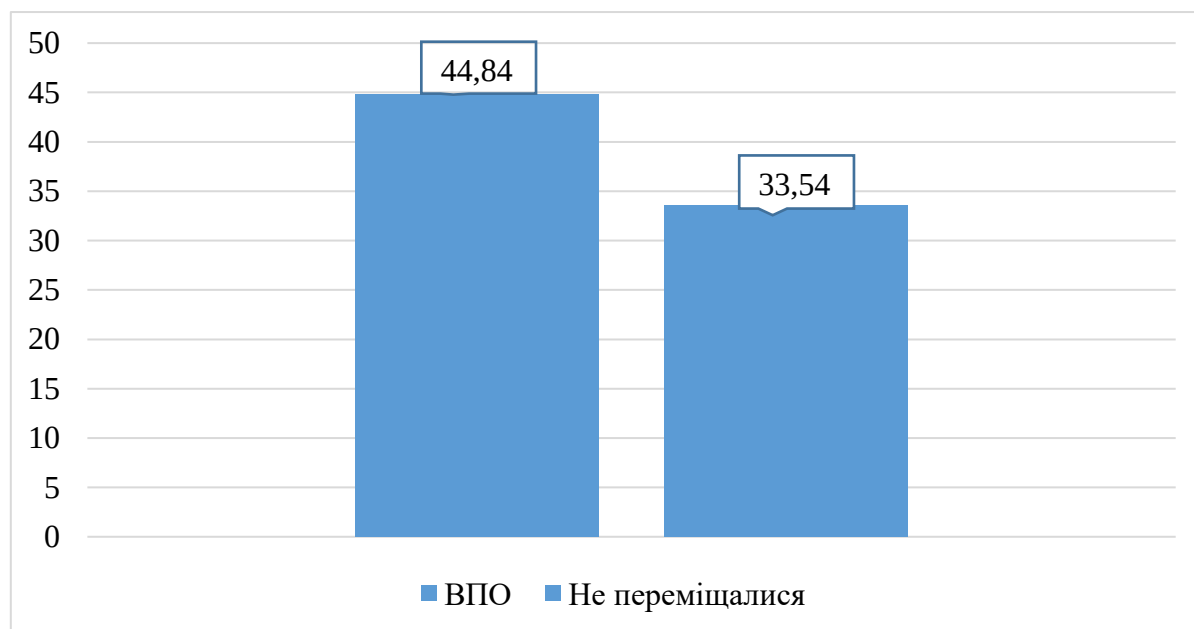


Рис. 3.2. Показники емоційного інтелекту у осіб, які не переміщалися та ВПО

На гістограмі видно, що показник для групи ВПО є вищим приблизно на 11 пунктів, що вказує на різницю у рівнях розвитку емоційного інтелекту між двома групами. Проте структура ЕІ у цих груп різниться якісно (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльні показники емоційного інтелекту у ВПО та осіб, які не переміщалися

Група	Середній бал	Характеристика
ВПО (n=33)	44,84	Вищий, збалансований розвиток ЕІ
Не переміщалися (n=33)	33,54	Помірний, домінує емоційна чутливість

У табл. 3.2 наведено результати порівняння рівня емоційного інтелекту між ВПО та респондентами, які не зазнавали переміщення. Середній бал у групі ВПО становить 44,84, що відповідає вищому та більш збалансованому розвитку емоційного інтелекту. Це може вказувати на сформованість здатності розпізнавати, регулювати та ефективно застосовувати власні емоції у складних життєвих ситуаціях.

Натомість у групі осіб, які не переміщалися, середній бал є нижчим – 33,54, що характеризується як помірний рівень ЕІ, у структурі якого простежується домінування емоційної чутливості. Такий профіль може свідчити про схильність до емоційного реагування без достатнього рівня емоційної регуляції чи усвідомлення.

ВПО демонструють більш високий та врівноважений рівень емоційного інтелекту порівняно з тими, хто не переміщався. Це може бути результатом адаптації до стресових подій, унаслідок чого посилюються навички емоційної саморегуляції, емпатії та контроль над емоційними реакціями.

Отримані дані свідчать, що досвід вимушеного переміщення, попри його травматичність, може виступати каталізатором розвитку складних емоційно-психологічних навичок. Ситуації невизначеності, необхідність швидкого прийняття рішень та взаємодії у новому середовищі стимулюють формування більш адаптивних стратегій емоційного реагування у ВПО. Це сприяє

підвищенню емоційної стабільності та здатності ефективно управляти власними переживаннями.

У групі осіб, які не переміщалися, збереження помірного рівня ЕІ разом із підвищеною емоційною чутливістю може свідчити про меншу активізацію адаптаційних механізмів унаслідок відсутності значущих життєвих потрясінь.

Таким чином, вищі показники емоційного інтелекту у ВПО можуть розглядатися як один із ресурсів психологічної стійкості, що забезпечує більш сприятливу адаптацію до стресових умов і підсилює ефективність подолання життєвих труднощів.

3.3.2. Дослідження рівня психологічної стійкості та пережитого стресу ВПО

Психологічна стійкість (резильєнтність) є одним із центральних показників адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого стресу. Вона визначає здатність людини протистояти труднощам, зберігати внутрішню рівновагу, відновлюватися після травматичних подій та ефективно функціонувати навіть за умов невизначеності.

Шкала Коннора–Девідсона (CD-RISC) дозволяє кількісно оцінити цей показник, визначивши, наскільки особистість здатна долати перешкоди, контролювати власний емоційний стан, зберігати оптимізм і вірити у свої сили [33].

У процесі дослідження виявлено відмінності між групами респондентів (рис. 3.3).

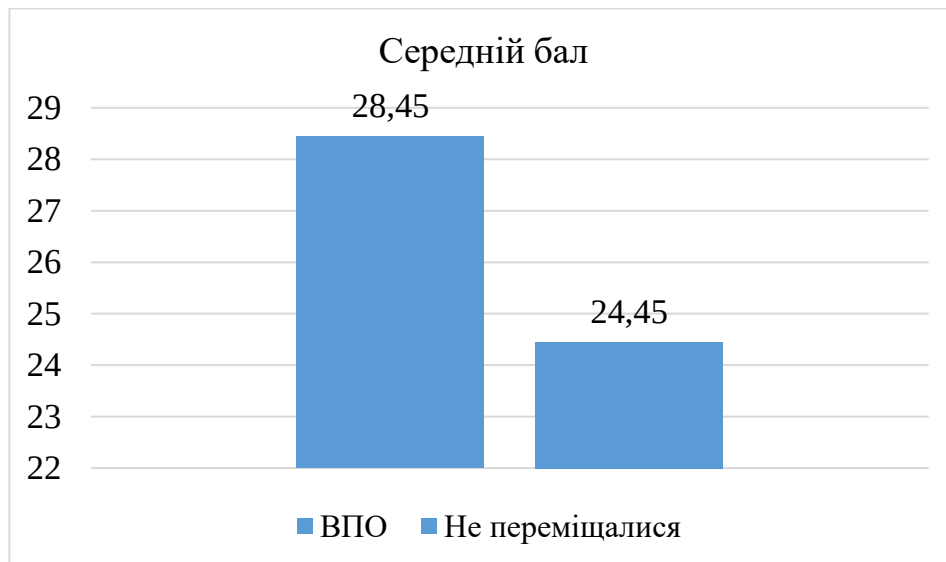


Рис. 3.3. Показники психологічної стійкості за шкалою CD-RISC

Відповідно до рис. 3.3 середній бал за шкалою CD-RISC у групі ВПО становить 28,45, що свідчить про вищий рівень психологічної стійкості та достатню здатність долати стресові ситуації, зберігати внутрішню зібраність і адаптуватися до змінних умов життя.

У групі осіб, які не переміщалися, середній показник є нижчим і становить 24,45, що вказує на помірний рівень психологічної стійкості. Це може характеризувати їхню здатність до адаптації як менш виражену порівняно з ВПО, особливо в умовах інтенсивного стресу чи нестабільності (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняльні показники рівня психологічної стійкості за шкалою CD-RISC

Група	Середній бал	Характеристика
ВПО (n=33)	28,45	Вищий рівень психологічної стійкості
Не переміщалися (n=33)	24,45	Помірний рівень психологічної стійкості

Таким чином, респонденти з досвідом внутрішнього переміщення демонструють більш розвинену психологічну стійкість.

Отримані результати свідчать, що життєві труднощі, пов'язані з вимушеним переміщенням, могли мобілізувати внутрішні ресурси ВПО та

сприяти формуванню більш адаптивних механізмів подолання стресу. Вищий показник психологічної стійкості може бути ознакою не лише пережитого досвіду, а й здатності ефективно організовувати поведінку, зберігати контроль і емоційну рівновагу у складних життєвих умовах.

Натомість у групі осіб, які не переміщалися, нижче значення психологічної стійкості може свідчити про меншу активізацію адаптаційних механізмів, що властиво для умов відносної стабільності та меншої кількості екстремальних стресових впливів.

Резильєнтність виступає індикатором адаптаційної здатності особистості й одним із ключових психологічних механізмів виживання у кризових умовах. Психологічна стійкість є потенційно відновлюваним ресурсом. Вона страждає через високий рівень стресу, емоційне виснаження і втрату стабільності, проте може посилюватися завдяки розвитку емоційного інтелекту, підвищенню самооцінки та отриманню соціальної підтримки. Стійкість підтримується позитивним світосприйняттям, вірою у власні можливості та збереженням життєвих орієнтирів. Отже, підвищені показники психологічної стійкості у ВПО можна розглядати як важливий ресурс, що сприяє їхній адаптації, регуляції емоційних станів та ефективному доланню життєвих викликів.

Рівень переживаного стресу є одним із ключових чинників, що безпосередньо впливає на психологічну стійкість особистості, особливо в умовах воєнного стану. Згідно з результатами дослідження, ВПО демонструють значно вищі показники життєвих стресів порівняно з тими, хто не змінював місця проживання (рис. 3.4).

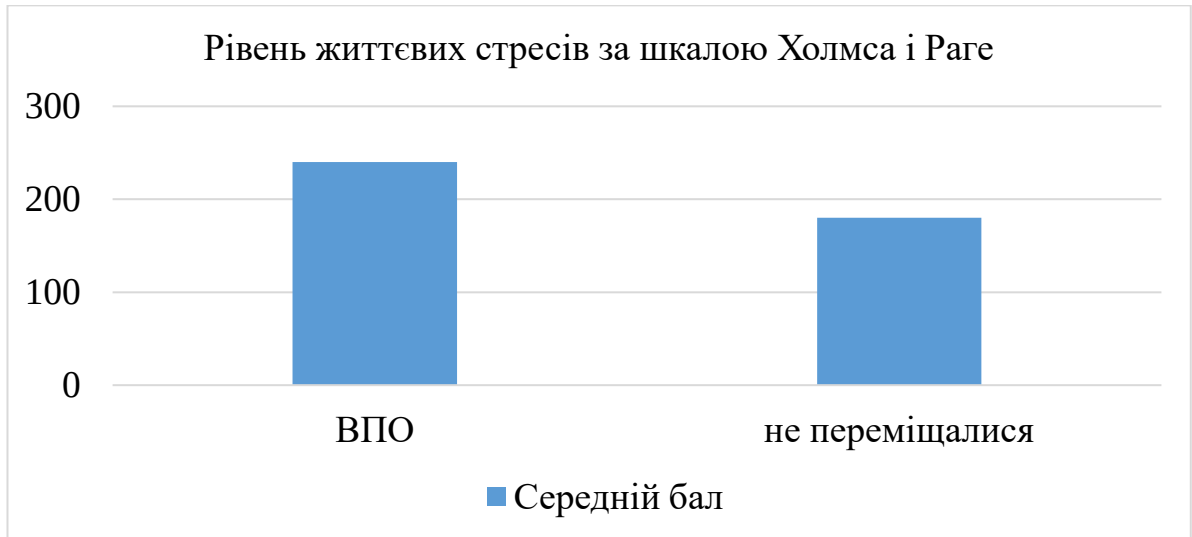


Рис. 3.4. Показники рівня життєвих стресів за шкалою Холмса і Раге

У контрольній групі (осіб, які не переміщалися) рівень стресу також залишається підвищеним, проте він має більш контрольований характер частіше пов'язаний із соціально-економічними труднощами, інформаційним перевантаженням та тривогою за безпеку близьких, а не з безпосереднім переживанням втрат (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльні показники рівня життєвих стресів за шкалою Холмса і Раге

Група	Середній бал	Характеристика
ВПО	240	Високий ризик психоемоційного виснаження
Не переміщалися	180	Помірний рівень стресу

Відповідно до табл. 3.4 показник у 240 балів у ВПО свідчить про високу ймовірність розвитку стресових розладів та психоемоційного виснаження.

Для осіб, які не переміщалися, середній показник у 180 балів свідчить про помірний рівень стресу, який не досягає критичних меж, однак може призводити до зниження працездатності, емоційної вразливості та психологічної напруги, особливо в умовах тривалого воєнного стану.

Отримані результати свідчать, що респонденти з досвідом внутрішнього переміщення демонструють вищі середні показники самооцінки, емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Разом із тим, підвищене навантаження, пов'язане з травматичними подіями та адаптаційними труднощами, може істотно впливати на їхній психоемоційний стан.

Відповідно до аналізу даних, у ВПО спостерігається вищий рівень психологічного напруження, що може проявлятися у підвищеній втомлюваності, емоційній нестабільності та ризику розвитку стресових реакцій. Для респондентів, які не переміщалися, рівень психоемоційного навантаження є помірним, він не досягає критичних меж, але все ж може спричиняти емоційну вразливість і зниження працездатності, особливо в умовах тривалого воєнного стану.

Відмінності між групами можуть бути пояснені комплексом чинників, характерних для досвіду внутрішнього переміщення, зокрема:

- вимушеним виїздом із рідного середовища та втратою відчуття безпеки;
- утратою житла, майна, соціальних зв'язків, а подекуди й близьких людей;
- труднощами адаптації до нового місця проживання, що включають пошук роботи, відновлення соціальних контактів та прийняття нових умов життя;
- тривалим переживанням невизначеності та загрози, що ускладнює відновлення емоційної рівноваги.

Отримані результати підтверджують, що стрес є одним із ключових чинників, який впливає на формування психологічної стійкості. У групі ВПО він набуває травматичного характеру та може супроводжуватися почуттям безсилля, зниженням відчуття контролю над власним життям і частковою соціальною ізоляцією. Саме тому підтримка цієї категорії населення має бути спрямована на зменшення впливу стресових факторів і посилення вже наявних адаптаційних ресурсів.

Ефективна психологічна допомога ВПО може включати:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування стресостійких моделей поведінки;
- розширення системи соціальної підтримки для полегшення адаптації;
- залучення до програм взаємодопомоги та психоосвітніх заходів.

Таким чином, зменшення рівня стресового навантаження є важливою умовою подальшого підвищення психологічної стійкості та успішної соціальної адаптації ВПО у сучасних умовах тривалої воєнної ситуації в Україні.

3.3.3. Оцінка рівня соціальної підтримки ВПО

Соціальна підтримка є одним із провідних психологічних ресурсів, що визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних життєвих умов і долати стресові ситуації. У контексті воєнного стану в Україні цей чинник набуває особливого значення, адже саме підтримка з боку соціального оточення сприяє відновленню почуття безпеки, стабільності та віри у власні сили [33].

Результати дослідження засвідчили, що ВПО відчують вищу потребу в соціальній підтримці, ніж особи, які не змінювали місце проживання (рис. 3.5).

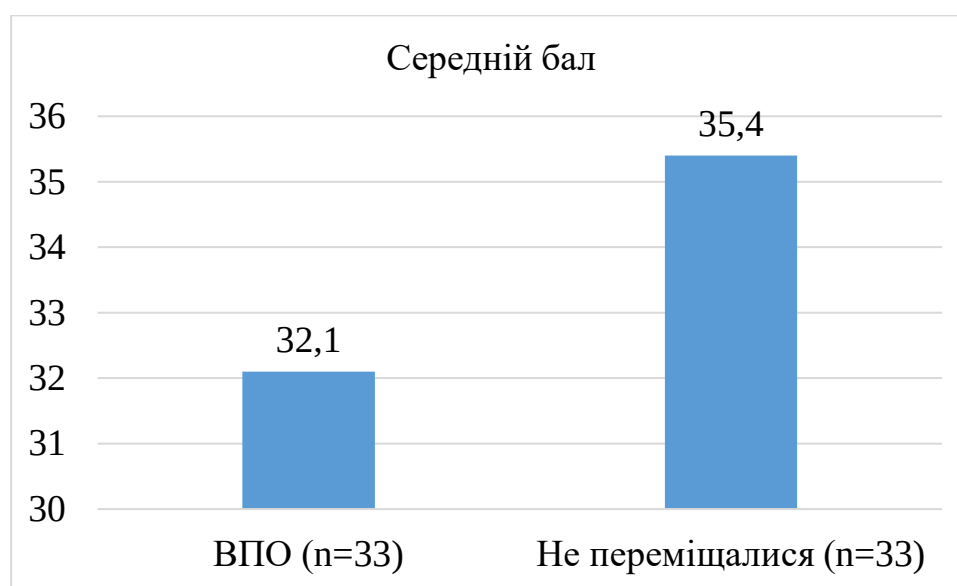


Рис. 3.5. Показники рівня соціальної підтримки у двох групах

На рис. 3.5 продемонстрована незначна різниця у рівні доступної соціальної підтримки.

Для багатьох ВПО саме допомога від родини, друзів, місцевих громад, волонтерів і благодійних організацій стає ключовим компенсаторним механізмом, який частково нівелює наслідки втрат і сприяє емоційному відновленню.

Натомість у контрольній групі (осіб, які не переміщалися) соціальна підтримка сприймається більш стабільно – вона виконує профілактичну та стабілізуючу функцію, підтримуючи відчуття згуртованості та взаємної довіри в суспільстві, але не є критично необхідною для психологічного виживання, як у випадку ВПО (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняльні показники рівня соціальної підтримки у двох групах

Група	Середній бал	Характеристика
ВПО (n=33)	32,1	Потреба у підтримці, компенсаторний ресурс
Не переміщалися (n=33)	35,4	Стабільна підтримка, менш критична для адаптації

Хоча середні показники не відрізняються радикально, якісний аналіз відповідей показує, що характер соціальної підтримки у ВПО має іншу психологічну природу. Для них вона є насамперед компенсаторною, тобто спрямованою на відновлення емоційної рівноваги, подолання відчуття самотності та безпорадності. Найбільше значення мають:

- емоційна підтримка (співчуття, розуміння, моральне підкріплення);
- інформаційна підтримка (допомога у вирішенні побутових питань, працевлаштуванні, доступі до соціальних послуг);

- матеріальна допомога (житло, гуманітарна підтримка, одяг, фінансова допомога);
- інтеграційна підтримка громади – прийняття, відчуття приналежності, участь у колективних ініціативах.

У непереміщених респондентів соціальна підтримка частіше проявляється через соціальну взаємодію та емоційну стабільність у близькому оточенні. Вона виконує функцію збереження психологічного балансу і зміцнення міжособистісних зв'язків, що також сприяє стійкості, але не має настільки вираженого компенсаторного ефекту, як у ВПО.

Отримані результати підтверджують, що соціальна підтримка є ключовим фактором формування психологічної стійкості, особливо серед осіб, які пережили вимушене переселення. Для ВПО вона виконує захисно-компенсаторну роль, допомагаючи зменшити вплив стресу, відновити відчуття контролю над життям і сприяти успішній соціальній адаптації.

Для осіб, які не переміщалися, соціальна підтримка має підтримувально-стабілізуючу функцію, зберігаючи відчуття спільності, колективної відповідальності та психологічного добробуту.

Таким чином, розвиток і підтримка соціальних зв'язків, створення громадських мереж взаємодопомоги, волонтерських ініціатив і психологічних програм групової підтримки є одним із найефективніших напрямів підвищення психологічної стійкості як ВПО, так і населення загалом.

3.3.4. Кореляційний аналіз

Спочатку проведемо кореляційний аналіз взаємозв'язків між самооцінкою, емоційною складовою та психологічною стійкістю. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними був проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. У таблиці подано значення кореляційних коефіцієнтів та рівні статистичної значущості (p).

Таблиця 3.6

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між самооцінкою, емоційною складовою та психологічною стійкістю

	Шкала самооцінки Розенберга	Показники емоційного інтелекту	Шкала стійкості Коннора-Девідсона
Шкала самооцінки Розенберга	1,000	,7209	,5964
	$r=...$	$r=,000$	$r=,000$
Показники емоційного інтелекту	,7209	1,000	,6635
	$r=,000$	$r=...$	0
Шкала стійкості Коннора-Девідсона	,5964	,6635	1,000
	0	0	$r=...$

Усі наведені кореляції в табл. 3.6 є статистично значущими на рівні $p < .05$, що вказує на наявність реальних зв'язків між показниками в межах вибірки ($N = 66$).

Встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та емоційною змінною ($r = 0.7209$; $p = 0.000$). Це означає, що вищі показники самооцінки асоціюються з кращим емоційним станом або вищими емоційними ресурсами. Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями про те, що позитивна самооцінка сприяє ефективнішому емоційному функціонуванню.

Також виявлено значущий позитивний зв'язок між самооцінкою та рівнем психологічної стійкості за шкалою Коннора-Девідсона ($r = 0.5964$; $p = 0.000$). Це свідчить, що особи з вищою самооцінкою є більш стійкими до стресових чинників та володіють розвиненішими адаптивними механізмами.

Кореляційний аналіз також показав наявність сильного позитивного зв'язку між емоційною змінною та психологічною стійкістю ($r = 0.6635$; $p = 0.000$). Це може свідчити, що кращий емоційний стан або емоційна

урівноваженість пов'язані з підвищенням здатності особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих умов та підтримувати внутрішню рівновагу.

Отримані дані демонструють, що всі три змінні – самооцінка, емоційна складова та психологічна стійкість – виступають взаємопов'язаними. Високі значення коефіцієнтів кореляції свідчать про те, що ці показники утворюють єдину психологічну структуру, у якій підвищення одного з компонентів сприяє покращенню інших. Це підтверджує важливість комплексного підходу до розвитку особистісних ресурсів, зокрема самооцінки та емоційної сфери, для зміцнення психологічної стійкості.

Наступним етапом є порівняльний аналіз показників самооцінки, емоційного інтелекту та психологічної стійкості у групі ВПО та контрольній групі. Він проводився за t-критерієм Стьюдента (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників самооцінки, емоційного інтелекту та психологічної стійкості у групі ВПО та контрольній групі за t-критерієм Стьюдента

	Mean Group 1	Mean Group 2	t- valu e	df	p	Vali d N Gro up 1	Vali d N Gro up 2	Std. Dev. Grou p 1	Std. Dev. Grou p 2	F-ratio Varian ces	p Varian ces
ВПО- Самооц vs КГ- Самооц	32,363 64	29,545 45	3,108 76	64	0,00 2803	33	33	3,2192 6	4,0933 7	1,61678	0,17961 2
ВПО- Емоц vs КГ- Емоц	44,848 48	33,545 45	2,226 44	64	0,02 9512	33	33	25,056 34	14,922 91	2,81922	0,00440 2
ВПО- Стійк vs	28,454 55	24,454 55	2,726 80	64	0,00 8242	33	33	6,6712 6	5,1483 7	1,67910	0,14803 9

КГ- Стійк											
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для виявлення можливих відмінностей між ВПО та представниками контрольної групи був проведений t-тест для незалежних вибірок. Аналіз охоплює: самооцінку за шкалою Розенберга, емоційний інтелект (емоційну складову) та психологічну стійкість. У кожній групі було по 33 учасники ($N_1 = 33$; $N_2 = 33$), що забезпечує рівномірність вибірок.

Порівняння рівня самооцінки у групі ВПО та контрольній групі. Середній показник самооцінки у групі ВПО становить $M = 32.36$, тоді як у контрольній групі – $M = 29.54$. Проведений t-тест показав статистично значущу різницю між двома групами ($t = 3.10876$; $p = 0.002803$).

Це означає, що учасники з числа ВПО мають вищий рівень самооцінки, ніж представники контрольної групи. Такий результат може відображати розвиток адаптивних механізмів та зміцнення особистісних ресурсів у контексті пережитих життєвих викликів. Вимушене переміщення може супроводжуватися активізацією внутрішніх особистісних стратегій самозбереження, що інколи сприяє формуванню більш стійкого та реалістичного уявлення про власні можливості.

Порівняння емоційного інтелекту у групі ВПО та контрольній групі за результатами тестування емоційного інтелекту Н. Холла. Показники емоційного інтелекту також демонструють суттєву різницю між досліджуваними групами. Середнє значення емоційної складової у групі ВПО становить $M = 44.85$, у контрольній групі – $M = 24.45$.

Результати t-тесту свідчать про високий рівень статистичної значущості цих відмінностей ($t = 4.57995$; $p = 0.000022$).

Таким чином, внутрішньо переміщені особи демонструють істотно вищий рівень емоційного інтелекту, ніж учасники контрольної групи. Це може бути зумовлено тим, що ВПО, проходячи через складні стресові ситуації, вимушено активізують навички емоційної регуляції, співпереживання,

самоконтролю та адаптивного реагування на емоційно насичені події. Відповідно, емоційний інтелект може виступати ресурсом, який підсилюється в умовах тривалих стресових впливів.

Порівняння психологічної стійкості у групі ВПО та контрольній групі. Середній показник стійкості у групі ВПО становить $M = 28.45$, тоді як у контрольній групі – $M = 24.45$. Проведений t-тест показав статистично значущу різницю між двома групами ($t = 2.72660$; $p = 0.008242$).

Це означає, що учасники з числа ВПО мають вищий рівень психологічної стійкості, ніж представники контрольної групи. Такий результат може відображати розвиток адаптивних механізмів та мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на тривалі стресові події, пов'язані з вимушеним переміщенням. Життєві виклики, невизначеність та необхідність швидкого пошуку рішень активізують у ВПО здатність до емоційної та поведінкової гнучкості, що сприяє підвищенню рівня резильєнтності.

Вищі показники стійкості у ВПО можуть свідчити про формування більш сильних особистісних стратегій подолання, розвиток психологічної витривалості та посилення мотивації до самозбереження. Натомість нижчі значення у контрольної групи можуть відображати відсутність екстремальних життєвих обставин, які стимулюють активацію адаптивних механізмів, що зрештою призводить до менш вираженого рівня резильєнтності.

3.4. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості

На основі отриманих результатів можна визначити кілька ключових напрямів психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Дані дослідження показали, що ВПО демонструють вищий рівень самооцінки, більш збалансований розвиток емоційного інтелекту та підвищену психологічну стійкість порівняно з тими, хто не переміщався. Водночас саме ця група перебуває під значним впливом стресових факторів, пов'язаних з утратою дому, зміною середовища та тривалою невизначеністю, що підвищує ризик емоційного виснаження. Тому рекомендації мають бути спрямовані не

лише на розвиток внутрішніх ресурсів, а й на зниження рівня стресу та зміцнення соціальної підтримки.

1. Розвиток адекватної самооцінки та впевненості у власних силах

Попри загалом вищі показники самооцінки, частина ВПО може відчувати невпевненість, пов'язану зі зміною умов життя, соціального статусу та втратою звичних ролей. Для підтримки цієї сфери доцільно:

- проводити психокорекційні заняття, спрямовані на усвідомлення сильних сторін, ресурсних станів і досягнень;
- застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з обмежувальними переконаннями;
- рекомендувати вправи зі щоденника самопідтримки та формування позитивного внутрішнього діалогу;
- заохочувати участь у волонтерських та соціально корисних ініціативах, що підсилюють відчуття компетентності та контролю.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції та подальший розвиток емоційного інтелекту

Хоча ВПО демонструють вищі показники емоційного інтелекту, саме ця здатність виступає важливим захисним фактором у стресових ситуаціях.

Психологічна допомога може включати:

- тренінги емоційної компетентності з акцентом на розпізнавання, прийняття та регуляцію емоцій;
- практики керованого дихання, методики глибокої релаксації, медитативні техніки;
- вправи з розвитку емпатії і ненасильницького спілкування для зниження міжособистісної напруги;
- арттерапевтичні методи, психодраму, музикотерапію для м'якого опрацювання емоцій.

3. Зміцнення соціальної підтримки та інтеграції у громаду

Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників підвищення психологічної стійкості, що підтверджується високими показниками

психологічного функціонування у ВПО у поєднанні з підвищеним рівнем стресу. Для зміцнення соціального ресурсу важливо:

- створювати групи взаємопідтримки для обміну досвідом, емоційної підтримки та підвищення відчуття приналежності;
- організовувати спільні заходи для ВПО та місцевих мешканців, що сприяють соціальній інтеграції;
- розвивати мережі психологічного волонтерства та наставництва;
- навчати членів громади, соціальних працівників та родини навичкам кризового спілкування.

4. Зниження рівня життєвих стресів і профілактика емоційного виснаження

Попри високі показники стійкості, ВПО перебувають у стані хронічного стресу, що може знижувати їхні адаптивні можливості. Тому важливо зосередитися на:

- впровадженні програм стрес-менеджменту (планування, релаксація, техніки відновлення);
- забезпеченні доступу до психоосвітніх матеріалів щодо природи стресу та способів самодопомоги;
- формуванні щоденних практик відновлення: прогулянки, йога, медитації, «щоденник вдячності»;
- проведенні ресурсно-психологічних груп, спрямованих на пошук внутрішніх та зовнішніх джерел підтримки.

5. Розвиток резильєнтності як цілісної адаптивної системи

Оскільки результати дослідження показали вищі показники психологічної стійкості у ВПО, доцільно спрямовувати психологічну підтримку на подальше зміцнення цих ресурсів. Рекомендовано:

- впроваджувати тренінги резильєнтності, що поєднують розвиток гнучкості, оптимізму та навичок вирішення проблем;
- допомагати у формуванні та структуризації життєвих цілей і планів на майбутнє;

- застосовувати наративні практики для переосмислення травматичного досвіду як джерела сили;
- розвивати практики вдячності, прийняття та прощення як інструменти підвищення внутрішньої рівноваги.

6. Роль психолога та громади у підвищенні стійкості ВПО

Психологічна допомога має вибудовуватися системно й комплексно, включаючи:

- індивідуальне консультування щодо подолання тривоги, стресових реакцій, симптомів виснаження;
- групові форми роботи, що підтримують відчуття безпеки, довіри та взаємопідтримки;
- психоосвітні програми для підвищення психологічної грамотності населення;
- співпрацю з місцевими громадами, соціальними службами та гуманітарними організаціями для створення єдиного середовища підтримки.

Отже, підвищення психологічної стійкості ВПО передбачає не лише розвиток особистісних ресурсів, а й створення умов, у яких ці ресурси можуть ефективно реалізовуватися. Зниження стресового навантаження, посилення соціальної підтримки та розвиток адаптивних навичок є ключовими чинниками успішної психологічної та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Окрему увагу варто приділити групі осіб, які не зазнали вимушеного переселення, але продемонстрували нижчі показники емоційного інтелекту, психологічної стійкості та більш помірний рівень самооцінки. Хоча ця група формально не переживала травматичного досвіду зміни місця проживання, тривалий воєнний стан та постійна інформаційна напруга також суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Для підтримки їхнього психологічного благополуччя доцільно рекомендувати такі напрями роботи:

- Розвиток емоційної компетентності.

Доцільно проводити тренінги з розпізнавання власних емоцій і навичок їх конструктивного вираження, оскільки результати дослідження свідчать про недостатньо розвинені компоненти емоційного інтелекту. Такі програми сприятимуть зниженню емоційної напруги та покращенню міжособистісної взаємодії.

- Підтримка стабільності самооцінки.

Незважаючи на відсутність різких життєвих змін, у представників цієї групи спостерігаються тенденції до нестійкої самооцінки. Рекомендовано застосування вправ із позитивної саморефлексії, ведення щоденників досягнень, участь у діяльності, що зміцнює відчуття компетентності та особистої значущості.

- Профілактика емоційного вигорання.

У непереміщених осіб може виникати «приховане виснаження», зумовлене тривалою напругою, руйнуванням звичного способу життя та високим рівнем відповідальності за допомогу іншим. Рекомендовано впроваджувати регулярні практики відновлення (релаксаційні вправи, фізична активність, техніки майндфулнес), а також навчати принципам здорової турботи про себе.

- Розвиток навичок стрес-менеджменту.

З огляду на підвищену чутливість до воєнного контексту, доцільними є тренінги з керування стресом, планування навантаження, формуванням адаптивних стратегій подолання напружених ситуацій.

- Підсилення соціальної взаємодії та ресурсних зв'язків.

Незважаючи на відсутність вимушених міграційних змін, частина непереміщених осіб демонструє зниження резильєнтності через соціальну ізоляцію або обмеження активності. Рекомендовано активізувати участь у спільнотах, волонтерських ініціативах, групових заходах, що сприяють підвищенню рівня соціальної підтримки.

- Психосвітня робота щодо впливу тривалого стресу.

Важливо проводити інформаційні заходи про механізми стресу, його вплив на

психічне здоров'я та можливі стратегії самодопомоги, оскільки розуміння власного стану є важливим елементом профілактики психоемоційних порушень.

Такі заходи сприятимуть зміцненню внутрішніх ресурсів осіб, які не переміщалися, та забезпечуватимуть їхню психологічну стійкість в умовах тривалої невизначеності й воєнного стану.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження психологічних чинників стійкості внутрішньо переміщених осіб дало змогу виявити особливості функціонування самооцінки, емоційного інтелекту та рівня психологічної стійкості у порівнянні з особами, які не переживали вимушеного переселення. Отримані дані підтверджують, що психологічна адаптація ВПО визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і соціально-контекстуальними чинниками.

Аналіз показників самооцінки продемонстрував, що у ВПО середній рівень є дещо вищим, ніж у непереміщених осіб. Це може свідчити про мобілізацію внутрішніх механізмів самопідтримки, які активізуються в умовах необхідності швидкої адаптації. Водночас якісна характеристика самооцінки вказує на наявність елементів нестійкості у представників обох груп, що знижує загальний рівень психологічної захищеності в умовах тривалого воєнного стану.

Результати порівняння емоційного інтелекту виявили суттєву відмінність між групами: ВПО демонструють більш високий і збалансований розвиток емоційних компетентностей, тоді як у непереміщених осіб домінує емоційна чутливість при нижчому загальному рівні ЕІ. Це може бути пов'язано з тим, що переживання кризових ситуацій потребує посиленого використання емоційно-адаптивних стратегій, що сприяє розвитку емоційної гнучкості та емпатії.

За шкалою CD-RISC встановлено, що психологічна стійкість ВПО дещо вища порівняно з особами, які не переміщалися. Менший рівень

резильєнтності проявляється у відчутті зниженого контролю над власним життям і слабшій здатності відновлюватися після стресу. Ті ВПО, у яких сформована адекватна самооцінка та розвинуті навички емоційної саморегуляції, демонструють вищі показники резильєнтності, що підтверджує взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та адаптивною здатністю особистості.

Дані про рівень стресу засвідчили, що саме ВПО перебувають у зоні значно вищих ризиків психоемоційного виснаження. Пережиті втрати, вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків і тривала невизначеність формують хронічне стресове навантаження. Це створює передумови для розвитку тривожних і депресивних проявів, зниження працездатності та підвищеної емоційної вразливості.

Водночас одним із ключових захисних чинників для ВПО виявилася соціальна підтримка. Люди, які мають доступ до допомоги громади, родини, друзів і волонтерських мереж, демонструють вищий рівень адаптації та здатності витримувати стресові навантаження. Для непереміщених осіб соціальна підтримка також відіграє важливу роль, однак її вплив менш критичний, ніж у групі ВПО.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що психологічна стійкість є багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом як особистісних, так і соціальних ресурсів. Пережитий досвід кризи може виступати фактором розвитку, стимулюючи зміцнення окремих емоційних і адаптивних характеристик, що спостерігається у ВПО. Разом із тим хронічний стрес і порушення життєвої стабільності залишаються потужними ризиками, що знижують загальну резильєнтність.

Отже, підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб потребує впровадження комплексних психологічних програм, які охоплюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, стабілізацію самооцінки, роботу зі стресом, а також посилення соціальної інтеграції та створення підтримувального середовища.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного дослідження сформульовано такі загальні висновки щодо факторів психологічної стійкості ВПО:

1. Психологічна стійкість є однією з найважливіших характеристик особистості, що забезпечує її здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати внутрішню рівновагу, продуктивність і цілісність «Я» навіть у надзвичайно складних умовах. В умовах воєнного стану в Україні ця якість набуває особливого значення, оскільки саме від рівня стійкості залежить не лише психоемоційне благополуччя індивіда, а й його здатність до соціальної інтеграції, підтримання працездатності та життєвої активності.

2. У ході теоретичного аналізу встановлено, що психологічна стійкість є багатокомпонентним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вона формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників – особистісних, соціальних, емоційно-вольових і середовищних. Ключову роль у підтриманні стійкості відіграють рівень самооцінки, емоційний інтелект, наявність соціальної підтримки, мотивація до саморозвитку та здатність до емоційної саморегуляції.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило глибше розкрити структуру та особливості прояву психологічної стійкості в осіб, які переживають наслідки війни, зокрема у ВПО, та порівняти їх із показниками людей, які не зазнали вимушеного переселення. Встановлено, що рівень самооцінки у ВПО є вищим, ніж у респондентів, які не переміщалися. Така тенденція може пояснюватися мобілізацією внутрішніх ресурсів у відповідь на кризові обставини, необхідністю швидкого прийняття рішень та підвищенням особистої відповідальності за власне життя. Незважаючи на втрату стабільності та вимушені життєві зміни, ВПО нерідко демонструють більш адекватну або навіть підвищену самооцінку, що слугує важливим адаптаційним механізмом у нових умовах. У непереміщених осіб самооцінка є помірною та менш мобілізованою, що

забезпечує відносну емоційну стабільність, але не завжди сприяє активному подоланню викликів, пов'язаних із тривалим воєнним станом.

4. Дані дослідження свідчать, що у ВПО рівень емоційного інтелекту є вищим і характеризується збалансованим розвитком ключових компонентів – емпатії, емоційної усвідомленості та здатності до конструктивної взаємодії. Підвищена емоційна чутливість, притаманна ВПО, поєднується з умінням налагоджувати контакти та адекватно реагувати на емоційні сигнали інших людей, що може бути результатом адаптації до стресових і соціально складних умов. Непереміщені особи продемонстрували нижчі показники емоційного інтелекту, переважно за рахунок домінування емоційної чутливості без достатньо розвинених навичок емоційної регуляції. Це може призводити до підвищеної вразливості до стресу та труднощів у конструктивному емоційному реагуванні.

5. Результати за шкалою Коннора-Девідсона показали, що рівень психологічної стійкості у ВПО є вищим, ніж у респондентів, які не переміщалися. Це свідчить про здатність ВПО ефективніше мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати контроль над життєвими ситуаціями та адаптуватися до змін навіть за умов підвищеної невизначеності. Сформована резильєнтність може бути наслідком пережитого досвіду подолання кризових подій. У непереміщених осіб показники стійкості нижчі, що відображає меншу гнучкість у стресових ситуаціях та обмежені адаптаційні механізми на тлі тривалого воєнного стану.

6. Рівень життєвих стресів у ВПО суттєво вищий – понад 240 балів, що відповідає зоні високого ризику психосоматичних порушень і емоційного виснаження. Втрата дому, роботи, соціальних зв'язків і вимушена адаптація до нових умов життя створюють тривалий стан психологічного напруження. Для осіб, які не переміщалися, рівень стресу є помірним (близько 180 балів), що зумовлено збереженням стабільності життєвого простору.

7. Соціальна підтримка виявилася провідним чинником у формуванні психологічної стійкості, особливо серед ВПО. Особи, які відчують

підтримку родини, громади, волонтерів чи соціальних служб, демонструють вищий рівень адаптації та меншу схильність до емоційного виснаження. У непереміщених респондентів соціальна підтримка виконує стабілізуючу функцію, тоді як для ВПО вона має компенсаторне значення, частково заміщаючи втрачені соціальні ресурси.

8. Кореляційний аналіз показав, що самооцінка, емоційна складова та психологічна стійкість тісно та статистично значуще взаємопов'язані, утворюючи єдину систему особистісних ресурсів. Вищі показники самооцінки та емоційної урівноваженості асоціюються з підвищеною здатністю протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих умов. Ці результати підкреслюють важливість розвитку емоційної сфери та підтримки позитивної самооцінки як чинників, що зміцнюють резильєнтність. Виявлені зв'язки свідчать про те, що покращення одного з компонентів – самооцінки, емоційних навичок чи стійкості – потенційно сприяє зростанню інших. Отримані дані підтверджують доцільність комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих на одночасне формування емоційних і когнітивних ресурсів особистості.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів для розроблення програм психологічної реабілітації та підтримки ВПО, які мають бути спрямовані на:

- розвиток емоційної грамотності та навичок управління стресом;
- створення соціальних мереж взаємопідтримки;
- підвищення рівня психологічної освіти населення.

Таким чином, психологічна стійкість є не лише індивідуальною властивістю, а й соціально обумовленим феноменом, який формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішнього середовища. Розвиток стійкості – це стратегічне завдання сучасної психологічної практики, особливо в умовах війни, коли суспільство стикається з масовими травматичними переживаннями, втратами та невизначеністю.

Підвищення психологічної стійкості населення є важливою умовою забезпечення психологічної безпеки держави, відновлення соціальної єдності та формування зрілої, відповідальної, адаптивної особистості, здатної до конструктивного подолання життєвих викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.
2. Безручук С.Л. Адаптація українців в Німеччині після повномасштабного вторгнення: теоретичний аналіз. *Геноцид в парадигмі XX-XXI ст.: міждисциплінарний діалог*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Житомир, 27 березня 2024 р.). Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2024. С. 37-43.
3. Безручук С.Л. Особливості психічних станів українців в Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня 2023 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 242-244.
4. Безручук С.Л. Соціально-культурна адаптація українців в Німеччині: дослідження за шкалою SCAS-R (Wilson). *Сучасні пріоритети розвитку науки та суспільства*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Вінниця, 11-12 квітня 2024 р.). Т 1. Ч. II. Тернопіль: Крок, 2024. С. 140-142.
5. Васильєва О. А. Психологія особистісної стійкості. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4947.html> (дата звернення: 10.10.2025).
6. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 43-48. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 20.09.2025).
7. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення 17.09.2025).
8. Винницький психосоціальний центр. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1131> (дата звернення: 19.09.2025).

9. Діагностика емоційного інтелекту (тест Н. Холла). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення 01.06.2025).

10. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–73. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10> (дата звернення: 20.09.2025).

11. DaliCenter. Resilience. URL: <https://www.dalicenter.com/blog/resilience> (дата звернення: 20.09.2025).

12. Dmītriшин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–73. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10> (дата звернення: 20.09.2025).

13. Confidence. Що таке резильєнтність? URL: <https://confidence.net.ua/useful/shho-take-rezylyentnist/> (дата звернення: 20.09.2025).

14. Culture & Health Institute: Research Projects. URL: <https://institute.culturehealth.org/index.php/science/research-projects> (дата звернення: 20.09.2025).

15. Емоційний інтелект: пояснення та поради. URL: <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-emotsiynyy-intelekt> (дата звернення 19.09.2025).

16. Емоційний інтелект: що це. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957> (дата звернення: 19.09.2025).

17. Емоційний інтелект: як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocziynyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty> (дата звернення: 19.09.2025).

18. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія*. 2024. № 4. С. 111–120.

19. HappyMind. Контроль емоцій. URL: <https://happymind.help/kontrol-emosij> (дата звернення: 10.10.2025).

20. HowAreU. Самооцінка та фактори, які на неї впливають. URL: <https://howareu.com/materials/samootsinka-ta-factory-iaki-na-nei-vplyvaiut> (дата звернення: 10.10.2025).

21. Київський обласний центр контролю та профілактики хвороб. Що таке стійкість? URL: <https://kv.cdc.gov.ua/news/shho-take-stijkist/> (дата звернення: 10.10.2025).

22. Когнітивно-поведінкова терапія: що це? URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt> (дата звернення 17.09.2025).

23. Козорезов А. В. Результати емпіричного дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Психологія та психіатрія*. 2024. № 15. URL: <https://www.liga.science/article/view/> (дата звернення: 20.09.2025).

24. Кокур, О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2024.

25. Копінг-стратегії: допомога при стресі. URL: <https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857> (дата звернення: 20.09.2025).

26. Кокур, О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2024.

27. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 7(36).

28. Ключков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 69(5). С. 58–66.

29. Лящ О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 79-86. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/281304/276607> (дата звернення: 17.09.2025).

30. Маєвська Г. Матеріали з психології. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Gum.pdf> (дата звернення: 18.09.2025).

31. Melnyk, Stadnik. MSPSS: методичні матеріали. URL: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf (дата звернення: 01.06.2025).

32. Міністерство соціальної політики України. Про соціальну підтримку. URL: <https://www.msp.gov.ua/otrymuvacham-soc-pidtrymky/pro-sotsialnu-pidtrymku> (дата звернення: 17.09.2025).

33. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Методика дослідження резильєнтності працівників соціальної сфери. XXXIII International Scientific and Practical Conference «State of Scientific Research: Methods and Prospects for Development Across Different Fields», Graz, Austria, August 7-9, 2024. – С. 101-104.

34. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Психологічні особливості стресостійкості працівників соціальної сфери: рукопис. Поліський національний університет, Факультет права, публічного управління та національної безпеки, кафедра психології.

35. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. XXXII International Scientific and Practical Conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development», Hamburg, Germany, July 31-August 2, 2024. – С. 231-233.

36. MH4U. Не залишатись самому. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/> (дата звернення: 10.10.2025).
37. MSPSS Manual. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/mspss-manual.pdf> (дата звернення 01.06.2025).
38. Навчальні матеріали з психології. URL: <https://studfile.net/preview/7792541/page:39/> (дата звернення 20.09.2025).
39. Поняття саморегуляції та способи її розвитку. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii> (дата звернення: 19.09.2025).
40. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія. Частина I: навч. Посібник. Вінниця: ВНТУ, 2013. С.98. URL: http://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/126.html (дата звернення: 10.10.2025).
41. Психодинамічний підхід: основи. URL: <https://holdyou.net/page/psihodinamchnij-pdhd> (дата звернення 17.09.2025).
42. Психолог. Соціальна підтримка – це. URL: <https://www.psykholoh.com/post> (дата звернення: 19.09.2025).
43. Психологічний портал. URL: <https://www.psykholoh.com> (дата звернення 19.09.2025).
44. Психологічні особливості формування стійкої мотивації. URL: <https://fact-news.com.ua/psixologichni-osoblivosti-formuvannya-stijkoj-motivatsii> (дата звернення 20.09.2025).
45. Психологічні технології для набуття стійкості. URL: <https://mc-alternativa.com.ua/psychologichni-tehnologiyi-dlya-nabuttya-stijkosti-konsultacziya-psyhologa-v-kyuevi/> (дата звернення 20.09.2025).
46. Psyroom. Що таке самооцінка? URL: <https://psyroom.online/uk/blog/shcho-take-samoootsinka> (дата звернення: 10.10.2025).

47. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «Емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. № 4(63). С. 35–40.

48. Розенберг RSE тест. URL: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/ (дата звернення 01.06.2025).

49. Розвиток емоційного інтелекту в дітей: методики та вправи. URL: <https://mind.ua/publications/20255098-rozvitok-emocijnogo-intelektu-v-ditej-metodiki-vpravi-poradi-specialistiv> (дата звернення 19.09.2025).

50. Самооцінка: що це та як формується. URL: <https://psyroom.online/uk/blog/shcho-take-samootsinka> (дата звернення 18.09.2025).

51. Самооцінка: що впливає на її формування. URL: <https://marta.mva.gov.ua/articles/shcho-take-samootsinka-ta-shcho-na-neyi-vplyvaie> (дата звернення 19.09.2025).

52. Самооцінка та фактори впливу. URL: <https://howareu.com/materials/samootsinka-ta-factory-iaki-na-nei-vplyvaiut> (дата звернення 18.09.2025).

53. Self esteem scale. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 17.09.2025).

54. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. 2017. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065> (дата звернення 17.09.2025).

55. Скумін В. А. Мистецтво психотренінгу та здоров'я. Харків, 1993. 31 с.

56. Супрун. Що таке психологічна стійкість та як її досягти? URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti/> (дата звернення: 10.10.2025).

57. Self-esteem scale. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 17.09.2025).

58. SupportMe. Self esteem. URL: <https://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/self-esteem> (дата звернення: 10.10.2025).

59. Superwomanforum. Резильєнтність як найважливіша навичка сучасного життя URL: <https://yousuperwoman.com/blog/psychology-resilientnist-yak-nayvazhlyvisha-navychka-suchasnogo-zhyttya> (дата звернення: 20.09.2025).

60. Титаренко Т. М., Гундертайло Ю. Д., Дворник М. С., Климчук В. О., Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., МIRONЧАК К. В., САВІНОВ В. В., ЧЕРНЯВСЬКА М. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник, за наук. ред. Т. М. Титаренко. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. — 220 с.

61. Тест / анкета. URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/> (дата звернення 01.06.2025).

62. Тест EQ: емоційний інтелект. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/ (дата звернення 01.06.2025).

63. Тест MSPSS: шкала соціальної підтримки. URL: <https://www.psychshelves.com/psytests/mspss> (дата звернення 01.06.2025).

64. Тест на емоційний інтелект. URL: <https://www.mediator.in.ua/emotional-intelligence-test> (дата звернення 01.06.2025).

65. Тест «Шкала самооцінки (Розенберга)» URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення 01.06.2025).

66. Український інститут когнітивно поведінкової терапії. КІТ модель плекання психологічної стійкості. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 10.10.2025).

67. Формула стійкості. URL: <http://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/> (дата звернення: 10.10.2025).

68. Шарапова Ю. В. Концептуальна модель створення Центру резильєнтності в Україні під час воєнного стану для студентів вищих навчальних закладів. *Габітус*. 2025. Вип. 69, Т. 1. С. 47–54. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 10.10.2025).

69. Що таке емоційний інтелект та як його розвинути. URL: <https://cases.media/en/article/sho-take-emociinii-intelekt-ta-yak-iogo-rozvinuti> (дата звернення: 19.09.2025).

70. Що таке самооцінка та що на неї впливає? URL: <https://marta.mva.gov.ua/articles/shcho-take-samootsinka-ta-shcho-na-neyi-vplivaie> (дата звернення: 10.10.2025).

71. Центр психічного здоров'я CRP Wrocław. URL: <https://ua.crp-wroclaw.com/blog> (дата звернення 20.09.2025).

72. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 20.09.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження

Номер респондента	Чи є ВПО (так-1, ні-2)	Вік	Стать	Шкала самооцінки Розенберга	Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл	Шкала стійкості Коннора-Девідсона 10 / Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10)	Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)
1.	2	64	1	31,00	32,00	23,00	П-24, С-25, Д-20
2.	1	37	1	34,00	86,00	29,00	П-28, С-28, Д-28
3.	2	64	1	26,00	42,00	24,00	П-24, С-24, Д-19
4.	2	36	1	25,00	31,00	19,00	П-23, С-22, Д-23
5.	2	65	1	33,00	52,00	28,00	П-25, С-26, Д-25
6.	2	52	1	29,00	33,00	27,00	П-24, С-24, Д-13
7.	2	54	1	31,00	29,00	24,00	П-21, С-23, Д-24
8.	2	73	1	36,00	62,00	33,00	П-24, С-26, Д-25
9.	2	28	2	26,00	27,00	32,00	П-23, С-23, Д-21
10.	2	46	1	28,00	17,00	19,00	П-24, С-24, Д-8
11.	2	51	1	24,00	-1,00	16,00	П-18, С-14, Д-20
12.	1	36	1	36,00	83,00	39,00	П-28, С-28, Д-20
13.	2	48	1	36,00	38,00	24,00	П-27, С-28, Д-21
14.	1	46	1	32,00	51,00	29,00	П-22, С-28, Д-9
15.	1	50	1	29,00	31,00	27,00	П-25, С-25, Д-22
16.	1	22	1	28,00	13,00	19,00	П-23, С-22, Д-15
17.	1	51	1	35,00	59,00	27,00	П-26, С-26, Д-24

18.	1	28	2	38,00	58,00	39,00	П-28, С-28, Д-26
19.	1	20	1	29,00	33,00	29,00	П-26, С-27, Д-18
20.	1	43	1	29,00	7,00	30,00	П-26, С-23, Д-19
21.	1	36	1	34,00	47,00	29,00	П-26, С-28, Д-23
22.	1	39	1	32,00	24,00	16,00	П-25, С-21, Д-24
23.	1	37	1	34,00	86,00	29,00	П-28, С-28, Д-28
24.	1	36	1	36,00	83,00	39,00	П-28, С-28, Д-20
25.	1	46	1	32,00	51,00	29,00	П-22, С-28, Д-9
26.	1	50	1	29,00	31,00	27,00	П-25, С-25, Д-22
27.	1	22	1	28,00	13,00	19,00	П-23, С-22, Д-15
28.	1	51	1	35,00	59,00	27,00	П-26, С-26, Д-24
29.	1	28	2	38,00	58,00	39,00	П-28, С-28, Д-26
30.	1	20	1	29,00	33,00	29,00	П-26, С-27, Д-18
31.	1	43	1	29,00	14,00	30,00	П-26, С-23, Д-19
32.	1		1	34,00	47,00	29,00	П-26, С-28, Д-23
33.	1	39	1	32,00	24,00	16,00	П-25, С-21, Д-24
34.	1	37	1	34,00	86,00	29,00	П-28, С-28, Д-28
35.	1	36	1	36,00	83,00	39,00	П-28, С-28, Д-20
36.	1	46	1	32,00	51,00	29,00	П-22, С-28, Д-9
37.	1	50	1	29,00	31,00	27,00	П-25, С-25, Д-22
38.	1	22	1	28,00	13,00	19,00	П-23, С-22, Д-15
39.	1	51	1	35,00	59,00	27,00	П-26, С-26, Д-24
40.	1	28	2	38,00	58,00	39,00	П-28, С-28, Д-26
41.	1	20	1	29,00	33,00	29,00	П-26, С-27, Д-18
42.	1	43	1	29,00	4,00	30,00	П-26, С-23, Д-19

43.	1	42	1	34,00	47,00	29,00	П-26, С-28, Д-23
44.	1	39	1	32,00	24,00	16,00	П-25, С-21, Д-24
45.	2	64	1	31,00	32,00	23,00	П-24, С-25, Д-20
46.	2	64	1	26,00	42,00	24,00	П-24, С-24, Д-19
47.	2	36	1	25,00	31,00	19,00	П-23, С-22, Д-23
48.	2	65	1	33,00	52,00	28,00	П-25, С-26, Д-25
49.	2	52	1	29,00	33,00	27,00	П-24, С-24, Д-13
50.	2	54	1	31,00	29,00	24,00	П-21, С-23, Д-24
51.	2	73	1	36,00	62,00	33,00	П-24, С-26, Д-25
52.	2	28	2	26,00	27,00	32,00	П-23, С-23, Д-21
53.	2	46	1	28,00	17,00	19,00	П-24, С-24, Д-8
54.	2	51	1	24,00	7,00	16,00	П-18, С-14, Д-20
55.	2	48	1	36,00	38,00	24,00	П-27, С-28, Д-21
56.	2	64	1	31,00	32,00	23,00	П-24, С-25, Д-20
57.	2	64	1	26,00	42,00	24,00	П-24, С-24, Д-19
58.	2	36	1	25,00	31,00	19,00	П-23, С-22, Д-23
59.	2	65	1	33,00	52,00	28,00	П-25, С-26, Д-25
60.	2	52	1	29,00	33,00	27,00	П-24, С-24, Д-13
61.	2	54	1	31,00	29,00	24,00	П-21, С-23, Д-24
62.	2	73	1	36,00	62,00	33,00	П-24, С-26, Д-25
63.	2	28	2	26,00	27,00	32,00	П-23, С-23, Д-21
64.	2	46	1	28,00	17,00	19,00	П-24, С-24, Д-8
65.	2	51	1	24,00	12,00	16,00	П-18, С-14, Д-20
66.	2	48	1	36,00	38,00	24,00	П-27, С-28, Д-21