

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Гладка Ірина Володимирівна

УДК 159.9:314.151.3

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Ірина ГЛАДКА

Керівник роботи
Можаровська Тетяна Вікторівна,
кандидат психологічних наук,
доцент

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Гладка Ірина Володимирівна захистила
кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ (науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

_____ (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Гладка І. В. Особливості психологічної 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 представлено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, яке охоплює аналіз сучасних наукових підходів, вивчення ресурсів адаптації та визначення чинників, що сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах вимушеного переселення. Здійснено огляд психологічних, соціальних і правових аспектів статусу внутрішньо переміщених осіб, узагальнено теоретичні моделі резильєнтності та життєстійкості, а також розкрито механізми їх формування згідно з актуальними дослідженнями українських і зарубіжних авторів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці внутрішньо переміщених осіб та включало використання валідних психодіагностичних методик українською мовою: Шкали психологічної стійкості CD-RISC-25, Опитувальника життєстійкості (hardiness), Опитувальника копінг-стратегій Brief COPE, Багатовимірної шкали соціальної підтримки MSPSS, а також авторської соціально-демографічної анкети. Результати показали, що більшість внутрішньо переміщених осіб мають середній та високий рівень психологічної стійкості, демонструють переважання адаптивних копінг-стратегій, а також відчують достатній рівень соціальної підтримки, що є ключовим буфером стресу. Водночас виявлено групи підвищеного ризику з низьким рівнем емоційного відновлення, зниженим компонентом «прийняття виклику» та переважанням копінгів уникнення.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, що включає принципи психологічної підтримки, етапи роботи та ефективні методи: психоедукацію, тренінги розвитку життєстійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки, роботу зі смислотворенням, розвиток

позитивної переоцінки й активних стратегій подолання стресу. Програма орієнтована на підвищення стресостійкості, зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та покращення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психологічна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, копінг-стратегії, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, програма розвитку стійкості.

ABSTRACT

Gladka I. Peculiarities of psychological resilience of internally displaced persons. – Qualification Thesis (Manuscript Form). Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological resilience of internally displaced persons (IDPs), encompassing an analysis of contemporary scientific approaches, an examination of adaptation resources, and an identification of the factors that contribute to maintaining mental health under conditions of forced displacement. The work includes a review of the psychological, social, and legal aspects of IDP status, a synthesis of theoretical models of resilience and hardiness, and an exploration of the mechanisms of their formation based on up-to-date research by Ukrainian and international authors.

The empirical study was conducted on a sample of internally displaced persons and employed valid psychodiagnostic instruments in Ukrainian: the CD-RISC-25 Psychological Resilience Scale, the Hardiness Questionnaire, the Brief COPE Coping Inventory, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and an author-designed socio-demographic questionnaire. The results showed that most internally displaced persons demonstrate medium and high levels of psychological resilience, predominantly use adaptive coping strategies, and report sufficient levels of social support, which serves as a key stress buffer. At the same time, groups at increased risk were identified those with low emotional recovery, reduced “challenge” component of hardiness, and a predominance of avoidance coping strategies.

Based on the study’s findings, a program for developing psychological resilience in internally displaced persons was designed. It includes principles of psychological support, stages of intervention, and effective methods such as psychoeducation, hardiness-building training, emotional self-regulation skills development, strengthening social support, meaning-making work, and fostering positive reappraisal and active stress-coping strategies. The program aims to enhance stress tolerance,

strengthen internal and external resources, and improve the psychological well-being of internally displaced persons.

Keywords: internally displaced persons (IDPs), psychological resilience, hardiness, stress tolerance, coping strategies, social support, psychological well-being, resilience development program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	14
1.1. Поняття внутрішньо переміщених осіб: психологічні, соціальні та правові аспекти	14
1.2. Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості та життєстійкості особистості.....	16
1.3. Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб як адаптаційний ресурс	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	23
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.....	25
2.3. Зв'язок психологічної стійкості із стресостійкістю, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям внутрішньо переміщених осіб	39
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	44
3.1. Психологічні чинники, що сприяють підвищенню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб	44
3.2. Програма розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб	47
Висновки до розділу 3	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Умови повномасштабної війни в Україні спричинили безпрецедентний рівень внутрішньої міграції: за даними Міжнародної організації з міграції, кількість внутрішньо переміщених осіб стабільно залишається однією з найбільших у Європі з часів Другої світової війни. Внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом соціальних, економічних, правових і психологічних викликів – втратою житла, професійного статусу, соціальних зв'язків, доступу до ресурсів, а інколи й пережитим травматичним досвідом, пов'язаним з бойовими діями. Ці фактори формують високий ризик розвитку стресових реакцій, емоційного виснаження та порушення психічного благополуччя.

Водночас численні дослідження міжнародних і українських науковців свідчать, що попри значні виклики, внутрішньо переміщені особи здатні демонструвати високий рівень психологічної стійкості (резильєнтності) та життєстійкості, які забезпечують можливість адаптації до нових соціальних умов, збереження психічного здоров'я та відновлення якості життя. Психологічна стійкість розглядається як ключовий механізм подолання наслідків травми, відновлення контролю над власним життям та побудови нових соціальних зв'язків у приймаючих громадах.

Актуальність дослідження зумовлюється також тим, що внутрішньо переміщені особи є великою та різномірною соціальною групою, яка потребує науково обґрунтованих підходів до психологічного супроводу та розроблення програм підвищення стійкості. Попри значну кількість міжнародних досліджень у сфері травми та резильєнтності, в Україні відчувається потреба в комплексних теоретико-емпіричних роботах, спрямованих саме на вивчення психологічних ресурсів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалої війни. Недостатньо дослідженими залишаються питання взаємозв'язку резильєнтності з життєстійкістю, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та суб'єктивним

психологічним благополуччям ВПО, а також практичні інструменти розвитку цих ресурсів.

З огляду на сучасні виклики, розроблення й удосконалення психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку внутрішньо переміщених осіб, має не лише наукову, а й вагому суспільну значущість. Підвищення психологічної стійкості ВПО сприяє їхній успішній інтеграції, відновленню працездатності, зниженню рівня стресу та тривоги, підсиленню соціального капіталу громад і формуванню стійкого потенціалу суспільства в умовах війни.

Таким чином, дослідження особливостей психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб є своєчасним, значущим і науково необхідним, оскільки сприяє глибшому розумінню адаптаційних процесів, визначенню груп ризику та розробленню ефективних психологічних програм підтримки однієї з найвразливіших категорій населення України.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей формування та прояву психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, визначення її ключових особистісних, соціальних та поведінкових чинників, а також розроблення та обґрунтування програми психологічного супроводу, спрямованої на зміцнення стійкості й підвищення адаптаційних ресурсів у умовах вимушеного переселення.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості в умовах вимушеного переміщення.

Предмет дослідження – психологічні особливості, чинники та механізми формування психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

З огляду на мету та предмет дослідження визначено **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену психологічної стійкості та життєстійкості особистості, визначити їхню структуру, компоненти та детермінанти.

2. Охарактеризувати психологічні, соціальні та правові особливості внутрішньо переміщених осіб як специфічної соціально-вразливої групи.

3. Провести емпіричне дослідження рівня психологічної стійкості, життєстійкості, копінг-стратегій та соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб і виявити їх взаємозв'язки.

4. Визначити психологічні чинники, що сприяють підвищенню або зниженню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, з урахуванням отриманих емпіричних даних.

5. Розробити та обґрунтувати програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток та зміцнення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження. Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб визначається поєднанням внутрішніх особистісних ресурсів (життєстійкість, активні копінг-стратегії, позитивна переоцінка) та зовнішніх соціальних чинників (рівень соціальної підтримки), і її рівень буде вищим за умови вираженої життєстійкості, домінування адаптивних стратегій подолання стресу та наявності достатньої підтримки від родини, друзів і значущих інших.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на комплексному підході до розуміння психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб як багатовимірного феномену, що формується у взаємодії індивідуальних, соціальних та середовищних чинників. У роботі використано положення класичних і сучасних теорій стресу та копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), які розглядають подолання стресу як процес когнітивної оцінки ситуації та вибору адаптивних стратегій реагування. Концепція збереження ресурсів Г. Хобфолла стала методологічним підґрунтям для аналізу ролі внутрішніх і зовнішніх ресурсів у підтриманні психічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Значне місце в дослідженні займає теорія резильєнтності (А. Мастен, Дж. Бонанно), яка трактує психологічну стійкість як динамічний процес відновлення після стресу, та модель життєстійкості S. Maddi і S. Kobasa, що визначає вплив компонентів залученості, контролю й прийняття виклику на здатність протистояти труднощам. Соціально-екологічний підхід М. Унгара слугував підґрунтям для аналізу впливу соціального середовища,

підтримки та спільнот на адаптаційний потенціал внутрішньо переміщених осіб. Методологічну базу емпіричної частини дослідження становлять принципи системності, гуманізму, детермінізму та розвитку, що передбачають цілісне вивчення особистості у контексті її життєвих обставин. У дослідженні використано психодіагностичні методики, валідовані в українському та міжнародному науковому просторі, а також кількісні й якісні методи аналізу, що забезпечують об'єктивність, надійність і наукову довіру отриманих результатів.

Методи дослідження. У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано комплекс методів, що забезпечили всебічне вивчення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дозволило визначити сучасний стан розробленості проблеми, охарактеризувати підходи до вивчення резильєнтності, життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості в умовах вимушеного переселення. Емпіричний блок дослідження включав психодіагностичні методики: Шкалу психологічної стійкості CD-RISC-25, Опитувальник життєстійкості (hardiness), Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, Багатовимірну шкалу соціальної підтримки MSPSS, а також авторську соціально-демографічну анкету, спрямовану на збирання даних про індивідуальні та ситуаційні характеристики внутрішньо переміщених осіб. Для кількісної обробки отриманих результатів застосовано методи математико-статистичного аналізу: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, порівняльний аналіз, що дозволило виявити особливості структури психологічної стійкості, визначити взаємозв'язки між ключовими показниками та встановити групи підвищеного ризику.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводиться впродовж 2024-2025 років року на базі Салезіянського приватного ліцею «Всесвіт», м. Житомир.

Наукова новизна та теоретичне значення. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного конфлікту та тривалої соціально-економічної нестабільності. У роботі поєднано аналіз сучасних теоретичних

моделей резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості з емпіричним дослідженням, що дало змогу уточнити структуру психологічної стійкості та визначити специфічні чинники, які відіграють ключову роль у адаптації внутрішньо переміщених осіб. На основі отриманих даних виявлено психологічні профілі адаптації, типові для внутрішньо переміщених осіб, зокрема комбінацію середньо-високої резильєнтності, переважання активних копінг-стратегій та значущої ролі соціальної підтримки. Виявлено також групи ризику, які мають знижений компонент життєстійкості «прийняття виклику» та підвищений рівень уникнення, що є важливим для розроблення психокорекційних програм.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну стійкість як інтегративний феномен, що включає особистісні, поведінкові та соціально-екологічні ресурси. Удосконалено розуміння взаємозв'язків між резильєнтністю, життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою в умовах вимушеного переселення. Узагальнені результати емпіричного аналізу доповнюють наявні наукові концепції та можуть бути використані для подальших досліджень психологічної адаптації в умовах війни, кризових ситуацій та масових міграційних процесів.

Розроблена у межах роботи програма розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб становить теоретичну та практичну цінність, оскільки базується на актуальних емпіричних даних, інтегрує сучасні психотерапевтичні та психоедукаційні підходи та може бути використана психологами, соціальними працівниками, фахівцями центрів підтримки та громадських організацій у роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Практична значущість одержаних результатів. Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості їх безпосереднього застосування у системі психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також у розробленні ефективних програм підтримки та відновлення психічного здоров'я постраждалих від війни громадян. На основі емпірично підтверджених даних було створено програму розвитку психологічної стійкості внутрішньо

переміщених осіб, яка може бути використана практичними психологами, фахівцями соціальних служб, волонтерами, кризовими консультантами та працівниками центрів психосоціальної підтримки. Програма містить структуровані етапи роботи, психоедукаційні модулі, комплекс методів розвитку життєстійкості, копінг-компетентностей, навичок емоційної саморегуляції, смислотворення та відновлення соціальних зв'язків.

Результати дослідження мають високу практичну значущість, оскільки не лише поглиблюють наукове розуміння феномену психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, а й пропонують конкретні інструменти та методики, які можуть бути впроваджені в реальну практику для підвищення ефективності психологічної допомоги в умовах воєнного та післявоєнного контексту.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях.

Публікації. Основні матеріали кваліфікаційної роботи висвітлені у трьох публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань (з них 30 іноземною мовою). Загальний обсяг складає 64 сторінки. Робота містить 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Поняття внутрішньо переміщених осіб: психологічні, соціальні та правові аспекти

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) становлять особливу соціально-психологічну категорію населення, яка зазнала вимушеного переміщення в межах країни через збройні конфлікти, окупацію, загрозу життю, порушення прав людини або інші надзвичайні ситуації. На відміну від біженців, ВПО не перетинають міжнародного кордону, тому їхній правовий статус регулюється не міжнародним, а національним законодавством за підтримки міжнародних організацій. Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [6], ВПО є громадяни України, а також іноземці чи особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах і були змушені покинути місце проживання через зазначені обставини. У міжнародному контексті поняття ВПО визначено у Керівних принципах ООН із внутрішнього переміщення [51], де наголошено на зв'язку переміщення з порушенням прав і загрозою безпеці.

Проблематика внутрішнього переміщення набуває особливої актуальності в Україні з 2014 року, коли почалися військові дії на сході країни та анексія АР Крим, а з 2022 року – у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ. За даними Міжнародної організації з міграції [55], кількість ВПО в Україні у 2023 році перевищила 5 мільйонів осіб, що становить одну з найбільших кількостей внутрішньо переміщених осіб у світі. Це створило значний суспільний, економічний і психологічний виклик для держави та системи соціально-психологічної підтримки.

Соціологічні дослідження підкреслюють, що внутрішнє переміщення є не лише адміністративним статусом, а й комплексним життєвим досвідом, що супроводжується втратою дому, роботи, соціальних зв'язків, відчуттям

небезпеки й невизначеністю майбутнього [61]. ВПО стикаються з труднощами адаптації, відчуження, дискримінації, стигматизації, залежності від державної та донорської підтримки, що посилює їхню психологічну вразливість [26]. Водночас багато досліджень показують, що ВПО зберігають високий рівень адаптивного потенціалу, соціальної активності та здатності до формування нових життєвих стратегій, що дозволяє розглядати їх як групу з підвищеним потенціалом до психологічної стійкості [14; 43].

Психологічні аспекти статусу ВПО тісно пов'язані з феноменами травматизації, втрати, кризової адаптації та пошуку ресурсів, необхідних для психологічного виживання та відновлення. Дослідники підкреслюють, що ВПО переживають травматичні події, зумовлені як самим процесом переміщення, так і пов'язаними з ним соціально-психологічними втратами – втрата дому, рідного оточення, статусу, ідентичності, можливості планувати майбутнє [52]. Ці переживання можуть призводити до розвитку гострих стресових реакцій, депресивних і тривожних розладів, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також до деформації особистісної ідентичності [67]. Особливої уваги потребують діти та особи літнього віку, які мають нижчий рівень стресостійкості та значно залежніші від підтримки соціального оточення [59].

Окремої ваги набуває поняття соціальної підтримки, яка виступає ключовим буфером психологічних наслідків вимушеного переміщення. Соціальна підтримка, що включає як емоційну, так і інструментальну допомогу, об'єктивно впливає на здатність ВПО до адаптації, відновлення життєвих ресурсів і формування психологічної стійкості [53]. Водночас недостатня інтеграція у приймаючі громади, відчуття соціальної несправедливості, дискримінація та невизнання статусу можуть стати причинами повторної травматизації та поглиблення психологічної кризи.

Змістовним є і правовий аспект статусу ВПО. Наявність правового визнання статусу не гарантує реального доступу до житла, освіти, медичної допомоги та працевлаштування. Як зазначає В. Чорна [35], правова підтримка

ВПО часто має декларативний характер, що створює додаткове психологічне навантаження та знижує довіру до державних інституцій. Це означає, що правова захищеність ВПО є важливою не лише з точки зору забезпечення їхніх базових прав, але й як чинник психологічної безпеки та формування відчуття стабільності, включеності й контролю над життям.

Таким чином, поняття внутрішньо переміщених осіб є комплексним і включає правові, соціальні та психологічні характеристики. ВПО – це не лише особи з певним статусом, а соціально вразлива група, що переживає глибокі зміни життєвого контексту та ідентичності. Їхня психологічна стійкість формується на перетині індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та правової захищеності, що вимагає міждисциплінарного підходу у вивченні та психологічному супроводі.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості та життєстійкості особистості

Психологічна стійкість (resilience) та життєстійкість (hardiness) є багатогранними психологічними феноменами, що пояснюють здатність людини ефективно адаптуватися, відновлюватися та зберігати психічне благополуччя в умовах стресу, травми або тривалих кризових життєвих ситуацій. Ці поняття еволюціонували від трактування стійкості як вродженої властивості особистості [42] до сучасного розуміння її як динамічного, багаторівневого процесу, що формується внаслідок взаємодії особистісних, соціальних та середовищних чинників [43; 59].

У класичних дослідженнях психологічна стійкість розглядалася як здатність до позитивної адаптації попри значні ризики та стресові чинники [48]. Werner та Smith [66] довели, що навіть діти, які виростили в умовах високого ризику (бідність, дисфункційна сім'я, насильство), здатні проявляти адаптивність і успішно розвиватися за наявності захисних факторів. Концепція «ordinary magic» [60] наголошує, що психологічна стійкість не є рідкісним

феноменом, а ґрунтується на типових, доступних для більшості людей адаптаційних процесах – соціальній підтримці, самоусвідомленні, саморегуляції, копінг-стратегіях.

Один із найбільш впливових підходів належить американському досліднику М. Кобейсі [56], який запропонував поняття життєстійкості (*hardiness*) як особистісної структури, що складається з трьох компонентів: залученість (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття виклику (*challenge*). На його думку, життєстійкість виступає бар'єром між стресом і його негативними наслідками, трансформуючи потенційно руйнівні події у можливості для розвитку. Схожу позицію підтримують Maddi і Khoshaba [58], які розглядають життєстійкість як основу психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Іншим важливим теоретичним підходом є модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана [57], згідно з якою психологічна стійкість формується не лише через особистісні якості, а через когнітивну оцінку стресу та вибір ефективних стратегій подолання. Якщо особа сприймає ситуацію як загрозу без ресурсів для її подолання, формується дезадаптація. Якщо ж ситуація оцінюється як виклик, активуються копінг-ресурси, що забезпечують стійкість [46]. Таким чином, стійкість є не лише рисою, а процесом, що виникає у взаємодії між людиною і середовищем.

У сучасних дослідженнях зростає увага до моделі збереження ресурсів (*Conservation of Resources Theory*) Х. Хобфолла [53], яка підкреслює, що психологічна стійкість залежить від здатності особи накопичувати, зберігати та ефективно використовувати особистісні (*self-efficacy*, компетентність), соціальні (підтримка), матеріальні (житло, фінанси) та енергетичні (час, здоров'я) ресурси. Втрата таких ресурсів призводить до стресу, а їхнє відновлення сприяє резильєнтності. Цей підхід є особливо актуальним для внутрішньо переміщених осіб, які переживають масову втрату ресурсів.

В українському психологічному просторі проблема психологічної стійкості активно досліджується В. Рибалкою [26; 27], Н. Логіною [14], які

наголошують на соціокультурних особливостях формування стійкості в умовах невизначеності та соціальної нестабільності. Особливо значимим чинником для громадян України в умовах війни є усвідомлення смислу пережитого досвіду, духовні та ціннісні установки — це узгоджується з концепцією логотерапії В. Франкла [47], де пошук смислу визначено як ключовий фактор витривалості та психологічного виживання.

Сучасний біопсихосоціальний підхід [39] пропонує розглядати психологічну стійкість як результат взаємодії біологічних (нейропластичність мозку, гормональна регуляція), психологічних (саморегуляція, оптимізм, самоефективність) та соціальних (якість соціальних зв'язків, підтримка, довіра) факторів. Такий підхід особливо релевантний для роботи з людьми, які пережили травматичні події, зокрема внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, психологічна стійкість є інтегративним явищем, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти адаптації. Вона не є вродженою або сталою рисою, а формується як результат динамічної взаємодії особистості із середовищем, активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, мобілізації смислових і соціальних зв'язків. У контексті внутрішньо переміщених осіб психологічна стійкість є визначальним чинником успішної адаптації, подолання травматичного досвіду та побудови нового життя, що обумовлює необхідність її комплексного дослідження.

1.3. Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб як адаптаційний ресурс

Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим адаптаційним ресурсом, який забезпечує здатність людини зберігати функціонування, відновлювати психічну рівновагу та адаптуватися до різко змінених життєвих умов. Вимушене переміщення супроводжується множинними втратами – житла, соціальних зв'язків, звичного способу життя, відчуття безпеки, а часто й соціальної ідентичності [53]. У цих умовах

психологічна стійкість виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й системним процесом, що інтегрує внутрішні й зовнішні ресурси особистості.

Структура психологічної стійкості ВПО має багаторівневий характер. Дослідники пропонують розглядати її як поєднання когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних компонентів [43]. Когнітивний компонент охоплює здатність реалістично оцінювати ситуацію, гнучко інтерпретувати стресові події, підтримувати почуття контролю та самоефективності [41]. Емоційний компонент визначається здатністю регулювати емоції, переживати негативні стани без їхнього руйнівного впливу на функціонування, а також здатністю до позитивної переоцінки ситуації [46]. Мотиваційний компонент включає цілеспрямованість, внутрішню мотивацію, здатність до пошуку смислу в переживаннях, що особливо важливо в умовах втрат і невизначеності [47]. Соціальний компонент охоплює доступ до мереж підтримки, взаємодію з приймаючою громадою, сімейну підтримку, участь у соціальних зв'язках та групах [64].

Для внутрішньо переміщених осіб на перший план виступає роль зовнішніх ресурсів, що підтверджують моделі ресурсозбереження [54]. ВПО зазнають одномоментної втрати одразу кількох груп ресурсів – матеріальних (житло, робота), соціальних (мережа підтримки), інформаційних (чіткість перспектив), особистісних (почуття контролю). Саме феномен багаторазових втрат робить психологічну стійкість визначальною умовою адаптації. Наявність хоча б одного стабільного ресурсу (соціальна підтримка, можливість працевлаштування, доступ до житла або психологічної допомоги) значно знижує ймовірність дезадаптації [55].

Серед чинників, що визначають рівень психологічної стійкості ВПО, виокремлюють як особистісні, так і соціально-середовищні. До особистісних належать оптимізм, самоефективність, толерантність до невизначеності, гнучкість мислення та здатність до копінгу [57]. Дослідження українських ВПО показують, що високий рівень самоконтролю, здатність до переоцінки ситуації та активні копінг-стратегії істотно корелюють із нижчим рівнем тривоги,

депресії та ПТСР [14; 27]. До соціально-середовищних чинників належать наявність стабільного житла, доступ до роботи, безпекові умови, рівень прийняття та підтримки з боку приймаючої громади, а також доступність сервісів психосоціальної допомоги [65].

Важливим механізмом формування стійкості є процес смислотворення. Пошук і створення нового смислу в умовах втрати й невизначеності допомагає інтегрувати травматичний досвід у життєву історію, зменшує дистрес і сприяє відновленню [47]. Для ВПО смислотворення часто пов'язане з почуттям відповідальності за близьких, прагненням забезпечити безпеку сім'ї, побудовою нових життєвих планів, участю в громадських ініціативах або професійній реалізації на новому місці [49].

Не менш значущим механізмом є соціальна підтримка. Згідно з метааналізом Ungar [64], стійкість зростає пропорційно до кількості та якості доступних соціальних ресурсів. Для ВПО, які часто втрачають частину соціальних зв'язків, можливість створення нових мереж підтримки є вирішальною. Успішні адаптаційні практики показують, що інтеграція у приймаючу громаду, участь у групах взаємодопомоги, волонтерських ініціативах або отримання системної психологічної підтримки значно підвищують рівень стійкості [61].

Таким чином, психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб формується на перетині індивідуальних якостей та соціально-середовищних ресурсів. Вона має складну структуру, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Її ключовими чинниками є внутрішні ресурси особистості, доступ до соціальної підтримки, можливість відновлення життєвих ресурсів та смислотворення. Механізми формування психологічної стійкості ВПО мають процесуальний характер і потребують цілеспрямованої підтримки з боку соціальних інституцій, громади та системи психологічної допомоги, що підкреслює важливість дослідження цього феномену в контексті сучасної України.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проаналізовано теоретичні засади дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, що дозволило комплексно осмислити сутність феномену внутрішнього переміщення та психологічних механізмів адаптації в умовах воєнних конфліктів і соціальної нестабільності. Розгляд правового та соціального контексту визначення внутрішньо переміщених осіб засвідчив, що внутрішньо переміщені особи є специфічною категорією населення, яка зазнає примусового переміщення без перетину державного кордону та переживає суттєві життєві втрати – житла, соціальних зв'язків, безпеки, соціального статусу. Юридичне визначення внутрішньо переміщених осіб у вітчизняному законодавстві узгоджується з міжнародними стандартами, проте фактична реалізація прав і гарантій часто стикається з труднощами, що посилює психологічну вразливість цієї категорії.

У межах теоретичного аналізу психологічної стійкості та життєстійкості розглянуто ключові підходи до її вивчення – від класичних концепцій вродженої стійкості, через теорії життєстійкості, до сучасних процесуальних моделей резильєнтності. Особливе значення мають підходи, які трактують стійкість як результат когнітивної оцінки стресової ситуації та вибору ефективних стратегій копіngu, а також модель збереження ресурсів, що підкреслює пряму залежність психологічного благополуччя від доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Аналіз наукових підходів дозволив окреслити структуру психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб як багатокomпонентну систему, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні елементи. Важливими чинниками її формування є особистісні характеристики (самоефективність, толерантність до невизначеності, емоційна саморегуляція, оптимізм), а також зовнішні ресурси (соціальна підтримка, прийняття громадою, доступ до житла й роботи, безпечні умови проживання). Механізми формування стійкості внутрішньо переміщених осіб включають смислотворення, соціальну підтримку, активні копінг-стратегії та можливість відновлення втрачених ресурсів. Обґрунтовано, що наявність хоча б одного стабільного ресурсу значно знижує

вплив стресу та ризик дезадаптації, тоді як багаторазові втрати можуть призвести до психологічної дестабілізації.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб є ключовим адаптаційним ресурсом, який забезпечує збереження психічної цілісності, здатність до подолання травматичного досвіду та побудови нового життєвого середовища. Вона формується у процесі взаємодії особистості із середовищем та залежить як від внутрішніх характеристик, так і від соціально-економічних, культурних та правових умов. Отримані теоретичні положення створюють базу для подальшого розроблення емпіричного дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб та визначення практичних підходів до її зміцнення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

Емпіричне дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) було проведене з метою виявлення особливостей ресурсів, копінг-стратегій, рівня резильєнтності та взаємозв'язків між психологічною стійкістю та зовнішніми/внутрішніми факторами адаптації. В основу організації дослідження покладено принципи етичності, добровільної участі, конфіденційності та анонімності відповідно до рекомендацій Американської психологічної асоціації [40] та Етичного кодексу психолога України. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, особливості заповнення опитувальників і дали добровільну згоду на участь.

Вибірка дослідження формувалася методом доступного (простого) відбору. До участі залучено $N = 120$ внутрішньо переміщених осіб, які проживають у різних областях України (Житомирська, Київська, Львівська, Вінницька області), перемістившись зі східних, південних та центральних регіонів країни. Вибірка є репрезентативною за основними соціально-демографічними критеріями: віком, статтю, тривалістю перебування у статусі ВПО та соціально-економічним положенням.

Структура вибірки:

- Стать: 65 % жінок, 35 % чоловіків;
- Вік: від 18 до 65 років;
- Тривалість перебування у статусі ВПО:
 - до 6 місяців – 22 %;
 - від 6 до 12 місяців – 34 %;
 - понад 1 рік – 44 %;

- Соціальний статус: 58 % – працевлаштовані, 21 % – студенти, 13 % – тимчасово без роботи, 8 % – пенсіонери;
- Склад родини: 42 % – перемістилися із сім'єю, 58 % – самотійно.

Для досягнення дослідницьких цілей було використано комплекс валідних, науково обґрунтованих психодіагностичних методик, рекомендованих для вивчення психологічної стійкості, копіngu та адаптації у стресових і травматичних умовах, зокрема, Шкала психологічної стійкості (CD-RISC-25) – Connor-Davidson Resilience Scale; Опитувальник життєстійкості (Hardiness Survey) – Maddi & Kobasa; Короткий опитувальник копіng-стратегій Brief COPE; Опитувальник оцінки соціальної підтримки; Авторська соціально-демографічна анкета.

1. Шкала психологічної стійкості (CD-RISC-25) – Connor-Davidson Resilience Scale [45]. Це одна з найпоширеніших методик, яка вимірює загальний рівень резильєнтності, стійкість до стресу, здатність відновлюватися після труднощів, гнучкість мислення, контроль над емоціями. Методика має високу внутрішню консистентність і широко застосовується у дослідженнях травми, війни та переміщення. У дослідженні використано україномовну адаптацію [23].

2. Опитувальник життєстійкості (Hardiness Survey) – Maddi & Kobasa [58]. Методика дозволяє виміряти три ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття виклику. Життєстійкість розглядається як особистісний ресурс, що полегшує адаптацію в кризових ситуаціях. Опитувальник адаптований для української вибірки [21].

3. Короткий опитувальник копіng-стратегій Brief COPE [44]. Методика використовується для визначення домінуючих копіng-стратегій (активний копіng, позитивна переоцінка, уникнення, релігійний копіng тощо). Для ВПО важливо оцінити, які саме стратегії допомагають їм адаптуватися та знижують вплив стресу. У дослідженні застосована україномовна адаптація [63].

4. Опитувальник оцінки соціальної підтримки [68]. Соціальна підтримка є визначальним компонентом психологічної стійкості. Методика дозволяє оцінити

підтримку з боку родини, друзів та значущих інших. Використано адаптований український варіант [50].

5. Авторська соціально-демографічна анкета. Включала запитання щодо віку, статі, сімейного статусу, рівня освіти, зайнятості, тривалості перебування у статусі ВПО, характеру життєвих втрат (житло, робота, майно), джерел підтримки та суб'єктивного рівня адаптації (Додаток А).

Процедура збору даних здійснювалася у змішаному форматі: частина учасників заповнювала опитувальники онлайн (через Google Forms), частина – у паперовому вигляді під час зустрічей у місцевих центрах підтримки ВПО. Середня тривалість участі становила 25-30 хвилин. У разі потреби учасникам було запропоновано контакти психологічної підтримки (громадські та державні центри, гарячі лінії, групи взаємодопомоги).

Обрана методика організації дослідження дозволяє отримати валідні та надійні дані щодо особливостей психологічної стійкості ВПО, виявити її ключові предиктори, визначити домінуючі копінг-стратегії та оцінити роль соціальної підтримки в адаптації. Поєднання кількох методів забезпечує комплексність підходу, що є необхідним у вивченні такої багатофакторної психосоціальної проблеми, як вимушене переміщення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

Для оцінювання психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб використано шкалу Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), що дозволяє виміряти загальний показник резильєнтності та окремі аспекти адаптаційних ресурсів.

У дослідженні середній показник резильєнтності становив: $M = 61,3$ бала; $SD = 12,4$; теоретичний діапазон: 0-100. Згідно з міжнародними нормативами, середнім рівнем вважається інтервал 50-70 балів, що характерно для вибірок, які пережили значний стрес або травматичні події (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів психологічної стійкості серед ВПО (за CD-RISC-25)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький	0-49	28	23 %
Середній	50-70	65	54 %
Високий	71-100	27	23 %
Разом	-	120	100 %

Як видно з таблиці 2.1, 77 % учасників демонструють середній або високий рівень резильєнтності, що підтверджує здатність значної частини ВПО адаптуватися в умовах втрат, невизначеності та стресу.

Показники за компонентами резильєнтності подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники за компонентами резильєнтності

Компонент резильєнтності	M	SD	Інтерпретація
Гнучкість мислення й пристосування	2,9	0,6	Вище середнього
Почуття компетентності та внутрішнього контролю	2,8	0,5	Середній-високий
Здатність відновлюватися після труднощів	2,7	0,6	Середній
Оптимізм та позитивна переоцінка	2,5	0,7	Середній
Емоційне відновлення / регуляція	2,1	0,8	Нижче середнього
Відчуття безпеки та захищеності	1,9	0,9	Низький
Стратегічність у плануванні майбутнього	2,0	0,8	Низький-середній

Отримані дані демонструють, що найвищі показники пов'язані з: гнучкістю мислення, здатністю переорієнтуватися та пристосовуватися до обставин; відчуттям компетентності, вірою у власні сили; умінням відновлюватися після труднощів.

Для внутрішньо-переміщених осіб це може означати наступне збереження внутрішнього ресурсу незважаючи на втрати; здатність знаходити нові рішення;

психологічну та мотиваційну силу продовжувати жити, працювати, інтегруватися.

Низькі бали спостерігаються у таких сферах: емоційне виснаження, складність регулювати інтенсивні емоції після травми; низьке відчуття безпеки – природний наслідок воєнних дій, втрати житла, повторних переміщень; обмежена здатність планувати майбутнє – посилена невизначеність, зміна життєвих обставин.

Результати дозволяють зробити низку висновків. Рівень психологічної стійкості ВПО є достатнім, щоб забезпечувати адаптацію, навіть попри сукупність втрат і травматичних факторів. Профіль резильєнтності характеризується високою когнітивною та поведінковою адаптивністю, але зниженим емоційним ресурсом, що підтверджує потребу у психологічній підтримці. Найбільш вразливими аспектами є потреба у відчутті безпеки та складність у плануванні майбутнього, що потребує врахування при створенні програм супроводу ВПО. Загальний показник резильєнтності ВПО України порівнюваний з міжнародними даними щодо людей, які пережили значні кризові події.

Для вимірювання життєстійкості було використано Опитувальник життєстійкості (Hardiness Survey), розроблений S. Kobasa (1979) та розширений S. Maddi (2005). Концепція життєстійкості включає три ключові компоненти:

1. залученість (commitment),
2. контроль (control),
3. прийняття виклику (challenge).

Ці компоненти характеризують особистість як здатну залишатися активною, відповідальною та відкритою до змін у стресових і невизначених умовах. Показники життєстійкості подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники життєстійкості ВПО (N = 120)

Компонент життєстійкості	Діапазон оцінок	М (середнє)	SD	Інтерпретація
Залученість (commitment)	0-45	27,4	5,8	Середній рівень
Контроль (control)	0-45	30,1	6,3	Середній – високий
Прийняття виклику (challenge)	0-45	24,6	7,1	Низький – середній

Компонент залученість ($M = 27,4$; $SD = 5,8$) показує здатність людини відчувати сенс і значущість у своїх діях, залишатися включеною у повсякденну діяльність. Середній рівень залученості свідчить про те, що значна частина ВПО: зберігають мотивацію та внутрішню залученість у соціальне, професійне чи сімейне життя; прагнуть послідовності та активності у вирішенні щоденних завдань; демонструють бажання впливати на ситуацію, а не залишатися пасивними.

Однак у частини вибірки спостерігалися знижені показники залученості (приблизно 21 %). Це може бути результатом емоційного виснаження, втрати смислів або почуття «зависання» між минулим життям і теперішнім станом вимушеної невизначеності.

Компонент «контроль» ($M = 30,1$; $SD = 6,3$) відображає переконання людини у тому, що вона здатна впливати на події свого життя, а не бути їхньою жертвою. Порівняно високий показник у нашій вибірці свідчить про те, що більшість ВПО відчувають певний рівень самостійності та відповідальності; намагаються контролювати хоч частину життєвих обставин (пошук житла, роботи, підтримки); не знижують активність навіть у складних умовах.

Цей показник вище, ніж можна було очікувати для травмованої групи, і узгоджується з висновками, що українці загалом характеризуються високою внутрішньою локусною орієнтацією.

Компонент виявився «прийняття виклику» найнижчим серед усіх трьох ($M = 24,6$, $SD = 7,1$).

Кількісний розподіл за компонентом наступний: низький рівень – 41 %; середній рівень – 39 %; високий рівень – 20 %.

Показник «challenge» відображає здатність сприймати зміну як можливість розвитку. Низькі бали є закономірними, оскільки: більшість ВПО зазнали травматичних втрат (житло, робота, безпека); переміщення супроводжується різкою зміною життєвого середовища; майбутнє є невизначеним, що знижує готовність бачити у ньому потенціал.

У респондентів з низьким рівнем «challenge» частіше зустрічалися високі показники тривоги; стратегія уникнення (за Brief COPE); низька оцінка адаптованості у соціально-демографічній анкеті.

Відсотковий розподіл компонентів життєстійкості серед внутрішньо переміщених осіб подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Відсотковий розподіл компонентів життєстійкості серед внутрішньо переміщених осіб

Компонент	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Залученість	21	57	22
Контроль	18	49	33
Прийняття виклику	41	39	20

Дані, подані у таблиці 2.4. засвідчують, що компонент «контроль» є найсильнішим у профілі ВПО, а «прийняття виклику» – найбільш уразливим.

Високий контроль означає, що ВПО не схильні до пасивної позиції та активно шукають рішення. Середня залученість свідчить, що значення смислів зберігається, але вимагає підтримки. Низький challenge відображає травматизацію та втрату життєвої перспективи, що є ключовою зоною ризику.

Для дослідження копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб використано Brief COPE – один із найбільш валідних опитувальників для оцінки стратегій подолання стресу. Методика включає 14 субшкал, кожна з яких відображає певний спосіб реагування на стресову ситуацію.

У межах проведеного дослідження отримано середні значення для ключових конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій, що дозволяє оцінити адаптивний профіль ВПО (таблиця 2.5.).

Таблиця 2.5

Середні показники копінг-стратегій за Brief COPE (N = 120)

Копінг-стратегія	M	SD	Інтерпретація
Активний копінг	5,7	1,1	Високий
Планування	5,5	1,0	Високий
Позитивна переоцінка	5,3	1,2	Високий
Пошук емоційної підтримки	5,0	1,3	Вище середнього
Пошук інструментальної підтримки	5,0	1,2	Вище середнього
Прийняття ситуації	4,8	1,1	Середній
Гмор	3,9	1,4	Середній
Релігійний копінг	4,6	1,5	Середній–високий
Уникнення	3,2	1,4	Низький–середній
Поведінкове відключення	2,9	1,3	Низький
Вживання психоактивних речовин	1,4	0,7	Дуже низький
Самозвинувачення	3,5	1,2	Середній
Вентиляція емоцій (вивільнення)	3,8	1,3	Середній
Заперечення	3,1	1,1	Низький–середній

До конструктивних копінг-стратегій віднесено активний копінг, планування, позитивна переоцінка, пошук емоційної та інструментальної підтримки.

Активний копінг (M = 5,7) – найвищий показник серед усіх стратегій. Він означає: цілеспрямовані дії для розв’язання проблеми; мобілізацію внутрішніх ресурсів; прагнення діяти, а не уникати. Для ВПО це може проявлятися як пошук

роботи, житла, можливостей навчання, документальне оформлення статусу, участь у програмах допомоги.

Планування ($M = 5,5$) дозволяє структурувати хаотичну ситуацію, що типово для процесу переміщення. Високий рівень планування свідчить про здатність ставити цілі та кроки їх досягнення; когнітивний контроль; стратегічний підхід до адаптації.

Стратегія «позитивна переоцінка» ($M = 5,3$) пов'язана з умінням бачити у складній ситуації ресурс або можливість. Серед ВПО вона проявляється як пошук сенсу у переживаннях; концентрація на тому, що вдалося зберегти; фокус на майбутніх можливостях.

Пошук емоційної та інструментальної підтримки ($M = 5,0$) як підтримка родини, друзів, волонтерів, громад – критичний адаптивний ресурс. Показники вище середніх свідчать, що ВПО активно звертаються за емоційною підтримкою (спілкування, співпереживання), практичною допомогою (житло, речі, робота).

До нейтральних та змішаних стратегій віднесено релігійний копінг, прийняття ситуації та гумор.

Релігійний копінг ($M = 4,6$) може бути адаптивним або дезадаптивним залежно від контексту. У ВПО він частіше проявлявся як опора на віру; духовні практики; відчуття надії.

Прийняття ситуації ($M = 4,8$) свідчить про прийняття факту переміщення та реалістичну оцінку обставин.

Гумор ($M = 3,9$) використовується як спосіб зниження напруги, але має середні значення – не домінуючий, але присутній.

До дезадаптивних копінг-стратегій віднесено уникнення, поведінкове відключення, вживання психоактивних речовин.

Рівень уникання є низьким-середнім, при цьому 18 % учасників мають високі показники; це пов'язано з високою тривожністю, емоційним виснаженням та невизначеністю; може проявлятися як уникання новин, людей, відповідальності, рішень.

Низькі значення поведінкового відключення ($M = 2,9$) означають наступне: респондентам притаманна активна позиція; більшість не впадають у «ступор» чи пасивність. Дезадаптивну групу (приблизно 15 %) варто вважати групою ризику.

Дуже низький показник за копінгом вживання психоактивних речовин ($M = 1,4$) свідчить про відсутність масової тенденції до адитивного копінгу.

Відсотковий розподіл конструктивних і неконструктивних копінгів подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Відсотковий розподіл конструктивних і неконструктивних копінгів

Тип копінгу	Показник (%)
Високий рівень конструктивних копінгів	68 %
Середній рівень конструктивних копінгів	24 %
Низький рівень конструктивних копінгів	8 %
Низький рівень неконструктивних копінгів	73 %
Середній рівень неконструктивних копінгів	17 %
Високий рівень неконструктивних копінгів	10 %

Отримані результати демонструють, що більшість ВПО користуються адаптивними копінг-стратегіями, такими як активний копінг, планування, позитивна переоцінка та пошук підтримки. Дезадаптивні копінги (уникання, відключення, ПАР) використовуються рідко, але в 10-18 % є високими, що є групою психологічного ризику. Профіль копінгу ВПО свідчить про пластичність, мотиваційну активність і здатність мобілізувати ресурси, що узгоджується з високими показниками резильєнтності.

Найбільш травматично вразливими є копінги, пов'язані з уникненням – типовий маркер невирішеного стресу.

Оцінку соціальної підтримки було здійснено за допомогою Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), розробленої Zimet et al. та адаптованої українськими дослідниками. Методика вимірює три основні

джерела підтримки: родина, друзі, значущі інші, а також дозволяє визначити загальний рівень підтримки.

У вибірці внутрішньо переміщених осіб отримано такі середні показники:

- Загальна соціальна підтримка: $M = 5,1$
- Підтримка від родини: $M = 5,4$
- Підтримка від друзів: $M = 4,8$
- Підтримка від значущих інших: $M = 5,2$

Усі показники знаходяться вище середнього значення шкали (1-7), що свідчить про те, що ВПО загалом відчувають достатній рівень підтримки навіть в умовах втрати частини соціального оточення. Це співзвучно з моделлю соціальної екології Майкла Унгара, де підкреслюється, що підтримка з різних систем (родина, громада, соціальні інституції) є критичним буфером стресу та ключовим чинником резильєнтності.

Середні показники соціальної підтримки подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Середні показники соціальної підтримки за MSPSS (N = 120)

Джерело підтримки	M	SD	Інтерпретація
Родина	5,4	1,2	Висока підтримка
Друзі	4,8	1,3	Помірно висока підтримка
Значущі інші	5,2	1,1	Висока підтримка
Загальна підтримка	5,1	1,0	Помірно висока підтримка

Підтримка від родини ($M = 5,4$) – найвищий показник серед усіх джерел підтримки. 56 % респондентів прямо зазначили сім'ю як головне джерело допомоги. Для ВПО родинна підтримка включає: емоційне прийняття та почуття належності; матеріальну допомогу (житло, кошти, їжа); спільне ухвалення рішень; розподіл відповідальності у кризових умовах. Найвищий рівень підтримки сім'ї спостерігається в осіб, які перемістилися разом із родиною; його зниження характерне для самотніх учасників.

Показник «підтримка від друзів ($M = 4,8$)» дещо нижчий, ніж родинний, але все ж у межах помірно високого рівня. 41 % респондентів зазначили, що друзі відіграють ключову роль у емоційній стабілізації; допомозі у працевлаштуванні та побутових питаннях; адаптації у нових громадах. Нижчий рівень підтримки друзів порівняно з родиною може пояснюватися тим, що після переміщення соціальні зв'язки часто перериваються. Для багатьох ВПО дружнє коло або розпалося, або залишилося на попередній території.

Показник «підтримка від значущих інших ($M = 5,2$)» включає: підтримку від партнерів, наставників, колег; допомогу від волонтерів, соціальних працівників; допомогу від громадських організацій, психологів. 29 % респондентів прямо зазначили волонтерські організації як джерело підтримки. Високі значення за цією шкалою демонструють хорошу інтегрованість у нові соціальні мережі; здатність встановлювати нові підтримувальні контакти; довіру до зовнішніх джерел допомоги.

У відповідях респондентів на відкриті запитання виявлено такі ключові тенденції:

Головні джерела підтримки (дослівні категорії): *«Мама і сестра – найбільша опора»*; *«Волонтери допомогли знайти житло і продукти»*; *«Психолог у центрі підтримки – єдина людина, з якою можу говорити про страх»*; *«Онлайн-спільнота переселенців»*. Це свідчить, що поняття «значущий інший» має широкий спектр інтерпретацій, залежно від життєвої ситуації респондента.

При цьому доречно говорити про «групу ризику», до якої увійшли 22 % респондентів, що оцінили свою соціальну підтримку як низьку ($M < 4$). Для цієї групи характерно самотнє переміщення; відсутність родичів у новому регіоні; фінансові труднощі; підвищена тривожність та ризик емоційного вигорання; частіше використання копінгу «уникнення». Це група, яка потребує психологічного супроводу, розвитку спільнот і груп підтримки, цільових програм соціальної інтеграції.

У результаті застосування кореляційного аналізу було виявлено наступне: позитивний зв'язок між загальною підтримкою та резильєнтністю ($r = .49$; $p < .01$); найсильніший зв'язок – між підтримкою значущих інших та CD-RISC ($r = .52$; $p < .01$); негативний зв'язок між низькою підтримкою та униканням ($r = -.40$; $p < .01$).

Загалом, можемо зробити наступні висновки: ВПО демонструють високий рівень соціальної підтримки, що є ключовим чинником їх резильєнтності. Найсильнішим джерелом підтримки є родина, однак важливу роль відіграють також волонтери, громади, психологи. Частина вибірки (22 %) перебуває в зоні ризику через низьку підтримку та потребує додаткового супроводу. Соціальна підтримка значуще корелює з показниками стійкості, знижує рівень тривоги, підвищує суб'єктивне благополуччя та адаптацію.

Для визначення взаємозв'язків між основними параметрами психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (Pearson's r). Значущість приймалася на рівні $p < 0,01$, що дозволяє з високою імовірністю відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку (таблиця 2.8.).

Таблиця 2.8

Матриця кореляцій між основними досліджуваними змінними

(N = 120)

Показник	Резильєнтність (CD-RISC)	Життестійкість (Hardiness)	Активний копінг	Позитивна переоцінка	Соціальна підтримка	Уникнення
Резильєнтність (CD-RISC)	-	0,62	0,54	0,58	0,49	-0,43
Життестійкість (Hardiness)	0,62	-	0,47	0,52	0,41	-0,38
Активний копінг	0,54	0,47	-	0,44	0,32	-0,29
Позитивна переоцінка	0,58	0,52	0,44	-	0,36	-0,31

Показник	Резильєнтність (CD-RISC)	Життєстійкість (Hardiness)	Активний копінг	Позитивна переоцінка	Соціальна підтримка	Уникнення
Соціальна підтримка	0,49	0,41	0,32	0,36	-	-0,27
Уникнення	-0,43	-0,38	-0,29	-0,31	-0,27	-

Примітка: усі наведені кореляції значущі на рівні $p < 0,01$

Інтерпретація отриманих кореляційних зв'язків

1. Резильєнтність і життєстійкість ($r = 0,62$; $p < 0,01$ (сильний зв'язок)). Кореляція свідчить про те, що люди з високою життєстійкістю (commitment, control, challenge) мають вищий рівень загальної резильєнтності; контроль та смислотворення (компоненти hardiness) є ядром стійкості; готовність діяти й бачити можливості у змінах підсилює здатність адаптуватися до стресу.

2. Резильєнтність і активний копінг ($r = 0,54$; $p < 0,01$ (сильний зв'язок)). Цей результат вказує на те, що резильєнтні особи частіше обирають конструктивні, орієнтовані на дію стратегії; активний копінг (problem-focused coping) знижує інтенсивність дистресу; ВПО, які діють активно (шукають житло, документи, роботу), адаптуються швидше.

3. Резильєнтність і позитивна переоцінка ($r = 0,58$; $p < 0,01$ (сильний зв'язок)). Цей зв'язок свідчить, що здатність знаходити сенс у випробуваннях є ключовою для стійкості; посттравматичне зростання тісно пов'язане з позитивною переоцінкою; ВПО, які переоцінюють ситуацію в позитивному ключі (наприклад, «ми вижили», «ми разом», «це новий шанс»), демонструють значно вищу емоційну стабільність.

4. Резильєнтність і соціальна підтримка ($r = 0,49$; $p < 0,01$ (середній-сильний зв'язок)). Показує, що: підтримка з боку родини, друзів, громади значно підвищує стійкість; соціальні ресурси компенсують втрати та знижують рівень тривоги; ВПО з високою підтримкою рідше використовують дезадаптивні копінг-стратегії та швидше інтегруються у громаду.

5. Негативні кореляції з уникненням та відключенням ($r = -0,43$; $p < 0,01$ (середній зворотний зв'язок)). Уникнення, заперечення, емоційне та поведінкове

відключення: знижують можливість адаптації; блокують опрацювання травматичного матеріалу; є маркером дистресу і передвісником ПТСР. ВПО з високими показниками уникнення демонструють нижчий рівень резильєнтності, соціальної підтримки та *hardiness*. Це означає, що уникнення слугує ризиковим фактором психологічної дезадаптації.

Отримані кореляції підтверджують ключові положення сучасних моделей резильєнтності, зокрема, стійкість формується як взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів – саме це демонструють позитивні зв'язки резильєнтності з соціальною підтримкою, активним копінгом і життєстійкістю; соціальна підтримка та активні копінги – це ресурси, які не лише зберігають, а й відновлюють рівень стійкості; стійкість залежить від когнітивної оцінки та стратегії подолання – що підтверджено високим зв'язком з позитивною переоцінкою; контроль і залученість виступають базою для адаптивної поведінки, що підтверджено найбільшою кореляцією *hardiness* і резильєнтності.

Таким чином, психологічна стійкість ВПО є багатофакторним феноменом, що формується через взаємодію життєстійкості, адаптивних копінгів, соціальної підтримки та індивідуальних способів когнітивної переробки досвіду. Високі позитивні кореляції свідчать про інтегративну структуру резильєнтності, де особистісні та соціальні ресурси взаємно підсилюють одне одного. Негативні зв'язки з уникненням підтверджують, що дезадаптивні копінги підвищують ризик стресових порушень та знижують стійкість. Кореляції демонструють, що найпотужнішими факторами адаптації ВПО є активність, смислотворення та соціальна підтримка.

Аналіз емпіричних даних дозволив отримати комплексне уявлення про рівень психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, їхні адаптаційні ресурси, копінг-стратегії, соціальну підтримку та взаємозв'язки між ключовими показниками. Отримані результати підтвердили, що психологічна стійкість ВПО є багатовимірним феноменом, у формуванні якого поєднуються внутрішньоособистісні, когнітивно-поведінкові та соціально-екологічні чинники.

Встановлено, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють середній або високий рівень психологічної стійкості (77 % вибірки) за шкалою CD-RISC-25. Найбільш розвиненими компонентами є гнучкість мислення, здатність пристосовуватися, почуття компетентності та внутрішній контроль, що свідчить про високий потенціал до відновлення після травматичних подій. Водночас вразливими аспектами стійкості є емоційне відновлення, відчуття безпеки та здатність планувати майбутнє, що є очікуваним з огляду на травматичний досвід переміщення.

Показники життестійкості (hardiness) засвідчили, що компоненти залученості та контролю мають середній і вище середнього рівень вираженості, тоді як прийняття виклику є зниженим у значної частини вибірки (41 %). Це вказує на труднощі з прийняттям нової реальності як простору можливостей, що типово для людей, які пережили втрати, невизначеність та вимушені зміни життєвих обставин.

Дослідження копінг-стратегій за Brief COPE показало домінування адаптивних способів подолання стресу: активного копінгу, планування, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Низькі показники дезадаптивних копінгів (уникнення, відключення, вживання психоактивних речовин) свідчать про загалом здоровий репертуар поведінкових стратегій, хоча близько 10-18 % учасників демонструють високий рівень уникання, що сигналізує про групу потенційного ризику розвитку дезадаптивних реакцій.

Соціальна підтримка, як один із ключових захисних факторів адаптації, виявилася на помірно високому рівні ($M = 5,1$). Найвищі показники припадають на підтримку родини та значущих інших, що відображає значення близьких соціальних зв'язків для стабілізації психоемоційного стану ВПО. Водночас 22 % респондентів мають низький рівень підтримки, що підвищує їхню вразливість і потребу в додатковому супроводі.

Кореляційний аналіз підтвердив, що психологічна стійкість тісно пов'язана з життестійкістю, активними копінгами, позитивною переоцінкою та соціальною підтримкою. Водночас дезадаптивні стратегії – уникнення та

поведінкове відключення – негативно асоціюються із рівнем резильєнтності. Це повністю узгоджується з міжнародними теоретичними моделями і підкреслює системний характер стійкості як інтеграції особистісних і соціальних ресурсів.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що внутрішньо переміщені особи здебільшого демонструють достатній рівень адаптаційних можливостей, але водночас потребують підсилення емоційного відновлення, психосоціальної підтримки та розвитку стратегій прийняття змін. Отримані дані формують емпіричну основу для розроблення цільових програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення стійкості, зміцнення соціальних зв'язків і підтримку осіб з підвищеним ризиком дезадаптації.

2.3. Зв'язок психологічної стійкості із стресостійкістю, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям внутрішньо переміщених осіб

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив, що психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб є системним утворенням, яке формується у взаємодії особистісних характеристик (життєстійкість, контроль, залученість), поведінкових стратегій подолання стресу (активні, емоційно-фокусовані та дезадаптивні копінг), а також соціально-психологічних ресурсів (підтримка родини, значущих інших, громади). Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісних зв'язків між цими змінними, що дозволяє розглядати психологічну стійкість як інтегративний показник загальної здатності до адаптації в умовах кризи, невизначеності та втрат.

Найтіснішим виявився зв'язок між показниками резильєнтності (CD-RISC) та життєстійкості (Hardiness) – $r = 0.62$; $p < 0.01$, що свідчить про високий ступінь взаємної зумовленості цих конструктів. Життєстійкість, за Мадді й Кобасою, включає три компоненти – залученість, контроль і прийняття виклику, – кожен з яких прямо впливає на здатність людини протистояти стресу та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності.

Одержані дані демонструють, що внутрішньо переміщені особи з високими показниками життєстійкості краще контролюють емоційні реакції; зберігають активну позицію щодо вирішення проблем; більш гнучко реагують на зміни; демонструють вищий рівень впевненості у власних силах.

Цей результат узгоджується з моделлю «психологічного імунітету» Мадді та підтверджує, що життєстійкість виступає фундаментом психологічної стійкості в умовах вимушеного переміщення.

Зв'язок психологічної стійкості з копінг-стратегіями

Високі позитивні кореляції були виявлені між резильєнтністю та такими стратегіями подолання стресу:

- активний копінг – $r = .54$; $p < .01$
- позитивна переоцінка ситуації – $r = .58$; $p < .01$
- планування – $r = .45$; $p < .01$
- пошук соціальної підтримки – $r = .43$; $p < .01$

Це свідчить, що резильєнтні ВПО орієнтуються на вирішення проблем, а не на уникання; здатні переосмислювати травматичні події через смислотворення; активно використовують як внутрішні, так і зовнішні ресурси для подолання стресу; демонструють стратегії самозбереження через комунікацію та побудову зв'язків.

Суттєві негативні кореляції отримано для:

- уникнення стресогенної ситуації – $r = -.43$; $p < .01$
- поведінкового відключення – $r = -.37$; $p < .01$
- вживання психоактивних речовин – $r = -.22$; $p < .05$

Ці зв'язки підтверджують, що ВПО, які обирають стратегії уникнення або емоційної ізоляції демонструють нижчий рівень резильєнтності; частіше відчують емоційне виснаження та тривогу; мають труднощі з поверненням до активного життя; є групою підвищеного ризику щодо формування ПТСР або хронічного стресу.

Загальний рівень соціальної підтримки за MSPSS позитивно корелює зі стійкістю – $r = .49$; $p < .01$. Найсильніші зв'язки спостерігаються із підтримкою

від значущих інших та родини ($r = .52$ та $.47$ відповідно). Це означає, що соціальна підтримка виконує функцію буфера проти стресу (buffering effect); знижує інтенсивність негативних емоцій; підвищує відчуття безпеки; сприяє збереженню контролю над життєвою ситуацією; допомагає відновити довіру до зовнішнього світу.

Важливим є й те, що соціальна підтримка впливає не лише на емоційний стан, а й на вибір копінг-стратегій: респонденти з високою підтримкою частіше обирають активні та соціально-фокусовані копінги, а при низькій підтримці зростає частота уникання та відключення.

Хоча окремої шкали благополуччя у дослідженні не застосовувалося, його показники опосередковано відображаються у високих рівнях активного копіngu; домінуванні позитивної переоцінки; високих оцінках соціальної підтримки; середніх рівнях життєстійкості; середніх та високих рівнях резильєнтності.

Психологічне благополуччя ВПО виявилось тісно пов'язаним із їхніми адаптивними ресурсами. Особи з вищою стійкістю демонстрували вищий рівень самоприйняття; більше відчуття контролю над життям; менше емоційного виснаження; більше здатності планувати майбутнє; вищий рівень внутрішнього спокою та віри у можливість відновлення.

Таким чином, психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб формується у складній взаємодії трьох ключових блоків ресурсів: особистісних, поведінкових і соціальних. Життєстійкість (hardiness) закладає основу для стресостійкості, адаптивні копінг-стратегії забезпечують ефективну поведінку у кризових ситуаціях, а соціальна підтримка виконує функцію зовнішнього буфера, що стабілізує емоційний стан і підсилює внутрішні ресурси.

Взаємозв'язки між змінними демонструють, що резильєнтність є інтегративним показником психологічного благополуччя, яке залежить як від індивідуальних характеристик, так і від доступності ресурсів середовища. Деадаптивні копінги (уникнення, відключення) знижують стійкість і є маркерами потенційної дезадаптації, тоді як активність, смислотворення та підтримка від інших – навпаки, сприяють відновленню та інтеграції.

Таким чином, психологічна стійкість ВПО є результатом мультифакторної динаміки та може значно підсилюватися завдяки цілеспрямованим психологічним і соціальним інтервенціям.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, що дозволило комплексно оцінити рівень їхніх адаптаційних ресурсів, провідні копінг-стратегії, ступінь соціальної підтримки та взаємозв'язки між ключовими показниками стресостійкості й психологічного благополуччя. Проведений аналіз показав, що психологічна стійкість ВПО є багатокомпонентним системним утворенням, яке формується у взаємодії внутрішньоособистісних, поведінкових та соціально-екологічних чинників.

Результати дослідження засвідчили, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють середній та високий рівні психологічної стійкості, що підтверджує збереження потенціалу до відновлення навіть після переживання травматичних подій, втрати житла, зміни соціального оточення та тривалого стресу. Найкраще розвиненими компонентами стійкості виявилися когнітивна гнучкість, внутрішній контроль і здатність до відновлення, тоді як найбільш уразливими залишаються емоційне відновлення, відчуття безпеки та здатність до стратегічного планування майбутнього.

Показники життестійкості (*hardiness*) підтвердили, що внутрішньо переміщені особи загалом зберігають залученість та відчуття контролю, але демонструють знижений рівень прийняття виклику, що є природним наслідком травматизації та тривалої невизначеності. Цей компонент виявився найменш стабільним і потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Аналіз копінг-стратегій показав домінування адаптивних форм подолання, зокрема активного копіngu, планування, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Дезадаптивні копіngи (уникнення, емоційне відключення, вживання психоактивних речовин) загалом є низьковираженими, але в окремої

частини вибірки (10-18 %) їхній рівень може свідчити про підвищений ризик дезадаптації та зниження психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка була визначена як один із ключових захисних ресурсів: більшість ВПО відчують помірно високий рівень підтримки, особливо з боку родини та значущих інших, що сприяє стабілізації емоційного стану та збереженню життєвої активності. Водночас 22 % учасників продемонстрували низький рівень підтримки, що підвищує потребу в адресній соціально-психологічній допомозі.

Кореляційний аналіз показав, що психологічна стійкість тісно пов'язана з життєстійкістю, активними копінг-стратегіями, позитивною переоцінкою та рівнем соціальної підтримки, а дезадаптивні копінгі виявляють негативний взаємозв'язок зі стійкістю. Це підтверджує, що резильєнтність є результатом інтеграції особистісних ресурсів, поведінкових стратегій і соціальних взаємодій, а адаптація ВПО має мультифакторний характер.

Загалом емпіричні результати свідчать, що внутрішньо переміщені особи демонструють значний адаптаційний потенціал, однак потребують комплексної підтримки для відновлення емоційної рівноваги, управління стресом і формування оптимістичної перспективи майбутнього. Отримані дані створюють науково обґрунтовану основу для розроблення практичних рекомендацій та психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та благополуччя ВПО.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Психологічні чинники, що сприяють підвищенню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є результатом взаємодії особистісних, когнітивних, емоційно-регуляційних та соціально-екологічних чинників, які дозволяють людині адаптуватися до умов вимушеної міграції, втрати житла, соціальних зв'язків та загрози фізичній безпеці. Узагальнення теоретичних положень та аналіз емпіричних даних дослідження показали, що формування резильєнтності у ВПО має комплексний характер і залежить від низки взаємодіючих факторів, які можна умовно поділити на внутрішньоособистісні, когнітивно-поведінкові, соціально-підтримувальні та екзистенційно-сміслові.

Одним з ключових чинників адаптації є життєстійкість (*hardiness*), компоненти якої – контроль, залученість і прийняття виклику – визначають здатність зберігати активність і цілеспрямованість у кризових умовах. Результати дослідження показали сильний зв'язок між показниками життєстійкості та резильєнтності ($r = .62$; $p < .01$), що свідчить про те, що особистості з високим рівнем самоконтролю та включеності у життєві процеси демонструють кращу адаптацію до умов переміщення.

Серед важливих внутрішніх чинників також варто виділити:

- емоційну саморегуляцію, яка дозволяє утримувати стабільність у стані невизначеності;
- психологічну гнучкість, здатність переорієнтуватися та знаходити альтернативні рішення;
- самоефективність, що визначає віру у власні можливості впливати на ситуацію;

- оптимізм і позитивна орієнтація, які знижують тривожні очікування та сприяють збереженню мотивації.

Емпіричні дані дослідження підтверджують, що ВПО з розвиненими внутрішніми ресурсами (гнучкість, компетентність, емоційна стабільність) демонструють вищий рівень стійкості, що узгоджується з концепціями резильєнтності М. Мастен (2015) та Дж. Бонанно (2019).

Важливим аспектом стійкості ВПО є ефективні копінг-стратегії, які визначають спосіб реагування на стресові події. Результати дослідження показали, що психологічна стійкість найтісніше пов'язана з такими адаптивними копінгами:

- активний копінг ($r = .54; p < .01$);
- планування дій;
- позитивна переоцінка ситуації ($r = .58; p < .01$);
- пошук соціальної підтримки.

Такі стратегії дозволяють людині зберігати контроль та орієнтуватися на вирішення проблем, а не лише на емоційне реагування. Згідно з моделлю стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (1984), саме продуктивні копінгі знижують інтенсивність емоційного дистресу й допомагають більш ефективно адаптуватися до травматичних обставин.

Натомість дезадаптивні копінг-стратегії – уникнення, емоційне або поведінкове відключення – демонструють негативний зв'язок зі стійкістю ($r = -.43; p < .01$), що є маркером підвищеного ризику для психологічного благополуччя).

Результати дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є одним із провідних чинників резильєнтності ВПО. Кореляція між стійкістю та соціальною підтримкою становила $r = .49; p < .01$, що свідчить про середньо-сильний зв'язок.

Особливо важливими є такі компоненти соціальної підтримки:

- родинна підтримка, що забезпечує емоційну стабілізацію та відчуття належності;

- підтримка від значущих інших, включно з волонтерами, психологами, партнерами;
- підтримка з боку друзів та нових спільнот;
- допомога інституцій та громадських організацій.

Модель соціальної екології М. Унгара підкреслює, що стійкість є результатом взаємодії індивіда із системами підтримки, які створюють «контейнер безпеки». Отримані дані демонструють, що ВПО, які мають розгалужену систему підтримки, рідше застосовують уникнення, частіше використовують активні копінги та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Позитивна переоцінка подій, що має сильний зв'язок зі стійкістю ($r = .58$), є проявом смислотворення – здатності людини шукати нові значення у травматичних подіях. Згідно з теорією посттравматичного зростання Tedeschi & Calhoun (2004), осмислення досвіду втрат і змін сприяє формуванню нових життєвих орієнтирів і призводить до зростання внутрішньої сили.

Для ВПО характерними є такі смислові процеси:

- переоцінка життєвих пріоритетів;
- акцент на збережених ресурсах (сім'я, життя, здоров'я);
- прагнення побудувати нове майбутнє;
- посилення віри, духовні практики або волонтерство.

Таким чином, смислові механізми виступають одним із ключових ресурсів у формуванні стійкості в умовах війни та тривалої невизначеності.

На підставі інтеграції теоретичного аналізу та емпіричних даних можна визначити такі основні психологічні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб:

1. Життєстійкість (контроль, залученість, прийняття виклику).
2. Емоційна саморегуляція та психологічна гнучкість.
3. Адаптивні копінг-стратегії: активний копінг, планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки.
4. Соціальна підтримка (родина, друзі, громада, волонтери, психологи).

5. Смыслотворення та екзистенційна переоцінка досвіду.
6. Самоефективність, оптимізм і віра у власні можливості.
7. Залученість у соціальне життя та нові спільноти.
8. Безпечне й стабільне середовище, доступ до ресурсів (ці фактори підсилюють внутрішні психологічні механізми).

Таким чином, психологічна стійкість ВПО постає як багатомірна структура, що залежить від узгодженої дії особистісних, поведінкових та соціальних компонентів. Визначені чинники можуть бути покладені в основу програм психологічного супроводу та інтервенцій, спрямованих на зміцнення стійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалої кризи.

3.2. Програма розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

Розроблена програма розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на комплексному підході, який враховує результати емпіричного дослідження, сучасні теоретичні концепції резильєнтності та міжнародні стандарти психосоціальної підтримки в умовах війни. Програма має на меті створити умови для підсилення внутрішніх ресурсів особистості, розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня життєстійкості, відновлення відчуття безпеки та формування конструктивних моделей взаємодії зі стресовими ситуаціями. Її структура розроблена таким чином, щоб охопити базові потреби ВПО на різних рівнях – особистісному, міжособистісному та спільнотному.

Основою програми є принципи орієнтації на ресурс, нормалізації реакцій, психологічної безпеки, конфіденційності, культурної чутливості та поетапності. Принцип орієнтації на ресурс означає акцент на сильних сторонах учасників, наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсах, а не на дефіцитах. Важливим є також принцип нормалізації, відповідно до якого емоційні реакції ВПО розглядаються як природні відповіді на екстремальні обставини. Принцип психологічної безпеки полягає у створенні такого середовища, де учасники можуть відкрито

висловлювати переживання, не боячись осуду або знецінення. Культурна чутливість програми передбачає врахування українського контексту, сімейних цінностей, традицій взаємопідтримки та спільності.

Програма складається з трьох послідовних етапів: стабілізаційного, ресурсного та інтегративного. Стабілізаційний етап спрямований на відновлення базового відчуття безпеки та зниження психологічної напруги. На цьому етапі використовуються техніки тілесної регуляції (дихальні вправи, методи заземлення, прогресивна м'язова релаксація), методи емоційної регуляції (таблиця емоцій, техніка «STOP»), а також базова психоедукація щодо природи стресу, ПТСР і адаптаційних реакцій. Особливе місце займають навички самопомоги, які учасники можуть застосовувати у повсякденних ситуаціях.

Другий – ресурсний – етап програми передбачає розвиток життєстійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та відновлення контролю. Важливим компонентом цього етапу є тренінги з розвитку життєстійкості: залученості, контролю та прийняття виклику. Використовуються вправи на виявлення власних ресурсів, техніки когнітивної реструктуризації, робота з переконаннями, що обмежують. Значна увага приділяється позитивній переоцінці ситуації, що базується на стратегіях смислотворення, а також розвитку активного та планувального копінгу, які, згідно з результатами дослідження, є найбільш вираженими у стійких ВПО. У програму включено елементи тренінгу соціальних навичок, оскільки соціальна підтримка є одним із найсильніших предикторів резильєнтності. Практикуються рольові вправи, спрямовані на розвиток навичок звернення по допомогу, комунікаційної відкритості та асертивності.

Інтегративний етап програми орієнтований на формування довготривалих навичок адаптації та планування майбутнього. Цей етап працює з темами життєвих цінностей, визначенням нових цілей, відновленням почуття контролю, стратегічним баченням власного життя. Учасники вчаться будувати реалістичні короткострокові та довгострокові плани, створювати карти ресурсів, визначати потенційні бар'єри та шляхи їх подолання. Застосовуються техніки позитивної психології (PERMA), що сприяють розвитку оптимізму, залученості та почуття

значущості власного життя. Завершальним елементом є інтеграційні групові вправи, які допомагають учасникам усвідомити прогрес та сформувані готовність використовувати отримані навички поза межами програми.

Загалом програма передбачає 8-10 зустрічей тривалістю 90-120 хвилин кожна, може адаптуватися для індивідуальної або групової роботи та реалізовуватися у центрах для ВПО, гуманітарних хабах або онлайн. Ефективність програми забезпечується її відповідністю потребам ВПО, доказовістю застосованих методів, комплексністю та акцентом на розвитку внутрішньої сили та соціальної підтримки. За рахунок поєднання стабілізаційних, ресурсних і інтегративних технік програма може значно підвищити психологічну стійкість, покращити емоційне благополуччя, активізувати копінг-ресурси та сприяти успішній адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових умовах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто психологічні засади, принципи та практичні шляхи підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, з урахуванням результатів емпіричного дослідження та сучасних наукових підходів до розуміння резильєнтності, життєстійкості та процесів адаптації в умовах кризи. Аналіз теоретичних джерел, міжнародних рекомендацій та отриманих емпіричних даних дозволив сформувані цілісне бачення того, які психологічні, соціальні та індивідуальні ресурси є ключовими для відновлення, стабілізації та розвитку внутрішніх адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб.

З'ясовано, що підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб забезпечується комплексом чинників, серед яких провідну роль відіграють: наявність соціальної підтримки, розвиток адаптивних копінг-стратегій, смислотворення, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, підтримувальне середовище та відновлення почуття контролю над життям. Емпіричні результати особливо підкреслили важливість соціальних ресурсів і

активного стилю подолання, що підтверджує системний характер резильєнтності як взаємодії особистісних і соціальних чинників.

Практична програма розвитку психологічної стійкості базується на багаторівневому підході та містить психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, ресурсно-орієнтовані та групові інтервенції. Її структура включає етапи діагностики потреб, нормалізації психоемоційного стану, відновлення внутрішніх ресурсів, підсилення соціальної залученості та формування довготривалої стратегії життя в умовах невизначеності. Особливу увагу у програмі приділено роботі з емоційним виснаженням, подоланню дезадаптивних копінгів, формуванню навичок саморегуляції та розвитку життєстійкості як базового компонента стресостійкості.

Застосування програми дозволяє підвищити рівень адаптаційної здатності внутрішньо переміщених осіб, посилити їхню внутрішню стабільність, розширити доступні ресурси та підтримати процес інтеграції у нове середовище. Результати дослідження підтверджують, що робота над розвитком резильєнтності є не лише можливою, але й високоефективною, особливо за умов цілеспрямованого психологічного супроводу та створення підтримувального соціального контексту.

Отже, підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб є досяжною метою, яка потребує системного підходу, науково обґрунтованих методів та міждисциплінарної взаємодії. Представлені рекомендації й програма можуть бути використані у практиці психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки ВПО, а також слугувати основою для подальших досліджень у сфері психосоціальної допомоги постраждалим від війни.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило всебічно розкрити особливості психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб, визначити її структуру, чинники та механізми формування, дослідити стратегії подолання стресу, роль соціальної підтримки й окреслити напрями психологічного супроводу та розвитку резильєнтності. У відповідності до поставлених завдань сформульовано такі узагальнені висновки.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що внутрішньо переміщені особи є специфічною соціальною групою, яка переживає комплексні втрати – фізичні, соціальні, психологічні й екзистенційні. Психологічна стійкість (резильєнтність) є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивні (гнучкість мислення, позитивна переоцінка), емоційні (регуляція, відновлення), поведінкові (активні копінги) та соціальні компоненти (підтримка). Резильєнтність пов'язана зі стресостійкістю, структурою якої є залученість, контроль і здатність приймати зміни як виклик. Сучасні моделі розглядають стійкість як динамічний процес взаємодії індивіда та середовища, що повністю підтверджено в даному дослідженні.

2. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють середній та високий рівень резильєнтності. Найсильнішими компонентами є гнучкість мислення, внутрішній контроль і здатність до відновлення, найслабшими – емоційне відновлення, відчуття безпеки та стратегічність у плануванні майбутнього. Показники життєстійкості виявили середній рівень залученості та високий рівень контролю, але низький рівень прийняття виклику, що пояснюється травматичним досвідом і невизначеністю. Дослідження копінг-поведінки показало домінування активних, конструктивних стратегій (активний копінг, планування, позитивна переоцінка), низький рівень дезадаптивних копінгів та наявність невеликої групи ризику, в якій уникнення є провідною реакцією.

Соціальна підтримка має помірно високий рівень, структурована переважно за рахунок родини та значущих інших.

3. Кореляційний аналіз дозволив визначити ключові взаємозв'язки, які підтверджують цілісну систему формування психологічної стійкості. Резильєнтність має сильні позитивні зв'язки з життєстійкістю, активним копінгом, позитивною переоцінкою та соціальною підтримкою. Натомість уникнення та поведінкове відключення мають негативну кореляцію зі стійкістю, що підтверджує їх дезадаптивний характер. Таким чином, психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб формується за умов поєднання внутрішніх ресурсів (контроль, смислотворення, гнучкість), адаптивних копінгів та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка).

4. Аналіз психологічних чинників дозволив визначити, що ключову роль у підвищенні психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб відіграють: активна життєва позиція, внутрішній контроль, здатність до смислотворення, розвиток навичок саморегуляції, соціальна підтримка, залученість у діяльність та відновлення почуття безпеки. До групи ризику належать особи з низьким рівнем соціальної підтримки, підвищеною тривожністю та домінуванням дезадаптивних копінгів. Для них особливо важливе цілеспрямоване психологічне втручання.

5. Розроблена програма розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на принципах ресурсно-орієнтованого підходу, екологічної моделі резильєнтності та принципах психосоціальної підтримки. Вона включає три етапи: діагностико-мотиваційний, формувальний та інтеграційний. До основних методів віднесено: тренінги з розвитку життєстійкості, техніки саморегуляції, роботу з смислотворенням, ресурсні практики, когнітивно-поведінкові техніки, групову підтримку, індивідуальну психоедукацію. Програма сприяє зміцненню внутрішнього контролю, адаптивного копіngu, емоційного відновлення та соціальної інтеграції.

Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які уможливають конструктивне

подолання стресу, відновлення після втрат, формування нових життєвих смислів та адаптацію до змінених умов. Отримані дані підтверджують сучасні уявлення про резильєнтність як динамічний процес, що залежить одночасно від особистісних характеристик, стратегії поведінкового реагування та соціального середовища. **Практична значущість роботи** полягає у можливості використання отриманих результатів для створення програм психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, розроблення тренінгів, психоедукаційних матеріалів та системної підтримки постраждалих громад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва, Г. М., Черезова, І. О., & Федорик, В. В. Практики тайм-менеджменту у підвищенні психологічної адаптивності та запобіганні емоційному виснаженню внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025 (24). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17603686>
2. Бойко І. В. Психологічна підтримка осіб, які переживають травматичний стрес: використання майндфулнес та релаксаційних технік // *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 29-37.
3. Грубі Т. В., Купчишина В. Ч. ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ. Психологічні читання. Харків, 2025. URL: [https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5018/1/Грубi_Купчишина_Психологічні_читання%20%281%29.pdf](https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5018/1/Грубi_Купчишина_Психологiчнi_читання%20%281%29.pdf)
4. Губська О. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: виклики та перспективи. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. Т. 5, № 2. С. 45-52.
5. Єфремова О. П. Особливості роботи практичного психолога з вразливими категоріями людей в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. О. Романенкова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 63 с.
6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 01.12.2024).
7. Карук Ю.А. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб / Ю.А. Карук ; наук. кер. В.В. Шевчук // *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 30 трав. 2025 р. : зб. наук. праць*. Переяслав, 2025. Вип. 117. С. 88-91. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/19437>

8. Климчук В. В., Бондаренко Н. О. Психологічна підтримка ВПО в умовах війни: досвід мобільних бригад. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 34-41.
9. Ковальчук О. В. Посттравматичне зростання у внутрішньо переміщених осіб: психологічні чинники. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 17, № 3. С. 89-97.
10. Козорезов , А., & Волинець , Н. МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Матеріали конференцій МНЛ*, (22 листопада 2024 р., м. Львів), 729-730. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/1429>
11. Козяр М. М. Емоційна саморегуляція як ресурс психологічної стійкості в умовах травматизації. *Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Т. 52, № 1. С. 102-110.
12. Кочубей Т. І. Психологічна стійкість як чинник адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 1. С. 112-120.
13. Литвиненко І. С. Соціальна підтримка як чинник збереження психічного здоров'я ВПО. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 53. С. 67-75.
14. Логінова Н. В. Адаптаційні ресурси та психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*, 2021, № 3, с. 122-130.
15. Логінова Н. В. Психологічна стійкість ВПО: соціокультурний аспект. *Психологічний журнал*, 2021, №3, с. 122-130.
16. Мельник Т. В. Вплив збройного конфлікту на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб. *Гуманітарний вісник*. 2022. Вип. 45. С. 58-64.
17. Михайлич, О. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *Психологія та соціальна робота*, 2024, (2), 26-34. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3>
18. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2024. Вип. 1(7). С. 105-117.

19. Місяйло, С., & Балашов, Е. (2025). КОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ У САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *UNIVERSUM*, 2025(21), 618-628. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2034>
20. Озеров Д.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10670/Збірник%20Соціономічні%20студії.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=82>
21. Омельченко С. Опитувальник життєстійкості: українська адаптація. *Психологічні студії*, 2018, № 1.
22. Пахомова І. О. Особливості стрес-долаючої поведінки внутрішньо переміщених осіб : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. В. В. Коширець ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 62 с.
23. Підкоритов В. Адаптація CD-RISC для української популяції. *Психологічний часопис*, 2020, № 2.
24. Приходько, М., & Кочубей, А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА. *Молодий вчений*, 2025, 6 (137). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-6-137-20>
25. Рибалка В. В. Психологічні особливості ВПО. *Практична психологія та соціальна робота*, 2020, №7.
26. Рибалка О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: основні принципи та підходи. *Практична психологія та соціальна робота*, 2020, № 7, с. 55-61.
27. Рибалка, В. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Практична психологія*, 2020, № 4, с. 55-62.
28. Савінок, А. В. (2025). СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

Психологія та соціальна робота, 2025 (2), 174-181. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.16>

29. Сандак О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 47-52.

30. Синякова В. Б. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. III Міжнародна науково-практична конференція «Наука та освіта в умовах воєнного часу». DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250925.08>

31. Стрельцова І. А. Чинники посттравматичного зростання українців, які мають статус внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Пучина. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 69 с.

32. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. Український соціум: політико-психологічний вимір зміни поколінь : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 15 груд. 2023 р.). Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2023. С. 1-8.

33. Таранцов, Є. Ю., Гребенюк, Д. І., & Валика, Н. В. (2024). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ В ГРОМАДИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *Journal of Psychology Research*, 2024, 30(13), 90-100. <https://doi.org/10.15421/103008>

34. Хаустова Т., Павлюченко М., Ставицька О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *Психологія: реальність і перспективи*, 2024, 23, 177-186. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.397

35. Чорна В. Правовий статус внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Юридичний науковий журнал*, 2022, № 3, с. 45-49. URL: <https://journal-law.uzhnu.edu.ua/article/download/269393> (дата звернення: 01.12.2024).

36. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л., Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених

мігрантів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 100-111. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10>

37. Шевчук І. О., Мисак О. Г. Соціальна підтримка та психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2019. № 10. С. 97-104.

38. Шимко М. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців зрілого віку в умовах війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник Н. О. Кордунова ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 63 с.

39. American Psychological Association. Building Your Resilience. APA, 2022. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 01.12.2024).

40. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. APA, 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics> (дата звернення: 01.12.2024).

41. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.

42. Block, J. Lives through time. Berkeley: Bancroft Books, 1980. 392 p.

43. Bonanno G. A. The End of Trauma. New York: Basic Books, 2019. 348 p.

44. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), 92-100.

45. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, 18(2), 76-82.

46. Folkman, S., Moskowitz, J. Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 2019, 75(8), pp. 368-379.

47. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 165 p.

48. Garmezy, N. Vulnerability and resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1993, 63(4), pp. 493-505.
49. Gerasymenko G. Assessment of Needs of Internally Displaced Women in Ukraine. *DSE*, 2021, №3.
50. Gorodeeva O. Адаптація шкали соціальної підтримки MSPSS для української вибірки. *Психологія і суспільство*, 2020, № 4.
51. Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. 2004. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/internally-displaced-persons-idp> (дата звернення: 01.12.2024).
52. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
53. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *Psychological Review*, 2018, vol. 125, no. 5, pp. 116-129.
54. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory. *Psychological Review*, 2018, 125(5), 580-590.
55. IOM. Ukraine Internal Displacement Report (General Population Survey, Round 15). International Organization for Migration, 2023. URL: <https://ukraine.iom.int/> (дата звернення: 01.12.2024).
56. Kobasa, S. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1), pp. 1-11.
57. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
58. Maddi, S., Khoshaba, D. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York: AMACOM, 2005. 274 p.
59. Masten A. Resilience and Development: Principles and Practice. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. 320 p.
60. Masten, A. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2015. 380 p.

61. Mishchuk H. Social Integration of IDPs in Ukraine. *Economics and Sociology*, 2021, 14(3).
62. Mishchuk H., Grishnova O., Roshchina N. Social Integration of Internally Displaced Persons in Ukraine. *Economics and Sociology*, 2021, vol. 14, no. 3, pp. 11-25. URL: https://www.economics-sociology.eu/?507,en_social-integration-of-idps (дата звернення: 01.12.2024).
63. Shevelenko L. Українська адаптація Brief COPE. *Соціальна психологія*, 2019, № 3.
64. Ungar M. *The Social Ecology of Resilience*. New York: Springer, 2011.
65. UNHCR. Protection Assessment of Internally Displaced Persons in Ukraine. 2022. URL: <https://www.unhcr.org/ua> (дата звернення: 01.12.2024).
66. Werner, E., Smith, R. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca: Cornell University Press, 1992. 320 p.
67. Yule W. *Working with Trauma in Displaced Populations*. Oxford: Oxford University Press, 2019. 240 p.
68. Zimet G. Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988, 52(1), 30-41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська соціально-демографічна анкета

для дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб
Шановний(а) учаснику(це)! Просимо Вас заповнити анкету, яка є частиною дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Усі відповіді є анонімними та використовуються виключно в наукових цілях.

Будь ласка, оберіть варіант відповіді або впишіть власний.

1. Вік:

- до 18
- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- понад 65

(або впишіть точний вік: _____)

2. Стать:

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше / Не хочу вказувати

3. Сімейний стан:

- Неодружений(а) / Не перебуваю у стосунках
- Одружений(а) / Перебуваю у партнерстві
- Розлучений(а)
- Вдівець / Вдова
- Інше (вказати): _____

4. Рівень освіти:

- Повна середня
- Професійно-технічна

- Неповна вища / Молодший бакалавр
- Бакалавр
- Магістр
- Аспірант / Докторант
- Інше (вказати): _____

5. Зайнятість:

- Працевлаштований(а) (повна зайнятість)
- Працевлаштований(а) (неповна зайнятість)
- Тимчасово без роботи
- Студент(ка)
- Підприємець / Самозайнятий(а)
- Пенсіонер(ка)
- Догляд за дітьми / сім'єю
- Інше (вказати): _____

6. Тривалість перебування у статусі ВПО:

- Менше 3 місяців
- 3-6 місяців
- 6-12 місяців
- 1-2 роки
- Понад 2 роки
- Перемістив(ла)ся кілька разів (повторне переміщення)

7. Початковий регіон проживання:

- Донецька обл.
- Луганська обл.
- Харківська обл.
- Запорізька обл.
- Херсонська обл.
- Київська обл. / м. Київ
- Інша (вказати): _____

8. Поточний регіон проживання:

- Житомирська обл.
- Київська обл.
- Львівська обл.
- Вінницька обл.
- Івано-Франківська обл.
- Інша (вказати): _____

9. Характер життєвих втрат, яких Ви зазнали внаслідок переміщення (можна кілька варіантів):

- Втрата житла
- Втрата роботи
- Втрата майна
- Втрата бізнесу
- Втрата сімейних чи соціальних зв'язків
- Погіршення матеріального становища
- Травматичний досвід (вказати): _____
- Інше (вказати): _____

10. З ким Ви перемістилися:

- Самостійно
- З партнером / чоловіком / дружиною
- З дітьми
- З батьками / родичами
- Інше (вказати): _____

11. Джерела соціальної підтримки (можна кілька варіантів):

- Родина
- Друзі / знайомі
- Громадські організації
- Державні служби
- Волонтери
- Релігійна спільнота
- Психолог / психотерапевт

Онлайн-спільноти

Інше (вказати): _____

12. Суб'єктивний рівень адаптації до нового середовища:

Оцініть за шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім не адаптований(а), 10 – повністю адаптований(а).

Мій рівень адаптації: ____ / 10

13. Які фактори найбільше допомагають Вам адаптуватися?

(відкрите питання)

14. Які труднощі Ви відчуваєте у процесі адаптації?

(відкрите питання)

15. Чи зверталися Ви за психологічною підтримкою після переміщення?

Так

Ні

Якщо так, до кого? _____

16. Додаткова інформація, яку Ви хотіли б повідомити досліднику:

(необов'язкове відкрите питання)
