

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«Адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих
обставинах»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м

Спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Гірча Олена Анатоліївна

Керівник: доктор психологічних наук,
професор кафедри психології

Фалько Наталя Миколаївна

Рецензент: доктор педагогічних наук,
професор Уманського державного

педагогічного університету імені
Павла Тичини

Кравченко Оксана Олексіївна

АНОТАЦІЯ

Гірча Олена

«Адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах»

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження адаптації та розвитку стресостійкості жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у нових життєвих обставинах. Розглянуто психологічні чинники, що впливають на процес адаптації, зокрема емоційно–особистісні ресурси, копінг–стратегії, соціальну підтримку та особливості переживання стресу.

Висвітлено поняття стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що визначає здатність ефективно діяти в умовах змін і психологічного напруження. Окреслено роль емоційного інтелекту та адаптивних копінг–стратегій у забезпеченні ефективного пристосування до нових соціальних і життєвих умов.

Проведено констатувальний експеримент, спрямований на оцінку рівня адаптації, стресостійкості та переважних копінг–стратегій серед жінок ВПО. Експериментальні дані дали змогу визначити взаємозв'язки між емоційними, поведінковими та соціальними показниками стресостійкості.

На основі отриманих результатів розроблено й апробовано програму психоемоційної підтримки, спрямовану на розвиток адаптаційних ресурсів, підвищення рівня стресостійкості та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

Ключові слова: адаптація, стресостійкість, жінки ВПО, копінг–стратегії, емоційний інтелект, життєві кризи, психологічна підтримка, подолання стресу.

ABSTRACT

Hircha Olena

"Adaptation and Stress Resistance of Internally Displaced Women in New Life Circumstances"

The qualification paper presents the theoretical and methodological foundations of studying the adaptation and stress resilience of internally displaced women (IDWs) in new life circumstances. The psychological factors influencing the adaptation process are considered, including emotional and personal resources, coping strategies, social support, and the specific features of stress experiences. Stress resilience is defined as an integral personality characteristic that determines the ability to act effectively under conditions of change and psychological tension. The role of emotional intelligence and adaptive coping strategies in ensuring successful adjustment to new social and life conditions is outlined.

A constational experiment was conducted to assess the levels of adaptation, stress resilience, and preferred coping strategies among internally displaced women. The obtained empirical data made it possible to identify interrelations between emotional, behavioral, and social indicators of stress resilience.

Based on the research results, a program of psycho–emotional support was developed and tested, aimed at enhancing adaptive resources, increasing the level of stress resilience, and forming constructive strategies for coping with stress

Keywords: adaptation, stress resilience, internally displaced women, coping strategies, emotional intelligence, life crises, psychological support, stress management.

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної роботи на тему:

«Адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Гірча Олени Анатоліївни

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Фалько Наталя Миколаївна

Актуальність дослідження. Реалії сучасного українського суспільства зумовлені багатьма кризовими явищами, серед яких особливої ваги набуває проблема внутрішнього переміщення населення у зв'язку зі збройною агресією російської федерації. Масові міграційні процеси, спричинені бойовими діями, призвели до того, що мільйони громадян України опинилися у статусі внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зазнавши глибоких соціальних, економічних, психологічних і культурних змін.

У центрі особливої уваги знаходяться жінки, які, окрім власної психологічної травматизації, часто виконують роль основних носіїв турботи про дітей, родину, організацію побуту, збереження стабільності в умовах невизначеності. Їхній досвід адаптації до нових соціальних, професійних і культурних умов заслуговує на окреме дослідження в контексті психологічної науки.

Актуальність обраної тематики зумовлюється потребою у виявленні психологічних механізмів і чинників, що забезпечують успішну адаптацію жінок, які пережили вимушене переміщення, а також розробці дієвих стратегій психологічної підтримки цієї категорії населення. Незважаючи на наявні напрацювання у сфері дослідження стресу, адаптації та травматичного досвіду, комплексний аналіз саме гендерно специфічного аспекту адаптаційного потенціалу жінок ВПО в умовах соціальної невизначеності потребує подальшого наукового осмислення.

Об'єкт дослідження: адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості та адаптації жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб та виявити роль стресостійкості як ресурсу, що забезпечує ефективне пристосування до нових життєвих обставин.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психолого–педагогічної літератури з проблеми дослідження); емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; констатуючий і формувальний експерименти. Психодіагностичні методики: Методика діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS–10); Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations); Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (О.О. Когут); Методика «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана; Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Емпірична база дослідження. Експериментальною базою дослідження виступила Благодійна Організація «Благодійний Фонд «Карітас Кам'янське», за адресою Дніпропетровська область, місто Кам'янське, вул. Алчевського 1а. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 25 до 65 років, які проживають у регіонах, що зазнали значних соціогенних змін (внутрішньо переміщені особи, матері-одиначки, жінки, які втратили роботу, втратили близьких, чоловіків тощо).

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що ефективність соціально–психологічної адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у нових життєвих обставинах зумовлюється рівнем їхньої стресостійкості: чим вищою є стресостійкість, тим вищий рівень адаптації, конструктивніший вибір копінг–

стратегій і менша вираженість посттравматичних проявів. Розвиток стресостійкості та конструктивних способів подолання труднощів сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу жінок ВПО.

Наукова новизна отриманих результатів: комплексно досліджено психологічні особливості сприйняття та подолання стресових ситуацій у жінок саме в контексті соціогенних змін, таких як війна, вимушена міграція та економічна нестабільність. Це дозволить розширити розуміння адаптаційних механізмів жіночої психіки в умовах глобальних криз.

Теоретичне значення дослідження сприяє поглибленню наукового розуміння психологічних механізмів адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у нових соціокультурних умовах, зокрема ролі стресостійкості як ключового ресурсу подолання кризових ситуацій. Уточнено та систематизовано структурні компоненти адаптаційного потенціалу, розкрито гендерні особливості адаптаційних процесів і копінг–стратегій. Отримані теоретичні положення розширюють базу психологічних знань про вплив вимушеного переміщення на психоемоційний стан жінок, що дозволяє поглибити концептуальні моделі соціально–психологічної адаптації в кризових умовах.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних психологічних програм і тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості і розвиток конструктивних копінг–стратегій у жінок ВПО. Запропоновані методичні рекомендації та інноваційні підходи можуть бути застосовані у практичній роботі психологів, соціальних працівників, волонтерів і фахівців, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам. Практичні напрацювання сприятимуть підвищенню ефективності соціально–психологічної адаптації та покращенню якості життя цієї вразливої категорії населення.

Зміст роботи відображений у трьох розділах.

У першому розділі розглядаються поняття «адаптація», «стресостійкість» та «стратегії подолання», а також підходи до вивчення психологічного стресу у

кризових ситуаціях. Аналізуються сучасні психологічні моделі адаптації, зокрема транзакційна модель Р. Лазаруса, теорія стресу Г. Сельє, підходи Гобфолла та сучасні концепції гендерної психології. Увага приділяється специфіці процесів адаптації у жінок, які пережили вимушене переміщення, а також факторам, що впливають на стресостійкість в умовах соціальної невизначеності.

У другому розділі описано вибірку дослідження, дослідницьку базу, етапи та процедури емпіричного дослідження. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методів, описано їх призначення та діагностичні можливості. Встановлено алгоритм проведення діагностичного експерименту, а також критерії оцінки адаптації, стресостійкості та стратегії подолання стресу. Наведено специфіку статистичної обробки результатів та логіку інтерпретації емпіричних даних.

У третьому розділі представлені результати діагностичного етапу: опис рівнів адаптації, характеристики домінантних стратегій подолання, показники стресостійкості та їх взаємозв'язки. Подано узагальнений опис психічного стану жінок з ВПО. На основі отриманих даних розроблено програму психоемоційної підтримки, спрямовану на зміцнення адаптивних ресурсів, розвиток емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та розробку конструктивних стратегій подолання труднощів. Наведено результати апробації програми та підтвердження її ефективності.

Теоретичний аналіз показав, що адаптація жінок ВПО – це динамічний психоемоційний процес реагування на зміну життєвих умов, а стресостійкість – це здатність підтримувати функціональність та емоційне рівновагу у кризових ситуаціях. Було визначено основні підходи до розвитку стресостійкості: когнітивно–поведінковий, ресурсоорієнтований та екзистенційний.

Описано гендерно–специфічні характеристики процесів адаптації: жінки частіше виявляють емоційну чутливість, але мають високий потенціал до соціальної взаємодії, емпатії та пошуку підтримки. Виявлено переважання

емоційно-орієнтованого подолання, а також схильність до переживання посттравматичних симптомів в умовах тривалого стресу.

Емпіричне дослідження виявило характерні труднощі адаптації серед жінок-ВПО: підвищена тривожність, негативні автоматичні думки та знижене відчуття контролю. Водночас, деякі учасниці зберегли свій адаптивний потенціал, що пов'язано з наявністю соціальної підтримки, інформаційною обізнаністю та власними ресурсами подолання.

Було розроблено та апробовано навчальну програму з психоемоційної підтримки, спрямовану на розвиток стресостійкості, вироблення конструктивних стратегій подолання, зниження емоційної напруги та посилення адаптивності. Програма включала психоосвіту, техніку арт-терапії, фізичні та рефлексивні вправи.

Порівняльний аналіз результатів повторного тестування підтвердив ефективність програми: зниження тривожності, зменшення інтенсивності негативних думок, підвищення емоційної саморегуляції та стійкості. Це свідчить про ефективність запропонованої психокорекційної роботи, та підтверджує її практичну цінність у роботі з жінками, які пережили вимушене переміщення.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО	7
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі.....	7
1.2. Психологічні ресурси та адаптаційні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	17
1.3. Гендерно обумовлені аспекти адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.....	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Інструментарій та процедура дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження. Обробка даних, виявлення статистичних даних, опис складових рівнів адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК	57
3.1. Програма психоемоційної підтримки адаптації та розвитку стресостійкості жінок ВПО.....	57
3.2. Динаміка розвитку адаптації та стресостійкості у жінок вимушено переміщених осіб.....	82
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реалії сучасного українського суспільства зумовлені багатьма кризовими явищами, серед яких особливої ваги набуває проблема внутрішнього переміщення населення у зв'язку зі збройною агресією російської федерації. Масові міграційні процеси, спричинені бойовими діями, призвели до того, що мільйони громадян України опинилися у статусі внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зазнавши глибоких соціальних, економічних, психологічних і культурних змін [20].

У центрі особливої уваги знаходяться жінки, які, окрім власної психологічної травматизації, часто виконують роль основних носіїв турботи про дітей, родину, організацію побуту, збереження стабільності в умовах невизначеності. Їхній досвід адаптації до нових соціальних, професійних і культурних умов заслуговує на окреме дослідження в контексті психологічної науки.

Процес адаптації жінок ВПО до нових життєвих реалій є складним, багатофакторним і часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожністю, почуттям втрати контролю, невизначеності та ізоляції. Одним з ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективне проходження адаптаційного процесу, є стресостійкість – здатність особистості протистояти деструктивному впливу стресових чинників, зберігаючи функціональність, активність і внутрішній баланс. У сучасних умовах підвищеної турбулентності суспільства дослідження стресостійкості в контексті адаптації ВПО, зокрема жінок, має не лише наукову, а й практичну значущість [4].

Актуальність обраної тематики зумовлюється потребою у виявленні психологічних механізмів і чинників, що забезпечують успішну адаптацію жінок, які пережили вимушене переміщення, а також розробці дієвих стратегій психологічної підтримки цієї категорії населення. Незважаючи на наявні напрацювання у сфері дослідження стресу, адаптації та травматичного досвіду, комплексний аналіз саме гендерно специфічного аспекту адаптаційного

потенціалу жінок ВПО в умовах соціальної невизначеності потребує подальшого наукового осмислення.

Об'єкт дослідження: адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості та адаптації жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб та виявити роль стресостійкості як ресурсу, що забезпечує ефективне пристосування до нових життєвих обставин.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння процесів адаптації та стресостійкості в психологічній науці.
2. Описати гендерні особливості адаптаційних процесів.
3. Дослідити психологічні особливості адаптації жінок ВПО до нових життєвих обставин та рівень їх життєстійкості у контексті посттравматичних змін.
4. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму спрямовану на підвищення стресостійкості, розвиток конструктивних копінг–стратегій та адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.
5. Проаналізувати результативність апробації розвивальної програми.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психолого–педагогічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; констатуючий і формувальний експерименти. Психодіагностичні методики: Методика діагностики сприйнятого

стресу Ш. Коена (PSS–10); Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations); Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (О.О. Когут); Методика «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана; Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Емпірична база дослідження. Експериментальною базою дослідження виступила Благодійна Організація «Благодійний Фонд «Карітас Кам’янське», за адресою Дніпропетровська область, місто Кам’янське, вул. Алчевського 1а. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 25 до 65 років, які проживають у регіонах, що зазнали значних соціогенних змін (внутрішньо переміщені особи, матері–одиначки, жінки, які втратили роботу, втратили близьких, чоловіків тощо). Дослідження проводилося у 2025 року.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що ефективність соціально–психологічної адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у нових життєвих обставинах зумовлюється рівнем їхньої стресостійкості: чим вищою є стресостійкість, тим вищий рівень адаптації, конструктивніший вибір копінг–стратегій і менша вираженість посттравматичних проявів. Розвиток стресостійкості та конструктивних способів подолання труднощів сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу жінок ВПО.

Наукова новизна отриманих результатів: комплексно досліджено психологічні особливості сприйняття та подолання стресових ситуацій у жінок саме в контексті соціогенних змін, таких як війна, вимушена міграція та економічна нестабільність. Це дозволить розширити розуміння адаптаційних механізмів жіночої психіки в умовах глобальних криз.

Теоретичне значення дослідження: сприяє поглибленню наукового розуміння психологічних механізмів адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у нових соціокультурних умовах, зокрема ролі стресостійкості як ключового ресурсу подолання кризових ситуацій. Уточнено та систематизовано структурні компоненти адаптаційного потенціалу, розкрито гендерні особливості адаптаційних процесів і копінг–стратегій. Отримані теоретичні положення розширюють базу психологічних знань про вплив вимушеного переміщення на

психоемоційний стан жінок, що дозволяє поглибити концептуальні моделі соціально–психологічної адаптації в кризових умовах.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних психологічних програм і тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості і розвиток конструктивних копінг–стратегій у жінок ВПО. Запропоновані методичні рекомендації та інноваційні підходи можуть бути застосовані у практичній роботі психологів, соціальних працівників, волонтерів і фахівців, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам. Практичні напрацювання сприятимуть підвищенню ефективності соціально–психологічної адаптації та покращенню якості життя цієї вразливої категорії населення.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи становить 93 сторінки. Робота містить 14 рисунків, 11 таблиць та додатки. Список використаних джерел складає 67 найменувань наукових і методичних праць українських та закордонних авторів, з них 13 англomовні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО

1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Проблема стресу та стресостійкості є невід’ємною складовою сучасного суспільства, що зумовлено його соціальними потребами та викликами. Особливу актуальність питання підвищення рівня стресостійкості набуває у контексті соціальних, економічних, політичних та практичних завдань, пов’язаних із забезпеченням ефективної діяльності в критично важливих сферах суспільного життя.

Перш ніж перейти до визначення поняття «стресостійкість», доцільно з’ясувати сутність самого феномену стресу, до якого необхідно виробляти стійкість. У науковому середовищі поняття «стрес» досліджується на різних рівнях – біологічному, фізіологічному, клінічному та психологічному, що дозволяє комплексно розкрити його природу та механізми впливу на людину.

Вперше термін «стрес» було введено Уолтером Кенноном у межах його дослідження «Боротися або тікати», в якому він описав типову реакцію організму людини на загрозливі чи напружені ситуації. Проте широке визнання це явище отримало лише у 1936 році, коли в журналі *Nature*, у рубриці «Листи до редакції», було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє під назвою «Синдром, спричинений дією різних шкідливих агентів». Саме ця публікація започаткувала наукову дискусію навколо феномену стресу як універсальної реакції організму на різноманітні подразники [53].

Вчений відзначав, що надмірно сильні стресові впливи здатні прискорювати процеси старіння, розглядаючи стрес як міру зношеності організму. Водночас він підкреслював, що за певних умов стрес може виконувати

корисну функцію – тонізувати діяльність організму та мобілізувати його захисні механізми, зокрема імунну систему. Для того щоб стрес мав характер еустресу, необхідне дотримання специфічних умов, які забезпечують адаптивну реакцію, а не руйнівний вплив [53].

Г. Сельє охарактеризував стрес як неспецифічну, тобто не прив'язану до конкретного подразника, універсальну або загальну реакцію організму на зовнішні впливи, зокрема патологічного характеру, що вимагають адаптаційних змін. Досліджуючи різні аспекти стресу, увів термін «еустрес» для позначення позитивного стресу, який сприяє активізації ресурсів організму та підвищує його ефективність. Для позначення негативного стресу він запропонував термін «дистрес» – давнє англійське слово, що походить із XIII століття та означає фізичний або душевний біль, стан небезпеки чи крайньої нужди. Порівняння еустресу та дистресу зображено у вигляді схеми (див. рис 1.1).

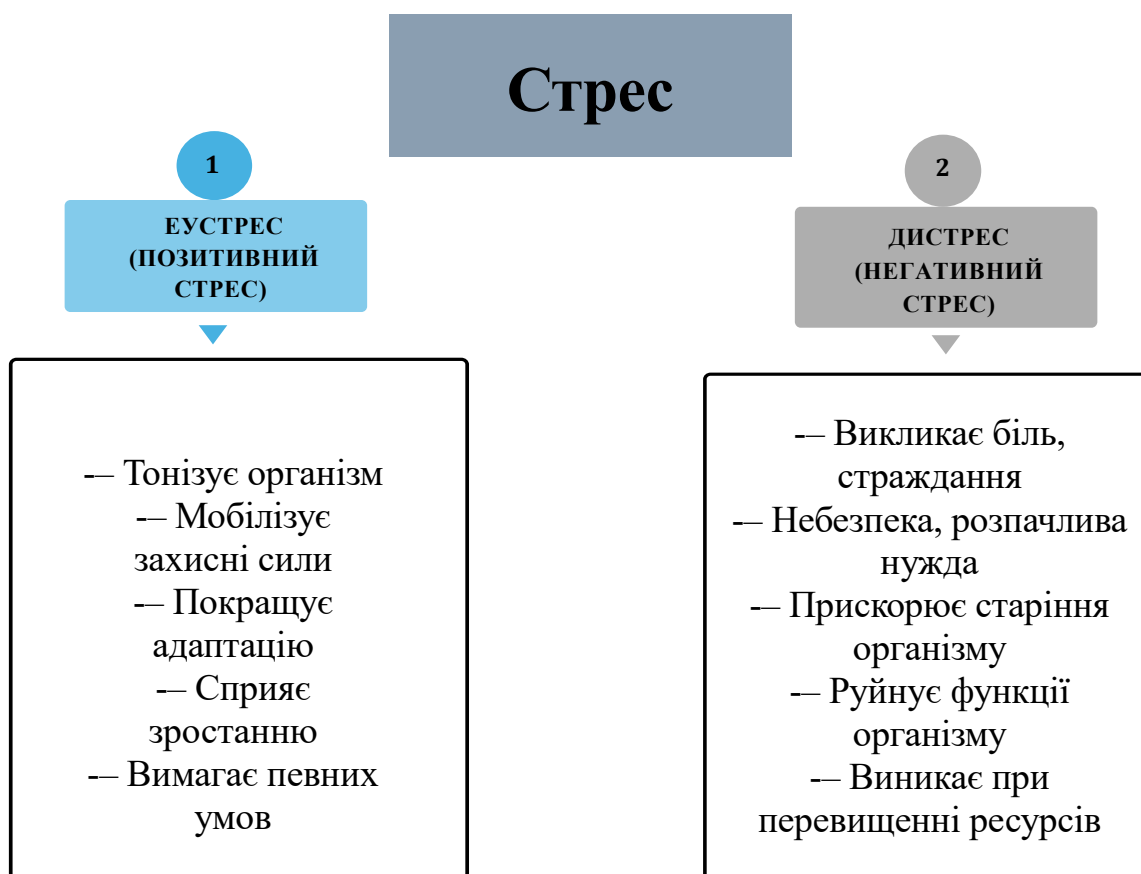


Рис. 1.1. Порівняльна схема еустресу та дистресу

Після публікацій Ганса Сельє проблема стресу набула широкого розповсюдження в науковому середовищі та стала об'єктом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених. Різні аспекти стресу активно аналізувалися у працях психологів, фізіологів і медиків, що сприяло формуванню багатовимірного підходу до вивчення цього феномену.

А. Каган та Л. Леві розвинули ідеї Г. Сельє щодо стресу, запропонувавши теоретичну модель, яка описує психологічні чинники як посередники у виникненні фізичних захворювань. Відповідно до цієї моделі, зовнішні впливи (психосоціальні стимули) взаємодіють із генетичними факторами та попереднім досвідом впливу середовища, формуючи так звану психобіологічну програму. Ця програма зумовлює схильність до реагування за певним усталеним зразком [60].

Психосоціальні стимули разом із психобіологічною програмою визначають реакцію організму на стрес, яка може призвести до стану передхвороби, а згодом – і до розвитку захворювання. На будь-якому етапі цього процесу можуть втрутитися різноманітні «процеси-перешкоди» (внутрішні або зовнішні, психічні чи фізичні), здатні модифікувати вплив причинних чинників – психосоціальних стимулів та психобіологічної програми [60].

Запропонована психосоціальна модель суттєво розширила розуміння феномену стресу, який став розглядатися не як однобічний процес, а як система з тісним зворотним зв'язком між усіма його причинними елементами. Оцінка стресу почала здійснюватися також з позицій його впливу на продуктивність діяльності та функціональний стан організму.

У. Вейтен та М. Ллойд визначають стрес як «неспецифічну реакцію напруження живого організму на будь-який сильний вплив». Виходячи з цього, будь-який стан людини, спричинений дією внутрішніх чи зовнішніх чинників і такий, що викликає в організмі природну пристосувальну реакцію, може розглядатися як стресовий – відповідно до уявлень Г. Сельє та його послідовників [67].

Протилежну позицію займає Р. Лазарус із колегами, які заперечують неспецифічність стресу та визначають його як «реакцію індивіда на вимоги, які

він сприймає як обтяжливі або такі, що перевищують його особистісні можливості». Згідно з цим підходом, стрес викликають лише ті вимоги середовища, які суб'єктивно оцінюються як загрозливі, такі, що порушують процес адаптації та контроль над ситуацією, а також перешкоджають самореалізації особистості [62].

П. Мак–Грат розглядає феномен стресу крізь призму умов, які його зумовлюють, і зазначає, що стрес можна пояснити ступенем можливості особистості передбачити виконання наявної вимоги в ситуації, коли її фактичне виконання є неможливим [63].

Отже, стрес – це комплексна реакція організму, що виникає у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх факторів, які порушують його гомеостаз і вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів для відновлення рівноваги та забезпечення виживання[17].

До найбільш значних ресурсів протидії стресам нині відносять стресостійкість як психологічний ресурс, що дозволяє людині протистояти стресу, спираючись на механізми саморегуляції психічних станів

Вперше поняття «стресостійкість» було введено в психологічну науку Г. Гартманом у 1939 році у зв'язку з аналізом проблеми стресу та пошуком найефективніших стратегій його подолання. З того часу різні вчені пропонували власні підходи до розуміння цього феномену, що дозволяє розглядати стресостійкість із різних наукових позицій [37].

У біхевіористському підході, який представлений роботами Б. Скіннера, стресостійкість трактується як соціальна навичка, що формується через механізми підкріплення поведінки [30].

Психоаналітичний підхід, у якому ключовими є ідеї З. Фрейда та К. Хорні, розглядає стресостійкість як внутрішній захисний механізм, що допомагає особистості подолати підсвідомі конфлікти та невротичну тривогу [58].

У гуманістичній психології, представником якої є К. Роджерс, стресостійкість розглядається як психологічна умова, що забезпечує

продуктивну і гармонійну самореалізацію особистості у широкому екзистенційному просторі.

Функціональний підхід, який розробляли П. Анохін та О. Кокун, визначає стресостійкість як засіб емоційної регуляції, що дозволяє оптимізувати психічні стани та забезпечує цілісну соціально–психологічну адаптацію людини до мінливих умов середовища й виконання професійних і соціальних вимог [23].

Р. Шевченко трактує стресостійкість як комплексну (інтегральну) рису особистості, що характеризується здатністю адаптуватися до дій в екстремальних ситуаціях і забезпечує ефективне подолання інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень, пов'язаних із специфікою професійної діяльності, без виникнення негативних наслідків для роботи, власного здоров'я чи здоров'я оточуючих [49].

У статті сучасних науковців Н. Фалько, Г. Варіної та С. Горобець розкрито провідну роль стресостійкості як ключового чинника психологічного благополуччя особистості. Авторки наголошують, що стресостійкість виступає основою ефективного подолання труднощів і сприяє адаптації через застосування конструктивних копінг–стратегій. Науковці підкреслюють, що стресостійкість пов'язана не лише з індивідуальною здатністю до саморегуляції, але й із розвитком внутрішніх ресурсів, необхідних для гармонійного функціонування в умовах стресу [47].

О. Кравцова підкреслює, що стресостійкість відображає готовність і здатність особистості реагувати на вплив екстремальних подразників як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Вона визначається рівнем функціональної надійності та спроможністю особистості діяти й поводитися ефективно в умовах підвищеної напруги [31].

Т. Дудка підкреслює, що стресостійкість є цілісною властивістю особистості, що інтегрує багаторівневу систему компонентів, серед яких виділяються когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні характеристики [13].

М. Шпак визначає стресостійкість як здатність особистості протистояти стресовим впливам і чинити опір їм; ця стійкість організму виступає як корисна захисна функція, що забезпечує успішну адаптацію до умов навколишнього середовища та протидію негативним впливам зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів [52].

О. Когут визначає стресостійкість як інтегративну системну властивість особистості, що формується через взаємодію фізіологічних, емоційних (зокрема комунікативних), когнітивних (цінності, мотивація, поведінка) та інтуїтивних (здогадка, уява, концепція) складових. Ці компоненти створюють основу для усвідомленого розвитку навичок саморегуляції, які дозволяють особистості ефективно досягати поставлених цілей у складних емоційних ситуаціях, підтримуючи стан алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності та самоусвідомлення [22].

Сучасна наука визнає, що стресостійкість особистості формується під впливом численних факторів – психологічних, біологічних, соціальних та особистісних. Зокрема, В. Корольчук виділяє серед ключових внутрішніх факторів розвитку та формування стресостійкості такі, як Я–концепція, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, а також розвиненість комунікативних навичок і змістовні характеристики особистості [29].

В. Крайнюк наголошує, що стресостійкість є складним системним утворенням, яке охоплює певні знання, здібності, навички та вміння, що дають змогу підтримувати баланс між зовнішньою та внутрішньою активністю особистості [32].

Стресостійкість є складним структурним утворенням, до якого входять різні взаємопов'язані компоненти. У дослідженнях В. Корольчука та О. Поліщук зазначається, що вона охоплює соціальний аспект, пов'язаний зі стресогенністю середовища, особистісний – з індивідуальними психологічними характеристиками, життєздатністю, резильєнтністю та наявними ресурсами, а

також поведінковий – пов’язаний із властивими людині способами пристосування та трансформації ситуацій (див. рис. 1.2) [29; 28].

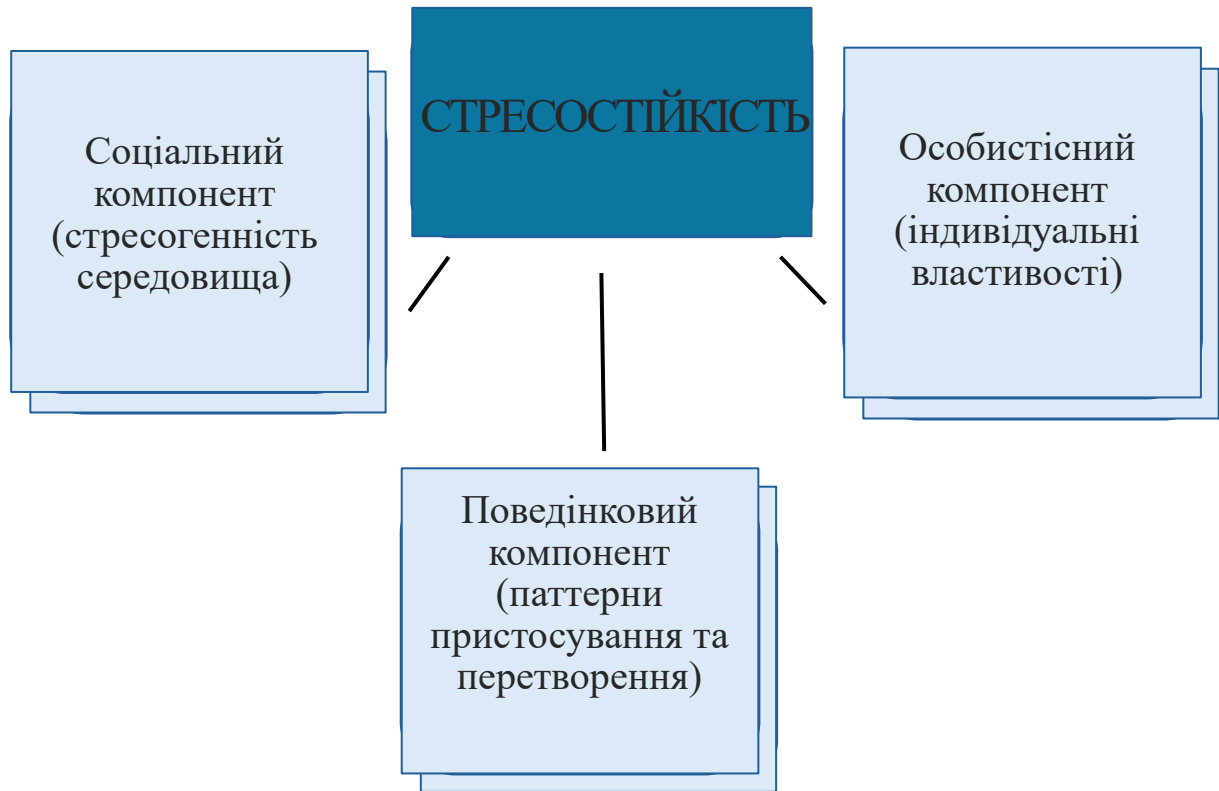


Рис. 1.2. Компоненти стресостійкості (В. Корольчук, О. Поліщук)

За визначенням Г. Мигаль та О. Протасенко, стресостійкість – це здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, яка обумовлена індивідуальним поєднанням вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів [36].

Г. Дубчак, досліджуючи стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій, розширює розуміння поняття «професійна стресостійкість». Вона визначає цю категорію як здатність особистості протистояти негативному впливу стресових факторів, пов’язаних із професійною діяльністю, що формується під впливом індивідуального комплексу вроджених і набутих властивостей та процесів. Ця здатність забезпечує оптимальне і ефективне досягнення професійних цілей навіть у складних емоційних ситуаціях [12].

М. Кудінова розробила рівнево–компонентну модель стресостійкості, яка базується на взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних)

ресурсів. Внутрішні ресурси, що становлять основу стресостійкості, визначають особливості поведінки та діяльності людини у стресогенних ситуаціях і розподіляються на три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Зовнішні ресурси формуються під впливом соціального середовища і сприяють подоланню стресу, зокрема через соціальну, емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку, а також соціальну сміливість, гідні умови життя, безпеку, комфортний соціальний статус і підтримку держави. На особистісному рівні внутрішніх ресурсів М. Кудінова виділяє компоненти, які зображені на рисунку (див. рис. 1.3) [33].

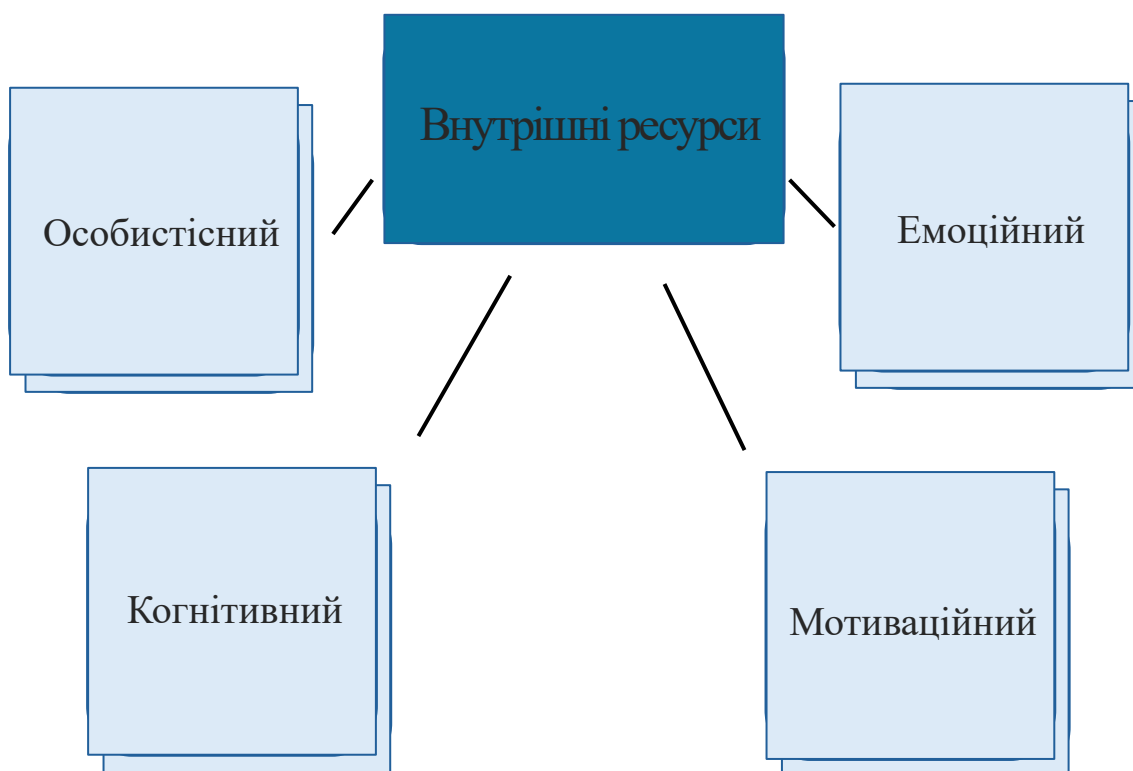


Рис. 1.3. Внутрішні ресурси стресостійкості за М. Кудіною

За аналізом закордонної та вітчизняної літератури було складено таблицю, яка узагальнює основні підходи до визначення поняття «стресостійкість» відповідно до поглядів різних авторів (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення поняття «стресостійкість»

№	Автор(и)	Тлумачення стресостійкості
1	З. Фрейд, К. Хорні	Стресостійкість – внутрішній механізм подолання підсвідомих конфліктів і невротичної тривоги.
2	Г. Гартман	Вперше ввів поняття «стресостійкість» у 1939 році в контексті аналізу проблеми стресу та пошуку стратегій його подолання.
3	Б. Скіннер	Стресостійкість – соціальна навичка, сформована в результаті підкріплення поведінки (біхевіористський підхід).
4	К. Роджерс	Стресостійкість – психологічна умова для продуктивної і гармонійної самореалізації особистості в широкому екзистенційному просторі (гуманістичний підхід).
5	П. Анохін, О. Кокурн	Стресостійкість – засіб емоційної регуляції, що оптимізує психічні стани і забезпечує соціально–психологічну адаптацію до мінливих умов.
6	Р. Шевченко	Комплексна властивість особистості, що забезпечує адаптацію до екстремальних ситуацій та здатність переносити інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без негативних наслідків.
7	Т. Дудка	Інтегральна властивість особистості, яка включає комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних характеристик.
8	М. Шпак	Здатність особистості протистояти стресу, що виступає як захисна функція для успішної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.
9	О. Кравцова	Готовність і можливість реагувати на екстремальні подразники, що визначається рівнем функціональної надійності та спроможністю діяти в напружених ситуаціях.

10	Г. Мигаль, О. Протасенко	Здатність протистояти негативному впливу стрес–факторів, зумовлена індивідуальним комплексом вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей.
11	Г. Дубчак	Здатність протистояти стресовим факторам професійної діяльності, що забезпечує успішне досягнення трудових цілей в емоційно складних ситуаціях.
12	О. Когут	Інтегративна системна властивість особистості, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні й інтуїтивні компоненти, які забезпечують саморегуляцію у стресі.
13	В. Крайнюк	Системне утворення знань, навичок і вмінь, що дозволяє підтримувати збалансований стан зовнішньої та внутрішньої активності особистості.
14	М. Кудінова	Рівнево–компонентна структура, що базується на внутрішніх (біологічних, особистісних, поведінкових) та зовнішніх (соціальних) ресурсах, які забезпечують подолання стресу.

Отже, стресостійкість є багатовимірним психофізіологічним феноменом, який виступає як ключова риса особистості, що визначає її здатність зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні стресогенні впливи, а також успішно адаптуватися до складних і мінливих життєвих обставин. Вона формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів і є фундаментом для підтримки ефективності діяльності та збереження психічного здоров'я в умовах підвищеного навантаження.

Стресостійкість розглядається як властивість особистості, що поєднує низку взаємопов'язаних компонентів. Вона охоплює психофізіологічні особливості, зумовлені типом і властивостями нервової системи, мотиваційні чинники, які визначають емоційну стабільність, а також емоційний досвід, сформований у процесі подолання негативного впливу екстремальних ситуацій.

До її структури належать і вольові механізми свідомої саморегуляції дій, спрямованих на узгодження поведінки з вимогами ситуації, рівень професійної підготовки, інформованості та готовності виконувати поставлені завдання, а також інтелектуальні здібності, що забезпечують оцінку ситуаційних вимог, прогнозування можливих змін та вибір оптимальних способів дій.

1.2. Психологічні ресурси та адаптаційні особливості внутрішньо переміщених осіб

Адаптаційний потенціал внутрішньо переміщених осіб являє собою складну динамічну систему внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які забезпечують здатність особистості ефективно пристосовуватись до нових життєвих умов, що виникають внаслідок примусового переселення. Цей потенціал визначається рівнем психічної стійкості, що дозволяє людині подолати психологічні травми, пов'язані з втратою звичного соціального оточення, домівки та стабільності [2]. Внутрішні психологічні ресурси включають здатність до емоційної саморегуляції, управління стресом та реалізації механізмів копінгу, які формуються в процесі особистісного досвіду.

Визначення внутрішньо переміщеної особи в Україні міститься в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відповідно до нього, внутрішньо переміщена особа – це громадянин України, який легально проживає на території країни та був змушений залишити своє місце проживання через або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдного насильства, порушень прав людини чи надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру [15].

Масове внутрішнє переміщення осіб та сімей з дітьми в Україні зумовлене передусім прагненням забезпечити власну безпеку та уникнути перебування в умовах активних бойових дій. До основних чинників належать необхідність виїзду з територій, що перебувають під обстрілами, а також неможливість проживання в регіонах, де відсутні належні умови для виховання та розвитку

дітей, забезпечення життєдіяльності дорослих і функціонування соціальної інфраструктури. Брак продуктів харчування, питної води, електроенергії, медикаментів, доступу до освіти, транспорту, а також втрата житла є серед ключових причин вимушеного переселення. Значна кількість домівок зазнала руйнувань або була знищена внаслідок бойових дій, що робить повернення переселенців до місць попереднього проживання неможливим навіть після завершення збройного конфлікту [44-46].

У багатьох дослідженнях наголошується на важливості адаптації до стресу, розвитку здатності до соціальної адаптації, збереженні значущих міжособистісних зв'язків та успішній самореалізації. Зокрема, у праці Прокоф'євої О.О. та співавторів підкреслюється, що соціальна акомодация та життєстійкість є ключовими ресурсами виживання в умовах війни. Ефективність адаптивної поведінки в стресових ситуаціях залежить від ступеня контрольованості стресора. Стресори спричиняють порушення адаптації лише в поєднанні з різними зовнішніми та внутрішніми факторами. Важливу роль у цьому процесі відіграє індивідуальна оцінка стресора, яка враховує контрольованість і каузальні атрибуції, визначаючи типі інтенсивність стресових реакцій [27].

Спочатку поняття «адаптація» сформувалося в межах природничих наук, переважно у фізіологічних дослідженнях. У цьому контексті воно використовувалося для позначення здатності організму реагувати на зовнішні подразники та підтримувати внутрішню рівновагу. Адаптація розглядалася як захисний механізм, що забезпечує стійкість організму до змін навколишнього середовища.

Ю. Жданович, аналізуючи різні наукові підходи до поняття «соціальної адаптації», підкреслював, що цей процес передбачає не лише пристосування особистості до нового соціального середовища, а й активний вплив індивіда на це середовище, що, у свою чергу, призводить до змін у самому середовищі. Такий підхід свідчить про тісний зв'язок між адаптацією та інтеграцією. Соціальна адаптація розглядається як процес, що забезпечує включення особистості в

систему соціально–психологічних зв'язків і взаємин, які формуються в нових умовах життя. Водночас інтеграція в певну соціальну групу є закономірним наслідком успішної адаптації, яка дозволяє людині віднайти своє місце в суспільстві та ефективно функціонувати в ньому [14].

Я. Юрків та Д. Луканов у своїх дослідженнях зосередили увагу на складнощах соціально–психологічної адаптації вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб до нових життєвих умов. Вони дійшли висновку, що визначення ефективних методів та шляхів надання психолого–педагогічної підтримки цим групам є надзвичайно важливим. Така допомога має сприяти їх успішному пристосуванню до нового соціокультурного середовища і водночас виступати ключовим елементом у системі соціальної роботи з ВПО, забезпечуючи їхню соціальну інтеграцію та покращення якості життя [54].

Сучасне розуміння факторів соціально–психологічної адаптації базується на інтегративних підходах, таких як когнітивно–поведінковий, соціально–когнітивний, екологічний та системний. Ці підходи трактують адаптацію як багатовимірний процес, що охоплює не лише внутрішні ресурси особистості, але й впливи зовнішнього середовища.

Сучасні підходи до вивчення соціально–психологічної адаптації фокусуються на виявленні та аналізі чинників, які сприяють цьому складному процесу. Зокрема, до таких чинників належать соціальна підтримка, рівень стресу, застосування копінг–стратегій та загальний психологічний добробут [8].

Концепція адаптації, запропонована Лазарусом і Фолкманом, наголошує на тому, що адаптація є процесом управління стресом, основою якого є ефективне використання копінг–стратегій. Згідно з цією концепцією, успішність соціально–психологічної адаптації залежить від здатності індивідуума адекватно оцінювати стресові ситуації та вибирати оптимальні шляхи їх подолання. Це особливо актуально для жінок внутрішньо переміщених осіб, які опинилися в умовах невизначеності та втрати звичного соціального середовища, де здатність управляти стресом стає ключовим фактором збереження психологічної рівноваги і соціальної інтеграції [1].

На відміну від добровільної міграції, під час якої соціальний статус особи у більшості випадків покращується, вимушена міграція зазвичай призводить до суттєвого погіршення цього статусу, а також до часткової або повної втрати добробуту і колишніх доходів. Вимушеність у такому випадку розуміється як відсутність позитивної мотивації для переміщення, а також як зміна життєвих умов, що унеможлиблює нормальне функціонування або створює реальну загрозу безпеці без перспективи швидкої стабілізації.

Центральним елементом процесу адаптації є її мета, яка дає суб'єкту можливість знайти вихід із конфліктної ситуації, що виникає між ним та зовнішнім середовищем. Активна стратегія адаптації передбачає прагнення змінити умови навколишнього світу, тоді як пасивна полягає у прийнятті життєвих обставин як неминучих [34].

Згідно з дослідженнями Д. Канемана та А. Тверські, за умов ризику і невизначеності може виникати так званий «феномен асиметрії», за якого людина одночасно приймає несумісні рішення. Частина цих рішень спрямована на досягнення позитивного результату, тоді як інша – на уникнення програшу, що створює парадоксальну поведінку у складних життєвих ситуаціях [61].

В цілому, адаптацію внутрішньо переміщених осіб можна розглядати через призму кількох основних вимірів. Перший з них – соціокультурний – передбачає подолання психологічного стресу, що виникає внаслідок переміщення до нового місця проживання та пов'язаний із необхідністю адаптації до нового соціального і культурного середовища. Другий – ресурсний вимір – зосереджується на здобутті та ефективному використанні інформації про доступні ресурси в новому місці, які є життєво необхідними для забезпечення базових потреб. Це включає питання житла, харчування, джерел доходів, медичного обслуговування, освіти, а також транспортної та комунікаційної інфраструктури [64].

Для оцінки адаптаційних стратегій вимушених переселенців корисно застосовувати теоретичну модель, запропоновану J. Gullahorn, яка базується на гіпотезі U-подібної кривої розвитку процесу адаптації. Ця модель відображає послідовні етапи, через які проходить індивід у процесі пристосування до нових

умов життя. На початковому етапі переселенці характеризуються оптимістичними очікуваннями і надіями на майбутнє, що мотивує їх до активної діяльності. Однак із часом збільшується негативний вплив зовнішнього середовища, що спричиняє розчарування і депресивні стани. Подальший розвиток ситуації призводить до посилення почуття безпорадності, що може проявлятися у вигляді психосоматичних розладів. Згодом виникає поступове відновлення оптимізму, супроводжуване відчуттям задоволеності та інтеграції в нові соціальні умови. Зрештою, цей процес завершується повною адаптацією особи до нового середовища [59].

Адаптація мігрантів до нових умов значною мірою визначається їх здатністю відновити втрачені ресурси, зокрема соціальну підтримку, а також здобути нові, які мають важливе значення у приймаючому середовищі, наприклад, володіння місцевою мовою. В цьому контексті адаптація внутрішньо переміщених осіб розглядається як складний процес, під час якого індивідууми прагнуть задовольнити свої базові потреби, реалізувати особистісні цілі та відповідати вимогам нового соціального середовища, що виникає внаслідок переміщення [46].

Адаптаційний потенціал внутрішньо переміщених осіб характеризує їхню здатність долати складнощі, що виникають у процесі переїзду та пристосування до нових соціальних і життєвих умов. Цей потенціал формується завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів особистості, таких як психологічна стійкість, мотивація та навички саморегуляції, а також зовнішніх факторів – доступу до соціальної підтримки, інформації та матеріальних ресурсів. Його рівень визначає, наскільки ефективно людина може відновити втрачені позиції, адаптуватися до змін і реалізувати свої потреби у новому середовищі. Таким чином, адаптаційний потенціал виступає ключовим чинником, що забезпечує не лише подолання стресу та невизначеності, але й сприяє успішній соціальній інтеграції та стабілізації життя внутрішньо переміщених осіб [24].

Отже, як вже було зауважено вище, адаптаційний потенціал внутрішньо переміщених осіб є багатовимірною системою внутрішніх і зовнішніх ресурсів,

що забезпечують здатність людини ефективно пристосовуватися до нових умов життя після вимушеного переселення. Він ґрунтується на психологічній стійкості, умінні долати стрес і використовувати копінг–стратегії, а також на соціальній підтримці та доступі до необхідних ресурсів. Процес адаптації охоплює соціокультурний, психологічний і ресурсний виміри, передбачає подолання травматичних наслідків втрати звичного середовища та інтеграцію у нове соціальне оточення. Високий рівень адаптаційного потенціалу сприяє не лише стабілізації життя переселенців, а й їхній успішній соціальній інтеграції та самореалізації в нових умовах.

1.3. Гендерно обумовлені аспекти адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб

Адаптація є складним і багатогранним процесом, що відображає здатність особистості пристосовуватися до нових або змінених умов середовища. Вона включає фізіологічні, психологічні та соціальні механізми, завдяки яким людина зберігає внутрішню рівновагу та ефективно функціонує в суспільстві. У сучасній науці все більше уваги приділяється вивченню впливу гендерних особливостей на перебіг адаптаційних процесів, оскільки гендер розглядається не лише як біологічна характеристика, але й як соціокультурний конструкт, що визначає моделі поведінки, стилі спілкування та способи подолання стресових ситуацій.

Гендерна ідентичність формується під впливом процесу соціалізації, який закріплює певні рольові очікування та норми. Згідно з теорією гендерних схем С. Бем, людина сприймає та інтерпретує інформацію через призму усталених у культурі уявлень про «чоловіче» та «жіноче», що безпосередньо впливає на вибір адаптаційних стратегій. Теорія рольової відповідності (Role Congruity Theory)[56], розроблена А. Іглі та С. Карау підкреслює, що невідповідність між соціальними стереотипами та реальною поведінкою може викликати психологічне напруження і, відповідно, ускладнювати процес адаптації.

Дослідження I. Seiffge–Krenke (1995) показало, що юнаки та дівчата по-різному сприймають та оцінюють одні й ті самі стресові ситуації. Дівчата, як правило, розглядають їх як більш загрозливі порівняно з ровесниками–юнаками та схильні описувати аналогічні проблеми як більш складні. Навіть після успішного розв’язання ситуації вони часто продовжують до неї повертатися у думках. Незалежно від характеру проблеми, дівчата частіше обговорюють її зі значущими для них людьми та зазвичай намагаються врегулювати конфлікт безпосередньо з його учасником. Юнаки, навпаки, демонструють меншу емоційну залученість, схильні до самостійного подолання стресу та легше забувають про неприємні події [65].

Американський дослідник Sh. Taylor із колегами запропонували іншу модель реагування на стрес, яка, на їхню думку, є більш характерною для жінок. Вона отримала назву «tend–and–befriend» («турбота і підтримка, співпраця»). Згідно з цією концепцією, у стресових ситуаціях жінки схильні діяти шляхом захисту себе та свого потомства через виховну, турботливу поведінку (компонент «турбота»), а також за рахунок об’єднання з іншими людьми, посилення соціальних зв’язків і формування взаємопідтримувальних альянсів (компонент «підтримка»). На відміну від цього, у чоловіків подібна стратегія виявляється значно рідше, і, як зазначають дослідники, їхні реакції на стрес частіше відповідають моделі «боротьба або втеча» [66].

Сучасні дослідження демонструють глибокий взаємозв’язок між гендерними відмінностями та соціокультурним контекстом. Суспільні норми й очікування формують уявлення про прийнятні особистісні якості та моделі поведінки для представників різних статей, а культурні особливості певного суспільства визначають специфіку прояву гендерних характеристик, відображаючи багатоманіття форм самовираження чоловіків і жінок. У низці культур від чоловіків очікується демонстрація сили та незалежності, вміння стримувати емоційні переживання та не виявляти зовнішніх ознак слабкості, тоді як жінки нерідко стикаються з соціальними вимогами, що зобов’язують їх до турботи та емоційної підтримки інших, інколи на шкоду власним інтересам. При

цьому прояв агресії або відкритого протистояння стресу з боку жінок може осуджуватися суспільством, що впливає на їхні адаптаційні можливості та вибір копінг–стратегій [49].

Біологічні механізми регуляції стресу також суттєво відрізняються між статями внаслідок особливостей гормонального фону. Підвищена концентрація тестостерону у чоловіків зумовлює виражену поведінкову активність при зіткненні зі стресовими факторами, тоді як жіночий організм, у якому переважає естроген, демонструє схильність до соціальної взаємодії у стресових ситуаціях. Ці фізіологічні особливості визначають специфіку сприйняття стресових впливів і механізми подолання труднощів: чоловіки частіше застосовують стратегії активних дій і прийняття рішень, а жінки орієнтуються на пошук соціальної підтримки, вербалізацію емоцій та встановлення глибоких міжособистісних контактів [55].

Гендерні відмінності особливо помітні у поведінкових патернах під час адаптаційних процесів. Жінки у складних життєвих ситуаціях частіше звертаються по психологічну допомогу до соціального оточення, мають підвищену потребу в емоційній близькості та відкритому обговоренні власних переживань. Вони частіше, ніж чоловіки, діляться проблемами, просять допомоги, звертаються до медичних фахівців, демонструють вищий рівень тривожності та емоційної чутливості. Чоловіки ж, навіть відчуваючи стрес не менш глибоко, здебільшого утримуються від відкритого вираження емоцій та повідомлення оточенню про свої проблеми, що пояснюється закріпленими стереотипами маскулінності, де визнання потреби в допомозі ототожнюється зі слабкістю. Як наслідок, хоча зовні чоловіки можуть не демонструвати невротичних симптомів, стрес завдає більшого негативного впливу на їхнє фізичне здоров'я [5].

Дослідження також вказують, що жінки частіше схильні до уникнення прямого вирішення проблем, водночас використовуючи свої комунікативні та вербальні переваги для налагодження контактів і пошуку соціальної підтримки. Чоловіки, як правило, роблять акцент на індивідуальному вирішенні труднощів і

збереженні автономії, що відповідає поширеній стратегії «прийняття відповідальності».

Особливе значення гендерні відмінності мають у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Результати емпіричних досліджень свідчать, що вираженість маскулінних або фемінінних рис впливає на вибір стратегій подолання: маскулінні характеристики частіше асоціюються з орієнтацією на активні дії та контроль ситуації, тоді як фемінінні риси – з позитивною переоцінкою та пошуком підтримки. Такі відмінності формують різні траєкторії адаптаційних процесів, визначаючи ефективність інтеграції в нове соціальне середовище [47].

У роботі Шевченко С.В. висвітлено значення емоційної стійкості як ключового чинника психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах кризових та воєнних ситуацій. Авторка зазначає, що емоційна стійкість формується в процесі подолання складних життєвих обставин і залежить як від внутрішніх особливостей людини, так і від зовнішніх соціальних умов. Вона не лише допомагає протидіяти стресу в момент його виникнення, але й сприяє швидкому відновленню емоційної рівноваги після травматичних подій [52].

Особливу увагу приділено напрямам психологічної підтримки осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Серед них виокремлено: діагностику причин дезадаптації, моніторинг психосоціального стану, розробку методичних рекомендацій для державних і громадських структур, а також практичну допомогу фахівцям психологічних служб. Важливим аспектом є також організація заходів із підвищення кваліфікації персоналу, який працює з постраждалими [52].

Авторка наголошує, що емоційна та волюва стійкість є визначальними факторами життєздатності особистості у кризових умовах. Недостатній рівень цих якостей може призводити до розвитку психічних порушень – зокрема, посттравматичного стресового розладу чи депресії. Натомість високий рівень стійкості сприяє адаптації, внутрішній рівновазі та збереженню психічного здоров'я.

У контексті гендерно обумовлених процесів адаптації ВПО, ці висновки набувають особливої значущості. Оскільки жінки більш схильні до вербалізації емоцій та пошуку соціальної підтримки (стратегія «tend-and-befriend»), а чоловіки частіше застосовують активні дії, стримуючи емоції, система психологічної допомоги, описана Шевченко С.В., повинна бути гендерно-чутливою. Це означає, що діагностика та моніторинг повинні враховувати специфічні для кожної статі ризики дезадаптації (наприклад, вищий ризик тривожно-депресивних розладів у жінок та ризик адиктивної/ризикової поведінки, пов'язаної з прихованою агресією чи втратою соціальної ролі, у чоловіків) [52].

Таким чином, гендерно обумовлені аспекти адаптації зумовлені комплексною взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Розуміння цих відмінностей має важливе значення для розробки психологічних програм підтримки, що враховують специфіку чоловічих і жіночих стратегій подолання стресу, особливо у вразливих групах, таких як ВПО [50].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури показав, що стресостійкість у сучасній психології розглядається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує знання, вміння, навички, емоційно-вольові якості та когнітивні ресурси, які забезпечують здатність ефективно протидіяти впливу стресогенних факторів. Визначення цього феномену варіюються залежно від теоретичного підходу: від трактування стресостійкості як соціальної навички, сформованої через підкріплення поведінки, до розуміння її як внутрішнього психологічного механізму або засобу емоційної регуляції. Узагальнення поглядів науковців дозволяє стверджувати, що стресостійкість має багаторівневу структуру, де взаємодіють біологічні, особистісні, поведінкові та соціальні ресурси.

Подальший аналіз був присвячений адаптаційному потенціалу внутрішньо переміщених осіб, який визначається як комплексна здатність особистості пристосовуватися до нових соціальних, культурних та побутових умов, зберігаючи психологічну стабільність та соціальну активність. В умовах війни адаптаційні процеси значною мірою ускладнюються порушенням базових потреб, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням, втратою звичного соціального оточення та тривалою депривацією. При цьому уникнення прямого впливу дистресу, наприклад, через еміграцію, часто супроводжується появою нових стресових факторів. Адаптаційна поведінка залежить як від характеристик стресора, так і від індивідуальної його оцінки, що визначає тип і інтенсивність реакцій.

Окреме значення мають гендерно обумовлені аспекти адаптації, оскільки чоловіки й жінки можуть відрізнитися у способах подолання стресу, залученні соціальної підтримки, збереженні чи відновленні міжособистісних зв'язків, а також у пріоритетах життєвих стратегій. Урахування цих відмінностей є важливим для побудови ефективних програм психологічної допомоги та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, поєднання теоретичних знань про стресостійкість із розумінням особливостей адаптаційного потенціалу, зокрема гендерних відмінностей, створює підґрунтя для комплексного підходу до підтримки людей у кризових умовах та підвищення їхньої здатності успішно долати наслідки стресогенних ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Інструментарій та процедура дослідження

З метою перевірки теоретичних положень та розв'язання визначених завдань було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня стресостійкості та особливостей використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

У дослідженні взяли участь 40 респонденток – жінки, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, віком від 25 до 65 років (див. рис. 2.1).

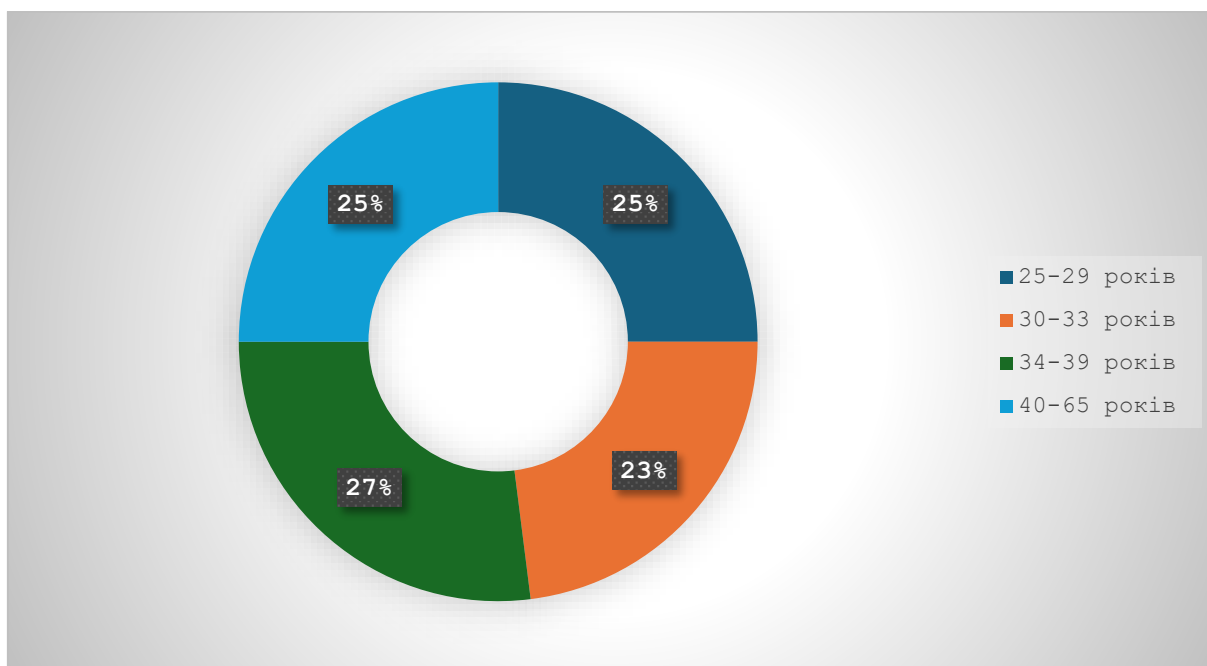


Рис. 2.1. Сегментограма вікового розподілу респондентів

Зважаючи на умови воєнного часу, дослідження проводилося з використанням змішаного формату. Діагностичний етап частково відбувався в онлайн-режимі із застосуванням платформ *Google Classroom* та *Zoom*, що забезпечило ефективність організації опитувань і збереження безпеки учасниць. Водночас, частина дослідження проводилася в очному форматі — зокрема індивідуальні бесіди, групові вправи та заповнення опитувальників у приміщенні

соціального центру. Такий комбінований підхід дав змогу охопити більшу кількість учасниць і забезпечити надійність отриманих результатів.

На початковому етапі були визначені ключові методологічні компоненти:

- завдання та цілі дослідження;
- робоча гіпотеза;
- підготовчі заходи до експериментального вивчення.

Методичний інструментарій підбирався з урахуванням вікових характеристик респонденток і загальної мети дослідження. До складу діагностичних методик увійшли:

- Методика діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS–10);
- Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations);
- Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (О.О. Когут);
- Методика «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана;
- Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

1. Методика діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS–10).

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – це психологічний інструмент, розроблений у 1983 році американським психологом Ш. Коеном (Cohen, S.) для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу. Вона вимірює не самі стресові події, а те, як індивід їх інтерпретує та емоційно реагує на них.

Існують дві основні версії опитувальника – з 10 та 14 запитаннями. Респонденти оцінюють, як часто протягом останнього місяця вони відчували певні емоційні стани, використовуючи п'ятибальну шкалу: від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто».

Запитання стосуються:

- почуття напруженості та тривоги,
- сприйняття браку контролю над життєвими обставинами,
- переживання перевантаження та неспроможності впоратися із ситуацією.

Завдяки простоті застосування та інтерпретації результати PSS широко використовуються в:

- наукових дослідженнях,
- клінічній практиці,
- психотерапії,
- корпоративному середовищі для моніторингу стресу співробітників,
- загальній оцінці психічного здоров'я.

Концепція сприйнятого стресу, запропонована Ш. Коеном у 1980–х роках, підкреслює, що стрес виникає не стільки через сам факт події, скільки через індивідуальне поєднання когнітивних та емоційних реакцій на неї. Це визначає дві ключові складові феномену:

- рівень дистресу – психологічний дискомфорт унаслідок дії стресора.
- здатність до подолання – ресурс опанування стресової ситуації, що залежить від особистісних характеристик, психоемоційного стану та набутих копінг–стратегій.

Численні емпіричні дослідження довели зв'язок між високим рівнем сприйнятого стресу та негативними показниками психічного і фізичного здоров'я. Люди з високим рівнем PSS частіше стикаються з тривожністю, депресивними симптомами, емоційним вигоранням, нижче оцінюють якість життя, рідше дотримуються здорового способу життя і менш відповідально ставляться до профілактичних медичних заходів. Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток А) [57].

2. **Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations).**

С. Хобфолл запропонував багатоосьову модель «поведінки подолання», на основі якої була розроблена методика SACS (Stress and Coping Scale). У цій моделі поведінка розглядається не як окремі типи дій, а як системи стратегій або тенденцій у поведінці, що дозволяє оцінювати загальні способи реагування людини на стресові ситуації.

Модель Хобфолла побудована на двох основних осях: просоціальна – асоціальна та активна – пасивна, а також додатковій осі пряма – непряма. Ці осі відображають основні виміри стратегій подолання стресу. Методика SACS включає 54 питання, розподілені на дев'ять шкал, що дозволяє оцінити конкретні

дії та реакції людини у різних стресогенних ситуаціях. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою: 5 – якщо твердження повністю відповідає діям або переживанням респондента, 1 – якщо зовсім не відповідає. Підсумкові бали по кожній шкалі відображають ступінь переваги конкретного типу поведінки у стресовій ситуації.

Опитувальник включає дев'ять моделей подолання стресу: асертивна дія, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії. Методика призначена для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій і дозволяє визначити, як люди реагують на стрес і які стратегії використовують для його подолання.

Методика спирається на теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR), згідно з якою стрес виникає переважно через втрату ресурсів або загрозу їх втрати. Стратегії подолання в цьому підході розглядаються як дії, спрямовані на підтримання чи відновлення ресурсного балансу, і можуть проявлятися як у адаптивних, так і у малоадаптивних ефективних формах реагування. Аналіз результатів SACS дозволяє виявити домінантні стратегії поведінки, що дає можливість розробляти індивідуальні та групові програми корекції, спрямовані на підвищення стресостійкості та адаптивності особистості.

Сутність методики полягає у використанні опитувальника, де респондент оцінює частоту застосування певних стратегій подолання в різних ситуаціях. Отримані результати допомагають зрозуміти, які моделі поведінки переважають у конкретної людини, а також дозволяють прогнозувати ефективність її реакцій на стресові фактори і планувати психологічну підтримку чи тренінги з розвитку адаптивних навичок. . Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток Б) [9].

3. Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (за О.О. Когут). Методика «Диференційна діагностика стресостійкості особистості» ґрунтується на розумінні того, що поняття стресостійкості має багатовимірний характер і в науковій літературі трактується

через такі категорії, як копінг–поведінка, життєві стратегії, стресоподолання, резиліентність, саморегуляція, життєстійкість та інші подібні явища. Така різноманітність визначень, зауважує О.О. Когут, вимагає застосування системного підходу. Теоретичною основою методики виступає системний підхід у розумінні К. Бергаланфі, Ф. Перегудова, Б. Ломова, С. Виготського, Дж. О'Коннора, І. Макдермотта та інших дослідників, де поняття системи, за визначенням Дж. ван Гіга, розглядається як сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють єдине ціле. Такий дискурс забезпечує впорядкування пізнавальної інформації та дозволяє аналізувати стресостійкість як багаторівневу структуру.

У методиці враховано позиції К. Бернара, який розглядав внутрішнє середовище організму як систему, що забезпечує виживання у зовнішніх умовах, а також принципи системності гомеостазу, сформульовані У. Кенноном. Для визначення критеріїв діагностики стресостійкості застосовано принцип системного детермінізму А. Петровського та М. Ярошевського. Опитувальник складається з трьох блоків, у кожному з яких по п'ятнадцять питань, що стосуються психобіологічного, соціокультурного та організаційно–поведінкового критеріїв. Загалом він містить дев'яносто пунктів, серед яких респондент відзначає ті, що найбільш властиві йому на даному етапі розвитку.

Обробка результатів передбачає визначення загального рівня стресостійкості, що становить сорок п'ять балів. Кожен критерій оцінюється максимально у п'ятнадцять балів. Високий рівень (адаптивний) відповідає діапазону від десяти до п'ятнадцяти балів, середній рівень (середньоадаптивний) визначається показниками від п'яти до десяти балів, а низький рівень (неадаптивний) – від нуля до п'яти балів. Інструкція та повний текст опитувальника подані в додатках до методики (див. Додаток В) [22].

4. **Методика «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана.** Методика розроблена Дж. Амірханом і призначена для діагностики домінуючих копінг–стратегій особистості. На основі факторного аналізу різноманітних копінг–відповідей на стрес він створив «Індикатор копінг–стратегій» (Amirkhan J., 1990).

Автор виокремив три групи копінг–стратегій: розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Цей індикатор вважається одним із найефективніших засобів для вивчення базових поведінкових стратегій особистості. Основне положення опитувальника полягає в тому, що різноманітні стратегії, які формуються в процесі всього життєвого досвіду, можуть бути систематизовані у три узагальнені групи: стратегія розв’язання проблем – активна поведінкова стратегія, коли людина намагається використати власні ресурси для пошуку ефективних шляхів подолання труднощів.

- стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, яка передбачає звернення по допомогу до соціального оточення: сім’ї, друзів, значущих інших.

- стратегія уникнення – поведінкова стратегія, спрямована на відхід від проблемної ситуації. вона може реалізовуватися у пасивних формах (наприклад, «втеча у хворобу», зловживання алкоголем чи наркотиками) або в активних формах (наприклад, суїцидальна поведінка).

Стратегія уникнення часто виступає провідною у дезадаптивних та псевдосовладаючих формах поведінки. Вона виникає внаслідок недостатнього розвитку особистісних і соціальних ресурсів для активного розв’язання проблем. Водночас її ефективність може бути як адекватною, так і неадекватною, залежно від конкретної стресової ситуації, віку та ресурсного потенціалу особистості.

Найбільш ефективним вважається використання усіх трьох стратегій залежно від ситуації. В одних випадках людина може самостійно вирішити проблему, в інших – їй необхідна допомога соціального оточення, а в деяких ситуаціях доцільним є уникнення прямого зіткнення з проблемою для запобігання негативним наслідкам.

У бланку питань подано різні способи подолання проблемних ситуацій. Ознайомившись із твердженнями, респондент визначає, які варіанти поведінки йому найбільш притаманні.

Пропонується згадати одну із серйозних проблем останнього року, яка викликала значне занепокоєння, та коротко її описати. Далі для кожного твердження обрати один із трьох варіантів відповіді:

- «Повністю згоден»
- «Згоден»
- «Не згоден»

Відповіді зіставляються з ключем. Для отримання підсумкового бала за кожною стратегією підраховується сума балів за 11 пунктами, які належать до цієї стратегії.

- мінімальний бал за шкалою – 11
- максимальний бал – 33

Ключ:

- Шкала «розв’язання проблем» – пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
- Шкала «пошук соціальної підтримки» – пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «уникнення» – пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Схема оцінювання відповідей:

- «Повністю згоден» = 3 бали
- «Згоден» = 2 бали
- «Не згоден» = 1 бал. Стимульний матеріал надано у Додатках (див. Додаток Г) [25].

5. Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк).

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованою версією методики Г. Айзенка. Інструмент містить 40 тверджень і дає змогу оцінити інтенсивність таких психологічних станів, як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність. Тривожність розглядається як індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами.

Фрустрація (лат. *frustratio* – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – це психологічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення важливої для людини мети чи задоволенню значущої потреби. Він супроводжується відчуттям напруження, тривожності, безпорадності та емоційного виснаження. Фрустрація постає тоді, коли особистість стикається з перепонами, які сприймає як непереборні або такими, що роблять реалізацію її намірів недосяжною. У такому стані бажання й очікування людини не співвідносяться з реальними можливостями чи ситуаційними умовами.

Агресивність (від лат. *aggressio* – нападати) – це стійка індивідуальна властивість, яка проявляється у схильності до імпульсивних реакцій і сильних афективних переживань, таких як гнів, злість чи роздратування. Її виникнення може бути зумовлене різними видами конфліктів, у тому числі внутрішніх. Водночас розвиток таких психологічних процесів, як емпатія, ідентифікація та децентрація, здатний знижувати рівень агресивності, оскільки вони сприяють розумінню іншої людини та усвідомленню її автономної цінності.

Ригідність (від лат. *rigidus* – жорсткий, твердий) – це психологічна властивість, що проявляється у труднощах або неможливості змінювати обрану програму дій, навіть тоді, коли ситуація об'єктивно потребує її корекції. Для ригідності характерна негнучкість, стереотипність мислення та поведінки, а також уповільнена здатність адаптуватися до нових умов чи вимог завдання.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I – 1–10 – те питання – тривожність;

II – 11 – 20-те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно–вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III – 21–30-те питання – агресивність;

IV – 31 – 40 – ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0 – 7 балів – низька тривожність;

8 – 14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15 – 20 балів – висока тривожність.

Фрустрація:

0 – 7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8 – 14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15 – 20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0 – 7 балів – ви спокійні, стримані;

8–14 балів – середній рівень агресії;

15–20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0 – 7 балів – ригідності нема;

8 –14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї [41].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження. Обробка даних, виявлення статистичних даних, опис складових рівнів адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

На початковому діагностичному етапі було здійснено аналіз статистичних даних, отриманих за допомогою методики оцінки сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS–10) (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Зведена таблиця результатів за методикою оцінки сприйнятного стресу
(n=40)**

№	Перенапруження	Протидія стресу	Загальний бал PSS	Рівень стресу
1	20	8	28	Високий
2	14	7	21	Середній
3	12	5	17	Середній
4	24	9	33	Високий
5	8	4	12	Низький
6	18	8	26	Високий
7	10	4	14	Низький
8	16	7	23	Середній
9	13	6	19	Середній
10	21	9	30	Високий
11	11	5	16	Низький
12	18	7	25	Високий
13	15	7	22	Середній
14	19	8	27	Високий
15	9	4	13	Низький
16	13	5	18	Середній
17	22	9	31	Високий
18	16	8	24	Середній
19	20	9	29	Високий
20	11	4	15	Низький
21	14	6	20	Середній
22	23	9	32	Високий
23	7	4	11	Низький
24	20	8	28	Високий
25	13	6	19	Середній
26	19	8	27	Високий
27	10	4	14	Низький

28	16	7	23	Середній
29	21	9	30	Високий
30	12	5	17	Середній
31	18	7	25	Високий
32	8	4	12	Низький
33	14	7	21	Середній
34	20	9	29	Високий
35	13	5	18	Середній
36	11	4	15	Низький
37	18	8	26	Високий
38	14	6	20	Середній
39	22	9	31	Високий
40	15	7	22	Середній

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.2).

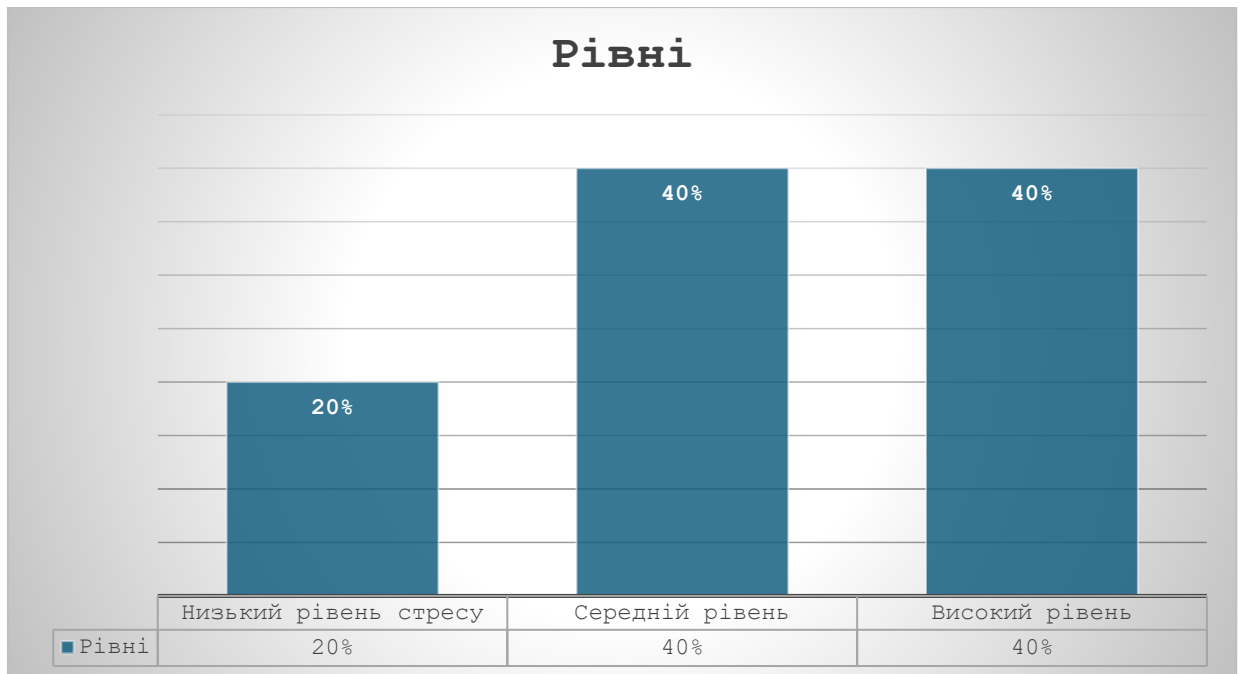


Рис. 2.2. Діаграма результатів дослідження за методикою оцінки сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10)

Результати дослідження показують, що серед жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, існує значна варіативність у сприйнятті стресових ситуацій. Аналіз інтегрального показника PSS–10 дозволяє виділити три рівні сприйнятого стресу: низький, середній та високий.

Низький рівень стресу зафіксовано у 20% респонденток. Такий рівень свідчить про достатню психоемоційну стійкість та наявність ефективних адаптивних ресурсів. Ці учасниці рідше відчують перевантаження або втрату контролю над подіями і здатні продуктивно реагувати на стресові ситуації, використовуючи власні копінг–стратегії.

Середній рівень стресу спостерігається у 40% учасниць. Він характеризується помірним відчуттям напруженості, періодичними труднощами у регуляції емоцій та контролю над життєвими обставинами. Цей рівень свідчить про необхідність формування або активізації адаптивних стратегій для запобігання розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження.

Високий рівень стресу визначено у 40% респонденток. Він відображає значне психологічне навантаження, часте відчуття перевантаження, тривоги та втрати контролю над подіями. Високий рівень PSS сигналізує про високий ризик виникнення психоемоційних порушень, включаючи тривожність, депресивні симптоми та емоційне вигорання, і потребує комплексної психокорекційної та профілактичної підтримки.

Перенапруження характеризує частоту переживання тривоги, внутрішнього напруження та емоційного перевантаження. Високі показники свідчать про виражений дистрес та слабкість у контролі над подіями.

Протидія стресу відображає здатність до активного подолання стресових ситуацій і використання ефективних копінг–стратегій. Високі бали цієї субшкали свідчать про наявність ресурсів для саморегуляції та психологічної стійкості.

Загальний інтегральний показник є сумою балів обох субшкал. Високий загальний бал свідчить про переважання емоційного перевантаження над адаптивними ресурсами, тоді як низький – про гармонійний баланс між сприйняттям стресу та здатністю протидіяти йому.

Отримані результати демонструють, що у вибірці значна частка респонденток перебуває у стані підвищеного психологічного навантаження, що обґрунтовує необхідність впровадження програм підтримки, психопрофілактики та розвитку копінг-стратегій.

2. Аналіз результатів за методикою Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations) (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів за методикою «стратегії подолання стресових ситуацій»

№	Асертивна дія	Соціальний контакт	Пошук підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
1	18	20	22	19	14	12	10	8	11
2	16	18	20	21	13	15	12	9	14
3	20	19	23	18	11	10	9	7	10
4	15	17	19	20	16	14	11	8	12
5	19	21	24	17	12	13	10	7	9
6	18	19	21	18	14	11	12	9	10
7	16	18	22	19	15	14	13	8	12
8	20	22	23	17	13	12	11	9	10
9	17	19	20	21	14	15	12	10	11
10	18	20	21	19	13	12	11	9	10
11	19	21	23	18	12	13	10	8	9
12	17	19	22	20	15	14	12	9	11
13	18	20	24	17	13	12	11	7	10
14	16	18	21	19	14	13	12	8	12
15	20	22	23	18	12	11	10	9	11

16	19	21	22	19	13	12	11	8	10
17	18	20	21	20	15	14	12	9	12
18	17	19	23	18	12	11	10	7	9
19	16	18	22	19	14	13	11	8	10
20	19	21	24	17	13	12	10	9	11
21	18	20	23	18	14	13	11	8	10
22	17	19	21	20	15	14	12	9	12
23	20	22	23	17	12	11	10	7	9
24	19	21	22	18	13	12	11	8	10
25	18	20	21	19	14	13	12	9	11
26	17	19	23	18	12	11	10	8	10
27	16	18	22	19	13	12	11	7	9
28	19	21	24	17	14	13	10	8	11
29	18	20	23	18	12	11	10	9	10
30	17	19	21	20	15	14	12	8	12
31	20	22	23	17	13	12	11	7	10
32	19	21	22	18	14	13	10	8	11
33	18	20	21	19	12	11	10	9	10
34	17	19	23	18	13	12	11	7	9
35	16	18	22	19	14	13	12	8	10
36	19	21	24	17	12	11	10	9	11
37	18	20	23	18	13	12	11	8	10
38	17	19	21	20	15	14	12	9	12
39	20	22	23	17	12	11	10	7	10
40	19	21	22	18	13	12	11	8	11

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

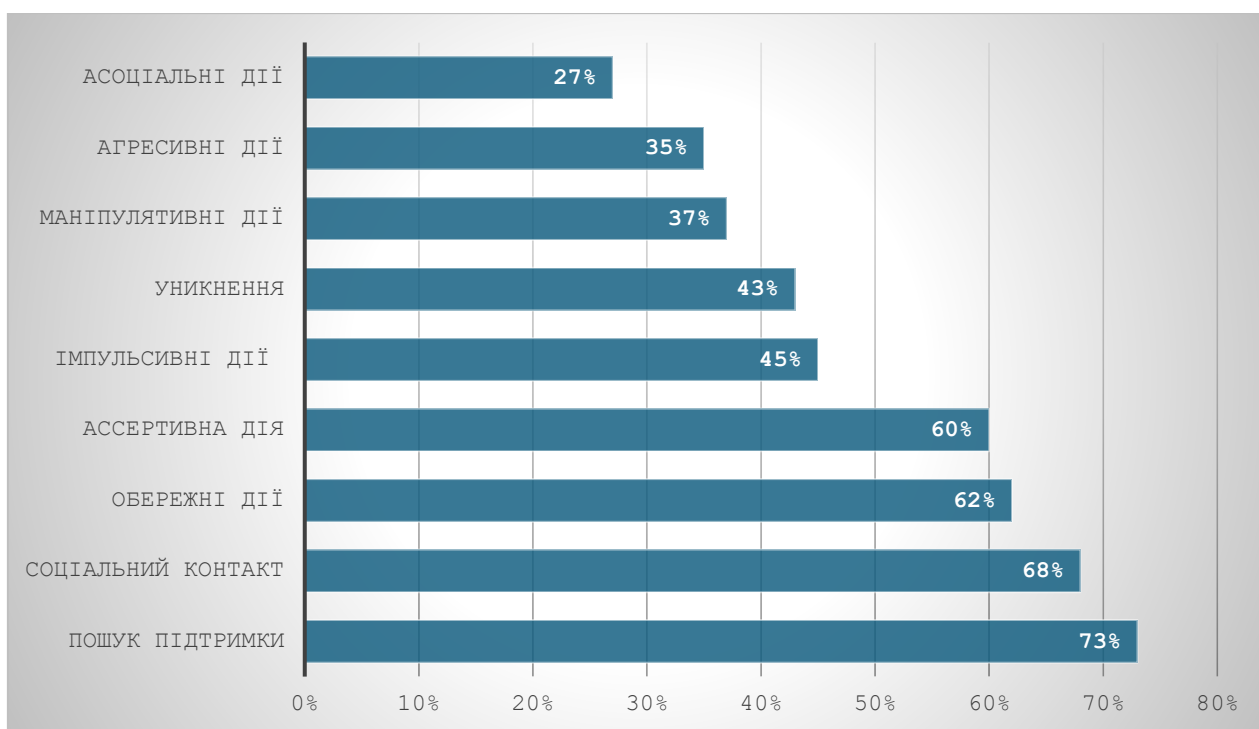


Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження

Аналіз результатів методики SACS показав, що у досліджуваній групі переважають просоціальні та активні стратегії подолання стресу, що відображається у високих відсотках балів за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Соціальний контакт» та «Асертивна дія». Це свідчить про те, що респондентки частіше орієнтовані на конструктивну взаємодію з оточенням, готові звертатися за допомогою, встановлювати контакти та активно відстоювати власну позицію у складних ситуаціях. Високий рівень цих стратегій вказує на наявність соціальних і психологічних ресурсів, що сприяють адаптації у кризових умовах та підвищують стресостійкість.

Помірні показники у шкалах «Обережні дії», «Імпульсивні дії» та «Уникнення» свідчать про диференційоване використання поведінкових стратегій. Респондентки час від часу застосовують обережність або відступають у складних ситуаціях, проте ці стратегії не є домінуючими. Водночас помірні бали за «Імпульсивними діями» свідчать про здатність певної частини групи діяти спонтанно, коли ситуація цього вимагає, що може бути адаптивним у кризових обставинах, однак в окремих випадках підвищує ризик помилкових рішень.

Низькі показники у шкалах «Маніпулятивні дії», «Асоціальні дії» та «Агресивні дії» відображають, що деструктивні стратегії подолання стресу практично не домінують у вибірці. Це свідчить про низьку схильність до використання непрямих або антисоціальних методів реагування на стрес, що є позитивним маркером соціальної адаптації та емоційної регуляції.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у більшості респонденток формуються адаптивні моделі поведінки у стресогенних ситуаціях, які включають активне соціальне залучення та конструктивну взаємодію. Водночас існує потреба у розвитку обережних та превентивних стратегій, які можуть допомогти уникнути негативних наслідків стресових подій у довгостроковій перспективі.

3. Аналіз результатів за методикою диференціальної діагностики стресостійкості особистості (за О. О. Когут) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів за методикою диференціальної діагностики стресостійкості особистості (n=40)

№	Психобіологічна стресостійкість (ПБ)	Соціокультурна стресостійкість (СК)	Організаційно-поведінкова стресостійкість (ОП)	Загальний рівень стресостійкості (ЗРсс)
1	Високий	Помірний	Високий	Помірний
2	Високий	Середній	Високий	Високий
3	Високий	Низький	Помірний	Помірний
4	Високий	Середній	Високий	Високий
5	Високий	Помірний	Високий	Високий
6	Помірний	Помірний	Помірний	Помірний
7	Помірний	Високий	Високий	Високий
8	Високий	Середній	Помірний	Помірний
9	Високий	Низький	Високий	Помірний
10	Помірний	Середній	Помірний	Помірний
11	Високий	Помірний	Високий	Високий

12	Помірний	Низький	Помірний	Помірний
13	Високий	Середній	Високий	Високий
14	Високий	Помірний	Помірний	Помірний
15	Високий	Середній	Високий	Високий
16	Помірний	Помірний	Високий	Помірний
17	Високий	Середній	Високий	Високий
18	Помірний	Низький	Помірний	Низький
19	Високий	Середній	Високий	Високий
20	Високий	Помірний	Високий	Високий
21	Помірний	Середній	Помірний	Помірний
22	Низький	Середній	Помірний	Помірний
23	Високий	Помірний	Високий	Високий
24	Помірний	Середній	Помірний	Помірний
25	Високий	Середній	Високий	Високий
26	Помірний	Низький	Помірний	Низький
27	Високий	Середній	Високий	Високий
28	Високий	Помірний	Високий	Високий
29	Помірний	Середній	Високий	Помірний
30	Низький	Середній	Помірний	Помірний
31	Високий	Помірний	Високий	Високий
32	Високий	Середній	Високий	Високий
33	Помірний	Низький	Помірний	Помірний
34	Високий	Середній	Високий	Високий
35	Високий	Помірний	Високий	Високий
36	Високий	Середній	Високий	Високий
37	Високий	Помірний	Високий	Високий
38	Помірний	Середній	Помірний	Помірний
39	Високий	Помірний	Високий	Високий
40	Високий	Середній	Високий	Високий

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.4).

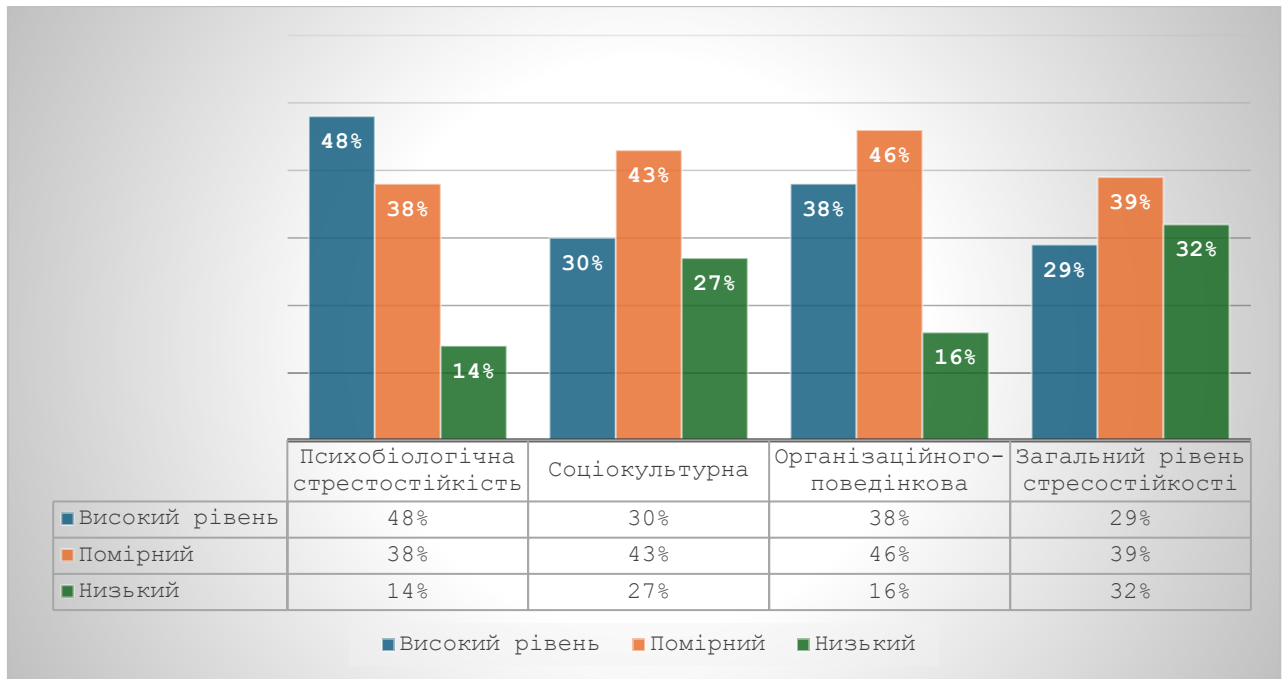


Рис. 2.4. Діаграма результатів за методикою диференціальної діагностики стресостійкості особистості

Аналіз показників психобіологічної, соціокультурної та організаційно-поведінкової стресостійкості дозволяє зробити висновки про адаптивність респонденток у складних життєвих умовах.

Психобіологічна стресостійкість (ПБ): Більшість респонденток (27 осіб, 48%) демонструють високий рівень, що свідчить про ефективну психофізіологічну регуляцію та здатність підтримувати стабільний психоемоційний стан у стресогенних ситуаціях. Помірний рівень спостерігається у 21 респондентки (38%), що відображає середню здатність до саморегуляції. Низький рівень ПБ виявлено у 8 осіб (14%), що може вказувати на певну уразливість до психофізіологічного навантаження.

Соціокультурна стресостійкість (СК): Високий рівень СК фіксується у 17 респонденток (30%), що свідчить про активне використання соціальних ресурсів та ефективну взаємодію з оточенням. Помірний рівень спостерігається у 24 осіб (43%), що є більшістю, та демонструє помірну здатність до соціальної підтримки. Низький рівень (15 осіб, 27%) свідчить про обмеженість у використанні соціальних ресурсів та потребу у розвитку комунікативних навичок.

Організаційно–поведінкова стресостійкість (ОП): Високий рівень цього критерію відзначено у 21 респондентки (38%), що свідчить про здатність до планування, контролю та організації власної поведінки у стресових умовах. Помірний рівень спостерігається у 26 осіб (46%), що відображає середню ефективність поведінкових стратегій. Низький рівень (9 осіб, 16%) вказує на труднощі у самоконтролі та адаптивній поведінці.

Загальний рівень стресостійкості (ЗРсс): Високий загальний рівень спостерігається у 16 респонденток (29%), помірний рівень – у 22 осіб (39%), низький – у 18 респонденток (32%). Така структура показує, що більшість респонденток має середній рівень адаптивності до стресових факторів, при цьому істотна частина демонструє підвищену або знижену стресостійкість.

Група характеризується переважно середнім рівнем загальної стресостійкості, що відповідає особливостям адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Високий рівень психобіологічної та організаційно–поведінкової стресостійкості свідчить про ефективні внутрішні ресурси та здатність до контролю емоцій і поведінки. Середній і низький рівень соціокультурної стресостійкості підкреслює потребу у підтримці соціальних контактів та розвитку ресурсів соціальної взаємодії.

4. Аналіз результатів за методикою «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів копінг–стратегій

№	РП (бал/рівень)	ПСП (бал/рівень)	УП (бал/рівень)	Домінуюча стратегія
1	29 (середній)	21 (середній)	18 (низький)	Розв’язання проблем
2	24 (середній)	27 (середній)	22 (низький)	Пошук соц. підтримки
3	31 (високий)	18 (низький)	15 (дуже низький)	Розв’язання проблем
4	20 (низький)	25 (середній)	28 (високий)	Уникнення
5	27 (середній)	22 (середній)	19 (низький)	Розв’язання проблем

6	18 (низький)	29 (високий)	24 (середній)	Пошук соц. підтримки
7	26 (середній)	20 (середній)	21 (низький)	Розв'язання проблем
8	22 (середній)	23 (середній)	25 (середній)	Змішана стратегія
9	32 (високий)	19 (середній)	16 (низький)	Розв'язання проблем
10	19 (низький)	26 (середній)	27 (високий)	Уникнення
11	28 (середній)	24 (середній)	20 (низький)	Розв'язання проблем
12	30 (середній)	28 (середній)	23 (низький)	Пошук соц. підтримки
13	25 (середній)	22 (середній)	19 (низький)	Розв'язання проблем
14	21 (середній)	27 (середній)	24 (середній)	Змішана стратегія
15	23 (середній)	29 (високий)	26 (середній)	Пошук соц. підтримки
16	31 (високий)	20 (середній)	17 (низький)	Розв'язання проблем
17	19 (низький)	25 (середній)	28 (високий)	Уникнення
18	27 (середній)	23 (середній)	20 (низький)	Розв'язання проблем
19	29 (середній)	19 (середній)	16 (низький)	Розв'язання проблем
20	20 (низький)	28 (середній)	25 (середній)	Змішана стратегія
21	24 (середній)	21 (середній)	22 (низький)	Розв'язання проблем
22	32 (високий)	18 (низький)	15 (дуже низький)	Розв'язання проблем
23	26 (середній)	22 (середній)	19 (низький)	Розв'язання проблем
24	18 (низький)	27 (середній)	27 (високий)	Уникнення
25	25 (середній)	23 (середній)	21 (низький)	Розв'язання проблем
26	30 (середній)	20 (середній)	22 (низький)	Розв'язання проблем
27	21 (середній)	29 (високий)	24 (середній)	Пошук соц. підтримки
28	28 (середній)	24 (середній)	19 (низький)	Розв'язання проблем
29	19 (низький)	26 (середній)	28 (високий)	Уникнення
30	27 (середній)	21 (середній)	23 (низький)	Розв'язання проблем
31	31 (високий)	19 (середній)	16 (низький)	Розв'язання проблем
32	23 (середній)	28 (середній)	25 (середній)	Змішана стратегія

33	25 (середній)	27 (середній)	21 (низький)	Пошук соц. підтримки
34	29 (середній)	22 (середній)	20 (низький)	Розв'язання проблем
35	20 (низький)	25 (середній)	27 (високий)	Уникнення
36	26 (середній)	23 (середній)	22 (низький)	Розв'язання проблем
37	28 (середній)	21 (середній)	19 (низький)	Розв'язання проблем
38	22 (середній)	29 (високий)	25 (середній)	Пошук соц. підтримки
39	30 (середній)	20 (середній)	23 (низький)	Розв'язання проблем
40	28 (середній)	24 (середній)	20 (низький)	Розв'язання проблем

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.5).

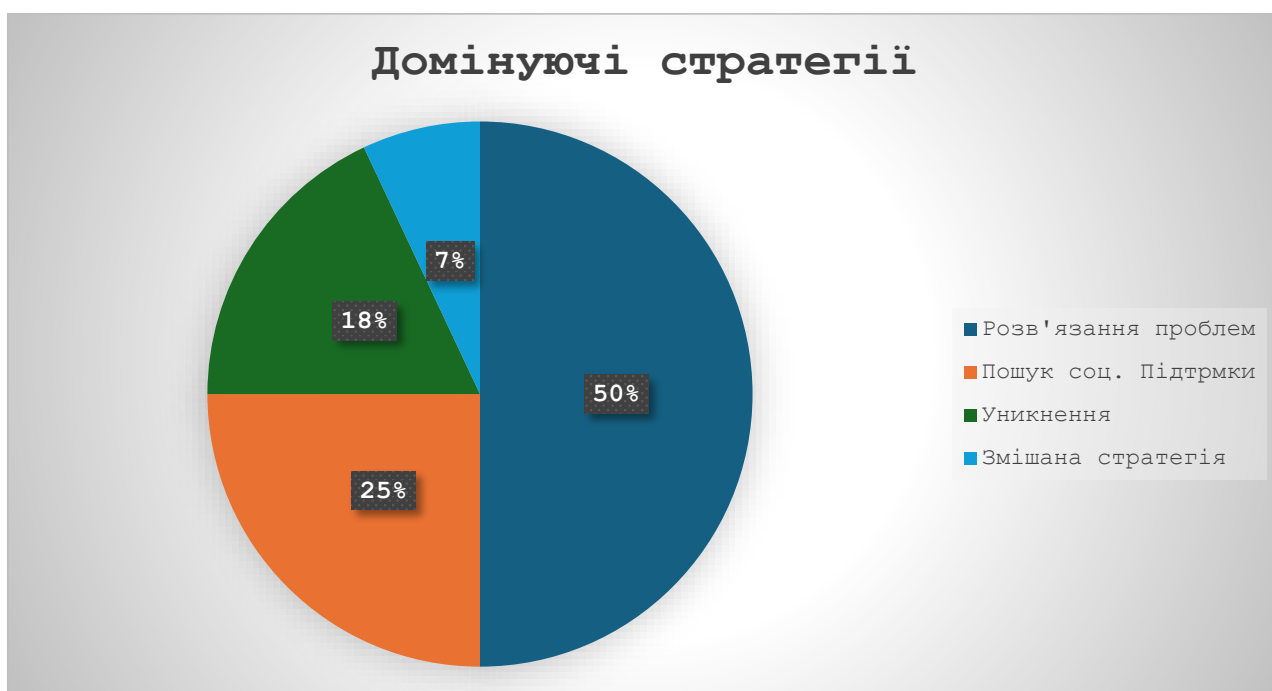


Рис. 2.5. Сегментограма результатів за домінуючими стратегіями серед респонденток

У результатах, отриманих за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, простежується чітка тенденція у виборі респондентками домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій. Найбільш вираженою виявилася стратегія розв'язання проблем, яка характерна для 50% учасниць. Це свідчить про прагнення половини вибірки активно мобілізувати власні ресурси,

раціонально аналізувати труднощі та шукати шляхи їх подолання, що можна розглядати як конструктивний і продуктивний механізм психологічної адаптації.

Важливе місце займає стратегія пошуку соціальної підтримки, яка домінує у 25% респонденток. Такий результат демонструє значення міжособистісних контактів, підтримки близького оточення та соціальних зв'язків у процесі переживання складних обставин, що особливо актуально для жінок зі статусом внутрішньо переміщених осіб.

Разом із тим 18% учасниць віддали перевагу стратегії уникнення, що свідчить про схильність відходити від активного розв'язання проблемних ситуацій, дистанціюватися від джерел стресу або переносити відповідальність за їх вирішення. Цей результат можна трактувати як менш адаптивний, адже він пов'язаний із тенденцією до зниження напруження шляхом відмови від безпосереднього зіткнення з труднощами.

Ще 7% жінок показали змішану орієнтацію, що відображає відсутність чітко вираженої домінуючої стратегії й одночасне використання різних форм подолання. Це може розглядатися як прояв гнучкості, але водночас свідчить про певну невизначеність у виборі найбільш ефективної лінії поведінки.

5. Аналіз результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Зведена таблиця результатів за самооцінкою психічних станів

№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Середній	Високий	Низький	Середній
2	Високий	Середній	Середній	Низький
3	Середній	Середній	Середній	Середній
4	Низький	Високий	Низький	Середній
5	Високий	Середній	Середній	Високий
6	Середній	Середній	Високий	Середній

7	Низький	Високий	Середній	Середній
8	Середній	Середній	Низький	Середній
9	Середній	Середній	Середній	Низький
10	Високий	Низький	Високий	Середній
11	Середній	Середній	Середній	Середній
12	Низький	Середній	Низький	Високий
13	Середній	Високий	Середній	Середній
14	Високий	Середній	Високий	Середній
15	Середній	Середній	Середній	Низький
16	Низький	Високий	Низький	Середній
17	Середній	Середній	Середній	Високий
18	Високий	Середній	Середній	Середній
19	Середній	Низький	Високий	Середній
20	Середній	Середній	Середній	Середній
21	Низький	Високий	Низький	Середній
22	Високий	Середній	Середній	Високий
23	Середній	Середній	Середній	Середній
24	Середній	Середній	Високий	Середній
25	Низький	Високий	Низький	Середній
26	Середній	Середній	Середній	Низький
27	Високий	Середній	Середній	Середній
28	Середній	Середній	Середній	Середній
29	Низький	Середній	Низький	Середній
30	Середній	Високий	Середній	Середній
31	Високий	Середній	Високий	Середній
32	Середній	Низький	Середній	Середній
33	Низький	Середній	Середній	Середній
34	Середній	Середній	Низький	Середній
35	Високий	Середній	Середній	Високий

36	Середній	Високий	Середній	Середній
37	Середній	Середній	Високий	Середній
38	Низький	Середній	Середній	Низький
39	Середній	Високий	Середній	Середній
40	Високий	Середній	Середній	Середній

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.6).

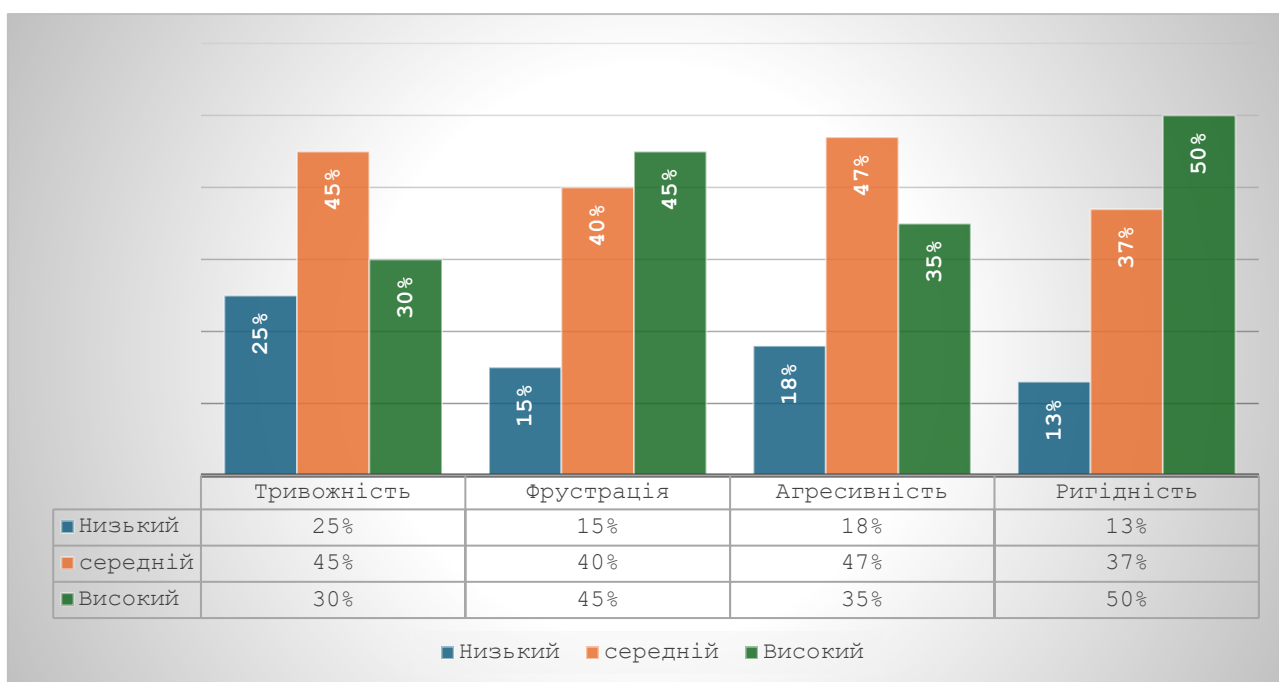


Рис. 2.6. Діаграма результатів за показниками психічних станів

У результатах дослідження, проведеного за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка, простежуються різні тенденції в емоційно-вольовій сфері респонденток, що мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Щодо тривожності, більшість учасниць демонструють середній рівень (45%), що свідчить про наявність емоційного напруження у типових стресогенних ситуаціях, але воно залишається в межах адаптивної норми. Високий рівень тривожності виявлений у 30% респонденток, що може вказувати на схильність до надмірного хвилювання, очікування негативних наслідків та емоційної нестійкості. Низький рівень тривожності спостерігається у чверті

вибірки, що свідчить про наявність достатніх внутрішніх ресурсів для контролю емоцій у стресових обставинах.

Рівень фрустрації демонструє помітні індивідуальні коливання: 45% учасниць мають високий рівень, що вказує на часті відчуття розчарування та психологічного напруження у випадках, коли значущі цілі залишаються недосяжними. Середній рівень фрустрації характерний для 40% респонденток, що свідчить про помірну чутливість до невдач і здатність частково адаптуватися до обмежень середовища. Лише 15% жінок мають низький рівень фрустрації, що свідчить про високу стійкість до невдач та уміння зберігати внутрішню рівновагу.

Щодо агресивності, 47% респонденток характеризуються середнім рівнем, що вказує на контрольовану експресію гніву та помірні труднощі у міжособистісних взаємодіях. Високий рівень агресивності виявлено у 35% учасниць, що може свідчити про схильність до імпульсивної поведінки та підвищену конфліктність у стресових ситуаціях. Низький рівень агресивності спостерігається у 18% вибірки, що відображає спокійний та стриманий емоційний стиль.

Рівень ригідності виявився найбільш вираженим у вибірці: половина респонденток демонструє високий рівень, що свідчить про труднощі в адаптації до нових умов, стійкість до зміни звичних стереотипів мислення та поведінки. Середній рівень ригідності спостерігається у 37,5% учасниць, що вказує на певну гнучкість, але із застереженням щодо адаптації в стресогенних умовах. Лише 12,5% респонденток мають низький рівень ригідності, що свідчить про легкість у перебудові власних стратегій поведінки та мислення.

Узагальнено, результати свідчать, що у більшості респонденток сформована помірна тривожність і фрустраційна чутливість, середній рівень агресивності та значна частка високої ригідності

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження, проведене серед 40 жінок із статусом внутрішньо переміщених осіб віком від 25 до 65 років, дозволило отримати комплексну картину рівня стресостійкості та особливостей використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Аналіз результатів свідчить про значну варіативність індивідуальних показників: частина респонденток демонструє високий рівень сприйняття стресу та емоційного навантаження, тоді як інші здатні ефективно мобілізувати внутрішні та соціальні ресурси для подолання складних життєвих обставин.

Результати дослідження свідчать про значну варіативність у сприйнятті стресових ситуацій та адаптивних можливостях серед жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Аналіз інтегрального показника PSS–10 показав, що більшість респонденток перебуває у стані середнього або високого рівня сприйнятого стресу, що відображає періодичне перевантаження, тривогу та часткову втрату контролю над життєвими подіями. Лише незначна частина учасниць демонструє низький рівень стресу, що свідчить про наявність ефективних психоемоційних ресурсів та здатність до конструктивного реагування на складні ситуації.

Результати субшкал PSS–10 показують, що перенапруження визначає ступінь емоційного перевантаження, а протидія стресу демонструє ресурси для саморегуляції та активного подолання складних обставин. Інтегральний показник свідчить про баланс між сприйняттям стресу та здатністю йому протидіяти, проте значна частина вибірки має підвищене психологічне навантаження, що потребує підтримки та розвитку адаптивних стратегій.

Дані методики SACS виявили переважання просоціальних і активних стратегій подолання стресу, таких як пошук соціальної підтримки, соціальний контакт та асертивна дія. Це свідчить про готовність респонденток до конструктивної взаємодії з оточенням, мобілізації соціальних ресурсів та активного відстоювання власної позиції. Помірні показники в стратегіях

обережності, імпульсивності та уникнення демонструють диференційоване використання поведінкових стратегій, тоді як низькі показники маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій відображають низький рівень деструктивного реагування на стрес.

Аналіз психобіологічної, соціокультурної та організаційно–поведінкової стресостійкості показав, що більшість респонденток має середній рівень адаптивності, при цьому висока психобіологічна та організаційно–поведінкова стресостійкість свідчить про ефективну регуляцію емоцій, здатність контролювати поведінку та планувати дії в стресогенних умовах. Соціокультурна стресостійкість у середньому та низькому діапазоні вказує на необхідність розвитку комунікативних ресурсів і підтримки соціальних контактів.

Методика «Індикатор копінг–стратегій» Дж. Амірхана показала, що найбільш вираженою є стратегія розв'язання проблем, якою користується половина респонденток. Це свідчить про активну мобілізацію особистісних ресурсів і раціональний підхід до подолання труднощів. Стратегія пошуку соціальної підтримки домінує у чверті учасниць, що підкреслює значення міжособистісних ресурсів у процесі адаптації. Водночас 18% респонденток віддають перевагу стратегії уникнення, що може бути менш адаптивним способом зниження стресу. Решта 7% демонструють змішаний підхід, що свідчить про певну гнучкість у виборі стратегій, але водночас про невизначеність у найефективнішому способі подолання стресових ситуацій.

Методика Г. Айзенка виявила різний рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Переважна частина респонденток демонструє середній рівень цих станів, що відповідає адаптивній здатності контролювати емоції та поведінку. Високий рівень тривожності та ригідності спостерігається у значної частини вибірки, що відображає підвищену чутливість до стресових чинників, емоційне навантаження та певну складність у перебудові поведінкових стратегій.

Загалом, інтегрований аналіз усіх п'яти методик свідчить про те, що більшість жінок із статусом ВПО має достатні внутрішні та соціальні ресурси

для адаптації до стресових ситуацій, активно використовує конструктивні стратегії подолання проблем та соціальної взаємодії. Водночас частина вибірки перебуває у стані підвищеного психологічного навантаження, має схильність до тривожності, ригідності та менш адаптивних стратегій уникнення. Це підкреслює необхідність комплексної психопрофілактичної та психокорекційної підтримки, спрямованої на розвиток гнучкості поведінкових стратегій, зміцнення соціальних ресурсів і підвищення загальної стресостійкості.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК

3.1. Програма психоемоційної підтримки адаптації та розвитку стресостійкості жінок ВПО

Мета: сприяти емоційній стабілізації, підвищенню стресостійкості та адаптації жінок, які пережили вимушене переміщення, до нових умов життя через підтримку, розвиток ресурсів і згуртованість.

Завдання програми:

1. Створити безпечне й підтримувальне середовище для вільного вираження емоцій і досвіду.
2. Надати учасницям дієві психологічні інструменти для подолання стресу, тривожності й напруги.
3. Підтримати процес адаптації до нових умов життя через розвиток навичок саморегуляції та самодопомоги.
4. Зміцнити самооцінку, внутрішню стійкість та почуття контролю над власним життям.
5. Сприяти формуванню довірчих зв'язків між учасницями та відчуттю приналежності до спільноти.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня емоційної напруги, тривожності та симптомів стресу у більшості учасниць.
2. Покращення здатності жінок самостійно регулювати свій емоційний стан у кризових ситуаціях.
3. Формування позитивного образу себе та усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін.
4. Розширення кола соціальної підтримки та зростання довіри до людей у новому середовищі.

5. Збільшення готовності до активної участі в суспільному житті, навчанні або працевлаштуванні.

Програма розроблена як цикл із 6 тематичних занять тривалістю по 1,5 години кожне. Зустрічі проходять один раз на тиждень у комфортному, безпечному просторі, що сприяє відкритому спілкуванню та емоційній взаємодії. Формат – груповий, із залученням практикуючого психолога або фасилітатора. У роботі використовуються методи арт–терапії, тілесних практик, елементів когнітивно–поведінкової терапії, а також вправи на розвиток усвідомленості та емоційного інтелекту.

Програма передбачає добровільну участь, дотримання принципів конфіденційності та взаємної поваги. Усі учасниці матимуть змогу не лише отримати підтримку, але й поділитися власним досвідом, відчути силу жіночої солідарності та спільноти.

Заняття 1. «Простір безпеки: початок шляху до себе»

Мета дня: Створити атмосферу довіри, сформувані базове відчуття безпеки в групі, познайомити учасниць між собою та з форматом програми, дати базове розуміння тем стресостійкості, адаптації та психоемоційного стану ВПО.

Вправа «Знайомство в парах». Учасники об'єднуються по двоє та протягом шести хвилин знайомляться один з одним. Протягом трьох хвилин одна людина розповідає про себе, потім ще три хвилини про себе говорить її партнер. Після цього всі повертаються до загального кола та по черзі представляють своїх партнерів. Один із пари стає позаду іншого та розповідає групі все, що запам'ятав і дізнався про нього, починаючи словами: «Я представляю вам...». Потім ролі змінюються, і другий учасник представляє свого партнера [39].

Створення «угоди безпеки»:

1. Конфіденційність. Усе, що відбувається під час тренінгу, залишається в межах групи. Ми поважаємо особистий простір та досвід кожного учасника.
2. Добровільність. Участь в обговореннях та вправах є добровільною. Ви маєте право не відповідати на запитання або не брати участі в активності, якщо відчуваєте дискомфорт.

3. Активна участь. Ми цінуємо ваш внесок. Будь ласка, будьте присутні не лише фізично, а й емоційно – слухайте, говоріть, взаємодійте.
4. Повага. Поважаємо думки, почуття та кордони інших. Не перебиваємо, не засуджуємо, не даємо непроханих порад.
5. «Я»–висловлювання. Говоримо від себе, уникаючи узагальнень чи оцінок інших: «Я думаю...», «Мені здається...», «Я відчуваю...».
6. Таймінг. Дотримуємося регламенту вправ і перерв. Поважаємо час інших.
7. Вимкнені гаджети. По можливості, вимикаємо телефони або переводимо в беззвучний режим, щоб не відволікати себе та інших.
8. Підтримка атмосфери довіри. Ми всі різні, але об'єднані спільною метою. Створюємо безпечний простір для розвитку, відкритості та зростання [21].

Міні–лекція: «Про стійкість, втрату і силу бути живою».

Що таке стресостійкість?

Багато хто з нас чув це слово – стресостійкість – але що воно насправді означає? Це не про те, щоб нічого не боятися або завжди залишатися спокійною. Справжня стресостійкість – це вміння бути у складних ситуаціях і з часом відновлювати себе, не зламатися всередині, навіть якщо зовні все змінилось.

Це як дерево у вітрі: воно гнеться, листя з нього зриває, але коріння тримає його, і після бурі воно продовжує рости.

У нас із вами теж є таке "внутрішнє коріння". Його можна укріпити – через практики самопідтримки, через групу, через усвідомлення себе.

Навіть якщо зараз вам здається, що сил нема – вони є. Просто вони втомилися. І ми допоможемо їм відновитися.

Що таке адаптація переселенців (ВПО)?

Багато хто з присутніх тут змінив не просто місто – змінив ціле життя. Адаптація – це не лише знайти житло, оформити довідки, влаштувати дітей до школи. Це ще й прожити втрату звичного життя, власного простору, улюбленого шляху до дому, сусідів, свого ліжка, запаху на кухні, звуків під вікном.

Це як опинитися у світі, де все ніби знайоме, але не твоє.

Адаптація – це психоемоційний процес, і він вимагає часу, ресурсу, підтримки. Іноді приходять розгубленість: *«А де тепер моє місце?»*, *«Чим я можу жити, якщо вчорашнього більше нема?»* – ці запитання абсолютно природні.

І важливо знати: навіть якщо «того життя» не повернути – можна знайти себе заново. Іншу. Але теж живу. І цінну.

Що відчуває жінка ВПО? (Типові психоемоційні стани)

Ми часто не говоримо вголос, що насправді відчуваємо. Але давайте назвемо ці стани, щоб ви знали – ви не самі, і з вами все нормально.

- Хронічна втома. Постійне напруження в тілі, ніби навіть уві сні не розслабляєшся.
- Тривожність. Переживання за майбутнє, страх новин, страх «що знову щось станеться».
- Почуття втрати себе. Коли дивишся в дзеркало і не впізнаєш, коли не знаєш, чого хочеш.
- Почуття провини. За те, що жива, за те, що не з усіма, за те, що іноді смієшся.
- Ізоляція. Відчуття, що ти одна серед людей, яких не знаєш і які не знають тебе.

Це нормальні реакції на ненормальні події. Але з ними можна і потрібно працювати. Саме тому ми тут – щоб не залишатися з цим наодинці.

Багатьох із нас з дитинства вчили:

«Сама потерпи»,

«Інші гірше мають»,

«Справжня жінка терпить».

Але правда в тому, що жінка, яка не підтримує себе, не може підтримати нікого.

Ми не можемо налити з порожнього глечика. Якщо я виснажена – я нічим не можу поділитися, навіть з тими, кого люблю.

Піклування про себе – це не розкіш. Це необхідність.

Турбота – це дихання, їжа, сон, контакт із тілом, лагідність до себе.

Ми будемо вчитися цього разом. Без тиску. У своєму темпі.

Запитання для рефлексії:

1. Яке слово або фраза з лекції залишились зі мною? Чому саме вони?
2. Що я сьогодні почула нового про себе або свої емоції?
3. Які з переживань, про які йшлося, я проживаю зараз? Як вони проявляються у мені?
4. Чи дозволяю я собі бути вразливою? Що мені в цьому допомагає або заважає?
5. Що я можу зробити для себе вже сьогодні, щоб підтримати свій внутрішній дім?

Арт–вправа «Мій внутрішній дім».

Мета: відобразити через образ, колір, форму – те, що дає внутрішнє відчуття опори, стабільності, тепла.

Інструкція: Запропонуйте учасникам подумати, з чого складається їхній **внутрішній дім** – не фізичний, а той, що всередині. Які емоції, стани, символи, кольори роблять його затишним? Нехай це буде не реалістичне зображення, а символічне: хтось малює світло, хтось коріння, хтось тваринку чи вікно.

Обговорення: після виконання вправи – вільне обговорення. Хто хоче – ділиться. Що відчувала під час малювання? Що в цьому домі особливого? [26].

Вправа «Шлях адаптації»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити основні етапи входження до нового робочого колективу та знайти ефективні способи подолання труднощів, пов'язаних із цим процесом.

Опис: Кожен учасник отримує аркуш паперу та маркери. Завдання – створити власну візуальну «карту шляху», яка відображає ключові моменти адаптації на новому місці роботи. Це можуть бути такі етапи, як: «перший день», «знайомство з колегами», «розуміння посадових обов'язків», «запит на підтримку» тощо.

На карті також можна позначити емоційні стани, які супроводжували кожен етап: хвилювання, радість, розгубленість, впевненість, втому тощо.

Після завершення роботи учасники презентують свої мапи групі, розповідаючи про свій досвід адаптації та ділячись тим, що допомогло пройти через складні моменти [43].

Вправа «Визначення ключової проблеми адаптації»

Мета: Допомогти учасницям усвідомити, яка саме складність у процесі адаптації до нового середовища є для них найбільш значущою, і відкрити простір для щирої розмови, підтримки та пошуку внутрішніх ресурсів.

Опис: Кожна учасниця отримує аркуш паперу та ручку. Їй пропонується спокійно пригадати свій досвід переїзду, зміни звичного середовища, початку нового етапу життя. Завдання – відчувати й зафіксувати, що саме в цьому процесі виявилось для неї найбільш складним. Це може бути щось зовнішнє або внутрішнє – ситуація, почуття, стан чи бар'єр, який заважав адаптуватися або досі дається взнаки. Важливо не лише позначити цю проблему, а й описати її – як вона проявляється, які думки або емоції з нею пов'язані, що вона змінила у звичному способі життя.

Після індивідуальної роботи учасниці, якщо відчувають готовність, можуть поділитися своїми історіями в малих групах або в загальному колі. Говорити важливо в комфортному для себе темпі, у безпечному просторі, де присутня підтримка й прийняття. Можна запропонувати іншим учасницям не коментувати почуте, а просто бути поруч – із відкритістю та повагою.

Вправа дозволяє кожній жінці не лише назвати свою внутрішню або зовнішню перешкоду, а й зробити перший крок до її розуміння, прийняття та, можливо, пошуку підтримки або рішень у колі тих, хто має подібний досвід [48].

Заняття 2. «Я і мої емоції»

Мета дня: розвиток емоційної усвідомленості, навичок розпізнавання й прийняття власних емоцій.

Вправа «Лист самому собі» [42].

Ця вправа є рамковою – вона відкриває та водночас завершує тренінгову роботу. Її проведення розділено на два етапи: перший – на початку першого дня, другий – у фінальній частині тренінгу. Мета вправи – посилити мотивацію учасниць до роботи, допомогти усвідомити власні очікування, цілі та потреби, а також зафіксувати особисті зміни й досвід, отримані протягом зустрічей.

На початку тренінгу кожна учасниця отримує аркуш паперу та конверт із символікою заходу, назвою тренінгу й датою проведення. Спочатку учасниці підписують свої конверти, вказуючи ім'я, прізвище, а за потреби – також місто, з якого вони приїхали, або організацію, яку представляють. Такий підхід не лише полегшує повернення конвертів у фіналі, а й підсилює особисту відповідальність за написане. Важливо, щоб конверти не залишалися анонімними чи зашифрованими у вигляді символів або малюнків.

Після цього кожна учасниця вільно, у довільній формі, пише лист самій собі. У ньому вона описує свої очікування від тренінгу, теми або питання, які хотіла б обговорити, знання та навички, які прагне здобути. Також у листі важливо чітко сформулювати особисті й професійні цілі участі в тренінгу: можливо, це бажання знайти відповіді на важливі питання, відчувати підтримку, розширити коло спілкування, краще зрозуміти себе або зміцнити внутрішні ресурси.

Перед початком виконання вправи ведуча пояснює, що зміст листів є конфіденційним: ніхто, крім самої авторки, не матиме до них доступу. Листи не обговорюються в групі, якщо тільки учасниця сама не захоче поділитися частиною написаного. Після написання листа він вкладається до конверта, надійно заклеюється, наприклад, за допомогою скотчу, та передається ведучій, яка зберігає всі конверти до завершення тренінгу.

У фінальний день кожна учасниця отримує свій лист назад. Це момент тихої зустрічі із собою на початку шляху – можливість побачити, що змінилося, що вдалося реалізувати, а над чим ще хочеться працювати далі. Вправа створює атмосферу завершеності, внутрішнього підсумку та підсилює відчуття особистого росту.

Міні–лекція: Як емоції пов’язані з адаптацією [10].

Коли ми потрапляємо в нове середовище – нове місто, нову роботу, нову спільноту – ми автоматично запускаємо процес адаптації. Це не просто звикання до нових умов. Це внутрішній шлях перебудови, коли наша психіка, емоції, поведінка намагаються знайти нову точку рівноваги.

Емоції у цьому процесі відіграють ключову роль. Вони – як сигнали. Наприклад, страх чи тривога з’являються, коли ми відчуваємо невідомість або небезпеку. Це нормальна реакція психіки на зміну. Смуток може свідчити про втрату – звичного дому, стабільності, близьких людей поруч. Розгубленість або злість іноді говорять про те, що нові правила життя здаються незрозумілими або несправедливими.

Але з іншого боку, саме завдяки емоціям ми можемо краще зрозуміти себе в нових обставинах. Наприклад, радість від маленьких досягнень – першої розмови з новими людьми, першої прогулянки в незнайомому районі, першої усмішки в новому колективі – допомагає відчувати, що поступово з’являється опора.

Емоції не потрібно пригнічувати або соромитися їх. Вони – частина нас, і під час адаптації вони можуть бути дуже сильними та суперечливими. Головне – навчитися слухати їх і шукати спосіб підтримати себе в момент, коли щось болить, страшно або незрозуміло.

Чим більше ми приймаємо свої емоції як природну частину змін, тим швидше і м’якше проходить адаптація. Це не означає, що все буде легко – але ми будемо рухатися з розумінням себе, замість того, щоб боротися з собою.

Тож адаптація – це не лише про побут чи документи. Це ще й про внутрішній шлях, де емоції допомагають нам знаходити нові опори, новий сенс і нові зв’язки з оточенням.

Гра «Відтворіть емоцію» [18].

Групу поділяють на малі підгрупи по чотири–п’ять осіб. Кожна підгрупа обирає три емоції, які вони мають передати за допомогою скульптурної композиції – тобто, всі учасники групи разом створюють нерухому сцену, що

відображає обрану емоцію. Під час демонстрації «скульптури» залишаються без слів, лише через пози, міміку і рухи тіла показують обрану емоцію. Інші учасники намагаються відгадати, яку саме емоцію зображено.

Для прикладу, серед емоцій, які можна вибрати, можуть бути: здивування, радість, злість, задоволення, сумне прощання чи страх.

Ця вправа допомагає краще розуміти і відчувати емоції не лише власні, а й інших, а також розвиває невербальну комунікацію і довіру у групі.

Методика роботи з негативними спогадами: «Стерти» негативні емоції [38].

Нерідко неприємні спогади раптово повертаються до нас і викликають стрес або дискомфорт. Важливо розуміти, що ці негативні відчуття не просто «забуваються», а потребують усвідомленої роботи – їх треба опрацьовувати і трансформувати на рівні свідомості.

Ця вправа базується на методах нейролінгвістичного програмування (НЛП), які допомагають позбутися негативних емоцій, пов'язаних з минулим досвідом. Адже наша реакція на стрес залежить від емоційного стану, а цей стан – це внутрішній настрій, який ми переживаємо в різних життєвих ситуаціях.

Спочатку потрібно уявити собі ситуацію, що викликає неприємні емоції. Важливо згадати її максимально детально, зануритися в спогад і відчувати все, що відчували тоді. Ця повна увага допоможе зрозуміти, чи досі ця ситуація викликає у вас біль чи тривогу.

Далі необхідно відійти від цієї ситуації і поглянути на неї з боку – ніби ви сторонній спостерігач. Подивіться на цю картину з відстані, не занурюючись у емоції.

Потім слід переключитися від спогаду і деякий час не думати про нього. Наступним кроком знайдіть у своїй пам'яті приємну, веселу мелодію, яка викликає у вас позитивні почуття. Уявіть цю мелодію разом із яскравими образами, які ви до неї асоціюєте, і програйте її в уяві від початку до кінця.

Наступним етапом уявіть одночасно дві картини: негативну ситуацію – на передньому плані, а на задньому плані – ту позитивну мелодію з образами.

Уявляйте, як вона звучить і супроводжує спогад. Можна повторювати це поєднання кілька разів поспіль, роблячи це швидко, за кілька секунд.

Врешті–решт перевірте результат. Знову уявіть негативну ситуацію так само, як на початку, і зверніть увагу, як змінилися ваші відчуття, які емоції ви зараз переживаєте. Ця техніка допомагає пом'якшити або навіть усунути негативний емоційний вплив спогадів.

Техніка медитації. Мета цієї вправи – зняти емоційне напруження та навчитися зупиняти безперервний потік думок.

Медитація – це особливий стан свідомості, коли увага максимально зосереджується на чомусь одному або навпаки – повністю розсіюється, звільняючи розум від напруги. Регулярна практика медитації формує внутрішні психологічні бар'єри, які допомагають блокувати вплив негативних подразників. Це сприяє позитивній перебудові нашої психіки і зміцненню ресурсів, що відповідають за емоційну стабільність і волю.

З психологічної точки зору медитація – це тимчасове «вимкнення» активної роботи свідомості і пам'яті, що дає відпочинок психіці і допомагає відновитися.

Для виконання медитації важливо дотримуватися кількох правил: знайти тихе усамітнене місце і зайняти зручну, але не надто розслаблену позу – щоб залишатися у свідомості і не заснути.

Для групи можна запропонувати два варіанти медитації. Перший – концентрація на рахунку: повільно і спокійно рахувати від одного до десяти і назад, зосереджуючи увагу на кожному числі. Другий – концентрація на слові: повторювати в думках просте слово чи коротку фразу, наприклад, «спокій» або «тиша», і відчувати, як це слово наповнює вас спокоєм.

Самоаналіз «Емоційний світлофор» [40].

Мета цієї вправи – розвивати контроль над власними почуттями через усвідомлення і рефлексію.

Інструкція для учасників звучить так: під час прослуховування подальшої інформації звертайте увагу на паузи і записуйте свої думки, життєвий досвід та інсайти, які виникають у вас у цей момент.

Першим кроком до розвитку самоконтролю є рефлексія власних емоцій за допомогою «емоційного світлофора», який допомагає розрізнити якість емоцій і ступінь їхньої важливості. Для цього потрібно вміти відокремитися від власних переживань і спостерігати їх ніби з боку.

Уявіть ситуацію, коли ви відчували злість. Спробуйте відчути, як це почуття протікає у вас всередині. Відокремте себе як спостерігача від самої емоції і понаблюдайте за своєю злістю. (Тут робиться пауза для осмислення.) Відчуваєте, що роздратування послабшало чи навіть зникло?

Тепер згадайте почуття, яке найбільше заважає вам у житті – це може бути ревності, роздратованість, заздрість, образливість або щось інше. Назвіть його для себе. (Пауза.) Відокремте себе від цього почуття і розгляньте його уважно, в деталях. Запитайте себе: яке воно? (Пауза.) Що відбувається з цим почуттям? (Пауза.) Чого ви хочете з ним зробити? Спробуйте це зробити у своїй уяві. (Пауза.) Як ви відчуваєтеся зараз? Який новий досвід отримали?

Після цього відбувається обговорення в групі, де кожен може поділитися своїми спостереженнями і відкриттями.

Домашнє завдання: написати короткий гумористичний розповідь чи притчу про персонажа, який символізує одну з негативних рис характеру, не називаючи її прямо. Також рекомендується не менше двох разів на тиждень практикувати самоаналіз своїх емоцій за методикою «Емоційний світлофор».

Заняття 3. «Коли я думаю – я відчуваюсь».

Мета дня: ознайомлення з впливом думок на емоційний стан, виявлення поширених когнітивних спотворень.

Вправа «Миттєва фотографія» [13].

Цю вправу найкраще проводити на самому початку тренінгу. Вона допомагає перевірити, наскільки добре учасники запам'ятали імена один одного, сприяє концентрації уваги на роботі та розвиває зорову пам'ять.

Усі учасники сідають на стільці в коло, а тренер розташовується поза колом. Потім тренер пропонує всім уважно подивитися один на одного протягом півтори хвилини, ніби роблять фотографію групи і зберігають її в пам'яті.

Після закінчення часу учасники повертаються на 180 градусів, сидячи спинами до кола. Тренер починає ставити питання, пов'язані з розташуванням або зовнішнім виглядом інших учасників. Наприклад, тренер може запитати, хто сидить через три стільці за годинниковою стрілкою від конкретного учасника, що одягнено на того чи іншого, як звати учасника в окулярах, який сидить на два стільці ліворуч від певної особи тощо.

На завершення вправи тренер просить всіх повернутися обличчям у коло і ще раз подивитися один на одного, щоб перевірити точність своєї «пам'ятної фотографії».

Перевірка домашнього завдання «Емоційний світлофор».

На початку заняття пропонуємо учасникам поділитися своїми гумористичними розповідями або притчами, які вони підготували як домашнє завдання. Важливо створити атмосферу довіри і підтримки, щоб кожен міг відкрито розповісти про свого вигаданого персонажа, не боячись оцінки.

Після кожного виступу задаємо питання, які допоможуть глибше осмислити символіку персонажа та те, як він пов'язаний із негативною рисою характеру:

- Що саме у персонажі символізує цю негативну рису?
- Які почуття виникають під час розповіді про цього героя?
- Чи змінилося ваше ставлення до цієї риси після написання історії?

Далі пропонуємо учасникам обговорити досвід регулярної практики самоаналізу емоцій: які емоції вони помітили частіше, що допомогло краще контролювати свої почуття, що було складно.

За потреби ведучий може навести приклади або поділитися своїми спостереженнями для мотивації.

Завершуємо блок спільним рефлексивним обговоренням, де кожен учасник формулює для себе основний висновок чи відкриття, отримане в процесі домашньої роботи.

Вправа «Я ловлю свою думку» [40].

Мета вправи – навчитися усвідомлювати власні негативні установки та вчасно їх помічати, щоб мати змогу контролювати вплив цих думок на емоційний стан і поведінку.

Інструкція для учасників: протягом дня або під час тренінгу звертайте увагу на свої думки, особливо на ті, які викликають сумніви, тривогу або знижують мотивацію. Коли помічаєте негативну думку – зупиніться і скажіть собі: «Я ловлю свою думку!». Запишіть цю думку або просто усвідомте її.

Після цього проаналізуйте її: чи є вона правдивою, чи допомагає вам рухатися вперед, чи можна подивитися на ситуацію з іншого боку.

Вправа «Дзеркало» [43].

Мета: навчитися розрізняти впевнену та невпевнену поведінку у практичних ситуаціях.

Учасники діляться на два кола – внутрішнє та зовнішнє. За сигналом тренера той, хто сидить у внутрішньому колі, без слів за допомогою жестів, пози, міміки має зобразити впевнену або невпевнену людину. Завдання учасника із зовнішнього кола – вгадати, що саме зображає партнер. Якщо вгадування правильне, обидва учасники піднімають одну руку вгору.

Після цього за сигналом тренера учасники зовнішнього кола роблять крок убік і стають перед наступним партнером, щоб знову спробувати вгадати зображену позу чи емоцію.

Коли весь коло буде пройдено, ролі змінюються – тепер учасники зовнішнього кола зображують, а ті, хто всередині – вгадують.

Після виконання вправи відбувається обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями, емоціями та думками щодо відмінностей між впевненою і невпевненою поведінкою.

Гра «Машина з характером» [43].

Мета: згуртування групи, розвиток взаємодії та креативності.

Хід вправи: Учасники утворюють коло. Завдання – уявити і створити спільну уявну машину, частинами якої стануть рухи й звуки учасників. Розмовляти під час гри заборонено.

Тренер запрошує одного добровольця в центр кола і пропонує йому вибрати будь-який повторюваний рух – наприклад, піднімати руки вгору, гладити живіт правою рукою або стрибати на одній нозі. Можна супроводжувати рухи звуками чи вигуками. Цей учасник стає першою деталлю машини.

Потім інший доброволець приєднується до «машини», вибираючи рухи й звуки, які доповнюють і взаємодіють з уже виконаними першою деталлю. Так, якщо перший учасник говорить «ах» і «ох» і робить певні рухи, другий може доповнювати це розмахуванням рук або стрибком під час вигуків.

Коли рухи перших учасників стануть скоординованими, до машини долучаються наступні учасники. Кожен повинен придумати свою деталь – унікальні рухи та звуки, які збагатять і урізноманітнять загальний образ.

Після того, як усі учасники приєднуються, група дає машині «працювати» у вибраному темпі. Потім тренер пропонує поступово збільшувати швидкість рухів, потім сповільнювати, поки машина не почне зупинятися, а наприкінці – «розвалиться».

Обговорення після гри:

- У який момент ви відчули себе деталлю машини? Чому саме тоді?
- Як ви вигадували свої рухи та звуки?
- Що відбувалося, коли швидкість машини змінювалася?
- Як впливала заборона розмовляти на координацію роботи?

Вправа «Випишу 5 позитивних моментів» [39].

Мета: розвинути здатність помічати позитив навіть у складних ситуаціях, підвищити оптимізм і емоційну стійкість.

Інструкція: Кожного дня протягом тижня знаходьте і записуйте п'ять позитивних моментів у подіях вашого дня. Навіть якщо здається, що день був

важким або неприємним, спробуйте помітити щось хороше: підтримку інших, маленькі досягнення, нові знання чи приємні дрібниці.

Приклад: Якщо ваш робочий день був насиченим труднощами, випишіть п'ять позитивних речей, які трапилися: допомога колег, виконане завдання, цікава ідея, усмішка від клієнта, новий досвід.

Після виконання: В кінці тижня обговоріть із групою, які позитивні зміни ви помітили у своєму настрої і ставленні до подій.

Заняття 4. «Тіло як ресурс»

Мета дня: зміцнення контакту з тілом, вивчення тілесних реакцій на стрес, використання тіла для саморегуляції.

Вправа «Пересаджування по...» [21].

Мета: активізувати учасників, порушити звичні стереотипи у розташуванні групи, стимулювати комунікацію, розвивати навички командної взаємодії, а також отримати діагностичну інформацію про лідерство і активність учасників.

Опис: Ведучий пропонує групі вишикуватися у ряд за певним критерієм, який він задає (наприклад, за зростом, кольором волосся чи очей). Якщо тренінг передбачає кілька кіл вправи, наступний критерій для розташування може вигадати той, хто опинився на початку або в кінці ряду.

Для ускладнення завдання можна запропонувати учасникам вибудуватися у ряд без слів, не обмінюючись вербальною інформацією – лише жестами та мімікою. Це створює динамічну та веселу атмосферу, одночасно покращуючи невербальну комунікацію.

Ще один варіант – запропонувати критерії, які відносяться до тематики тренінгу, наприклад, «тривалість перебування на керівних посадах» під час тренінгу лідерських навичок.

Якщо хтось із учасників запізнюється, група може уявно визначити його місце в ряду за обраним критерієм, символічно «повернувши» його у систему групи.

Результати та переваги:

- Рухова активність підвищує рівень енергії учасників.
- Зміна розташування учасників порушує усталені соціальні зв'язки і стимулює нові контакти.
- Спостереження за процесом допомагає тренеру помітити, хто проявляє лідерство, хто пасивний, хто креативний у виборі критеріїв.
- Завдяки уявному включенню відсутнього учасника знижується увага до його відсутності, підтримується відчуття єдності групи.

Міні–лекція «Тіло та емоції»

Наше тіло – це не просто механізм, воно тісно пов'язане з нашими емоціями та думками. Коли ми переживаємо стрес, тривогу чи інші сильні емоції, в організмі запускаються фізіологічні реакції. Наприклад, підвищується серцебиття, напружуються м'язи, прискорюється дихання – це реакція «боротьби або втечі», яка допомагає нам швидко реагувати на загрозу.

Іноді тіло тримає в собі накопичений стрес – ми відчуваємо важкість у грудях, напруженість у шиї, головний біль або навіть біль у шлунку. Це сигнали, які підказують, що ми емоційно виснажені або не проживаємо свої почуття.

Усвідомлення тілесних відчуттів допомагає зупинитися і зрозуміти, що відбувається всередині нас. Коли ми вчимося помічати, де і як проявляється емоція у тілі, ми отримуємо інструмент для кращого саморегулювання – можемо розслабити м'язи, глибше дихати, заспокоїтися.

Тіло реагує на емоції миттєво і часто навіть раніше, ніж ми усвідомлюємо, що відчуваємо. Тому практика тілесної усвідомленості, наприклад, body scan або медитація, допомагає налагодити зв'язок між тілом і свідомістю, робить нас більш стійкими до стресу і сприяє загальному емоційному благополуччю.

Вправа «Усвідомлення емоційного стану» [11].

Мета: розвинути навички усвідомлення власних емоцій, думок і тілесних відчуттів у стресових або хвилюючих ситуаціях.

Інструкція: Закрийте очі та згадайте ситуацію, яка нещодавно вас тривожила. Важливість цієї ситуації для вас нехай буде на рівні 4–6 балів за 10–бальною шкалою (тобто не дуже незначна, але й не надто сильна тривога).

Уникайте вибору ситуації, яка вас зовсім не хвилює або, навпаки, викликає надто сильне занепокоєння.

Поглибтесь у цю ситуацію і уважно відстежте, що з вами відбувається: які почуття ви переживаєте, які думки виникають, що відчуваєте тілом.

Особливо зверніть увагу, що саме ви помітили перш за все – почуття, думки чи тілесні відчуття.

Подумайте, що було для вас найскладнішим: усвідомити свої почуття, зрозуміти думки чи відчути фізичні зміни?

Вправа «Дві хвилини» [11].

Зараз ми проведемо невеликий експеримент. Я засікатиму дві хвилини, під час яких ми просто сидітимемо і нічого не робитимемо. Після цього я запрошу вас поділитися тим, що з вами відбувалося: як ви себе відчували, що думали, які емоції переживали.

Потім наступні дві хвилини ми приділимо увагу відчуттям у тілі. Спостерігайте, як ваші ноги торкаються підлоги, чи хочеться вашій голові опуститися, чи відчуваєте ви якісь напруження в руках. Проговорюйте це всередині себе, звертайте увагу на кожну деталь.

Після цього ще дві хвилини присвятимо тому, щоб знайти найбільш дискомфортне місце у тілі і уважно його дослідити. Опишіть, що саме відчуваєте в цій зоні, спробуйте щось зробити, щоб полегшити цей дискомфорт. Поспостерігайте, чи хочеться допомогти собі, своєму тілу.

Ця вправа допомагає відновити контакт із власним тілом і розвинути усвідомленість. Вона дає змогу як терапевту краще зрозуміти клієнта, так і самому учаснику пізнати свої внутрішні відчуття. Дехто може відчути релакс і задоволення від простої можливості посидіти спокійно, а інші – певну тривогу, намагаючись дуже відповідально виконувати завдання та не підвести себе.

Після виконання ми обговоримо, що кожен відчув у різні моменти вправи, щоб краще усвідомити свої реакції.

Вправа «Сканування тіла» [18].

Запрошую вас зручно розташуватися, сісти або лягти так, щоб вам було комфортно і нічого не відволікало. Закрийте очі або подивіться вниз, зосередьтеся на своєму диханні. Повільно вдихайте і видихайте, відчуваючи рух повітря.

Тепер зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Починайте з пальців ніг. Помічайте, що відчуваєте: тепло, холод, напруження чи розслаблення. Повільно піднімайте свою увагу вище – гомілки, коліна, стегна. Приділяйте увагу кожній ділянці, не оцінюючи відчуття, просто спостерігайте.

Якщо помічаєте дискомфорт або напруження, не намагайтеся їх одразу змінити, просто дозвольте собі відчути їх. Далі повільно рухайте увагу до тазу, спини, живота, грудей. Відчувайте, як під час дихання змінюється стан тіла.

Потім зверніть увагу на руки, пальці рук, плечі, шию і голову. Помічайте кожен відтінок відчуттів – легкість, важкість, тепло, холод, пульсацію.

Якщо думки відволікають – лагідно повертайте увагу назад до відчуттів у тілі.

Наприкінці глибоко вдихніть і повільно видихніть, відкрийте очі і зверніть увагу на своє загальне самопочуття.

Заняття 5. Робота з тілесними реакціями на стрес

Мета: Сприяти усвідомленню взаємозв'язку між емоційним станом і тілесними відчуттями, сформувати навички зниження напруги через тілесні техніки саморегуляції та розслаблення.

Вправа Сканування тіла.

Мета: Навчитися розпізнавати та знімати фізичну напругу, що виникає внаслідок стресу.

Хід вправи: Учасниці зручно сідають або лягають, закривають очі, кілька разів повільно вдихають і видихають. Ведучий спокійним голосом пропонує поступово звертати увагу на різні частини тіла – голову, шию, плечі, руки, спину, живіт, ноги. На кожній ділянці слід відчути напруження, зробити вдих і з видихом дозволити напрузі розчинитися. Після завершення вправи обговорюються

відчуття: де було найбільше напруження, чи вдалося його зменшити, що відчувається зараз у тілі.

Вправа «Дихання хвилею»

Мета: Сформувати навичку керування диханням як засобу відновлення спокою та внутрішнього балансу.

Хід вправи: Учасниці сидять або стоять у зручній позі, покладають руки на живіт. Ведучий пояснює, що дихання має бути плавним, без напруження. На вдиху хвиля рухається віднизу живота до грудей, на видиху – спускається вниз. Кожен дихальний цикл виконується повільно, зосереджено. Протягом кількох хвилин учасниці спостерігають за ритмом свого дихання, відчуваючи, як тіло поступово заспокоюється та розслабляється.

Вправа «Заземлення»

Мета: Відновити відчуття стабільності, впевненості та присутності «тут і тепер».

Хід вправи: Учасниці стають рівно, ноги на ширині плечей, стопи щільно торкаються підлоги. Ведучий просить звернути увагу на контакт стоп із землею, відчути опору, уявити, що від поверхні підлоги піднімається тепла, спокійна енергія, яка наповнює все тіло від ніг до голови. Потім пропонується зробити кілька повільних кроків, зберігаючи відчуття стійкості та рівноваги. Наприкінці вправи обговорюється, які відчуття виникли, чи з'явилося відчуття впевненості та внутрішнього спокою.

Вправа «Струшування напруги»

Мета: Забезпечити швидке вивільнення емоційної та фізичної напруги, зменшити рівень тривожного збудження й відновити відчуття легкості у тілі.

Хід вправи: Учасниці стають прямо, ноги розміщують на ширині плечей, коліна трохи розслаблені. Ведучий пропонує розпочати легкі струшувальні рухи кистями рук, потім підключити передпліччя, плечі, ноги й усе тіло. Рухи виконуються м'яко, без зусиль, у довільному ритмі. Під час виконання потрібно вільно дихати, уявляючи, як із кожним струшуванням із тіла виходить напруга, втому та емоційне перевантаження. Тривалість вправи – 2–3 хвилини. Після

завершення ведучий пропонує зупинитися, закрити очі, зробити глибокий вдих і відчутти розслаблення та спокій у тілі.

Заняття 6. «Жити тут і тепер»

Мета дня: розвиток навичок усвідомленості, стійкості до тригерів, зменшення впливу минулого на поточне життя.

Вправа «Катастрофа в пустелі» [39].

Мета: розвиток навичок дискусії, планування дій у критичних ситуаціях, вміння слухати, йти на компроміси, аргументувати свою позицію та керувати емоціями.

Необхідні матеріали: роздруковані бланки з переліком предметів (по одному на кожного учасника), ручки.

Тренер звертається до групи з такою інструкцією: «Уявіть, що ви – пасажери літака, який здійснював рейс із Європи до Центральної Африки. Під час перельоту над пустелею Сахара в літаку виникла пожежа, двигуни вийшли з ладу, і літак зазнав аварії. Ви вижили, але точно не знаєте, де перебуваєте. Єдине, що відомо – найближчий населений пункт приблизно за 300 кілометрів. Під уламками літака вам вдалося знайти 15 предметів, які залишилися неушкодженими. Ваше завдання – проранжувати ці предмети від найбільш до найменш важливих з точки зору виживання в умовах пустелі. Поставте цифру 1 біля найнеобхіднішого предмета, 2 – біля наступного за важливістю і так далі до 15».

На цьому етапі учасники працюють індивідуально. Вони отримують аркуші з переліком предметів і мають 15 хвилин на виконання завдання. Далі тренер просить об'єднатися в пари й обговорити свої варіанти: тепер кожна пара має спільно домовитися про нове ранжування і записати його. На це дається 10 хвилин. Потім усі повертаються в загальне коло й обговорюють результати – які предмети опинилися на перших місцях, які викликали найбільше суперечок, як кожна пара доходила згоди. Це обговорення дозволяє групі побачити, як кожен учасник приймає рішення, як реагує на аргументи інших, чи здатний поступатися

або наполягати на своєму. На групове обговорення відводиться приблизно 20–30 хвилин, залежно від активності учасників.

Список предметів, які потрібно ранжувати: мисливський ніж, кишеньковий ліхтарик, льотна карта околиць, поліетиленовий дощовик, магнітний компас, газова плита з балоном, мисливська рушниця з набоями, парашут червоно–білого кольору, пачка солі, 1,5 л води на кожного, визначник їстівних рослин і тварин, сонцезахисні окуляри, літр горілки на всіх, легке пальто на кожного, кишенькове дзеркало.

Після завершення вправи тренер підсумовує роботу та заохочує до короткої рефлексії. Учасникам пропонується поділитися: що було найскладнішим у процесі, як приймалося рішення в парі, як вони почувались у момент незгоди, що допомогло досягти компромісу. За бажанням, тренер може запропонувати «правильний» варіант ранжування згідно з позицією фахівців з виживання (наприклад, від NASA), щоб учасники могли порівняти свої результати з професійною оцінкою.

Ця вправа не тільки активізує логічне мислення, але й дозволяє побачити особисті особливості поведінки в умовах обмеженого часу, стресу та необхідності домовлятися. Вона добре працює для зміцнення згуртованості групи та розвитку навичок конструктивної комунікації.

Вправа «Архітектор нового життя» [38].

Мета: допомогти учасницям осмислити й спланувати власну адаптацію на новому життєвому етапі через метафору побудови «життєвого дому». Вправа сприяє структуруванню думок, визначенню пріоритетів, виявленню внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формуванню бачення бажаного майбутнього.

Цільова група: жінки, які пережили вимушене переміщення, зміну життєвих обставин, або перебувають на етапі значних змін.

Хід вправи:

Запропонуйте учасницям уявити, що вони – архітекторки власного майбутнього. Як архітектор перед будівництвом створює план будинку, так і кожна з нас може «спроєкувати» свою нову життєву реальність.

Перед кожною учасницею – аркуш паперу, кольорові олівці або маркери. Їм пропонується намалювати план символічного «життєвого дому», в якому кожне приміщення буде уособлювати певну сферу життя.

Поясніть символіку кожної з частин дому. Можна записати або вивісити на фліпчарті приклади питань для роздумів:

– **Фундамент** – це основа, що тримає всю конструкцію. Запропонуйте подумати: що надає відчуття безпеки та стабільності? Які базові речі мають бути «в порядку» (документи, житло, фінанси)?

– **Вітальня** – простір соціальних контактів. Хто може підтримати? Як встановлювати нові зв'язки? Що допоможе відчувати себе частиною спільноти?

– **Кабінет** – простір професійної реалізації. Чим я хочу займатись? Що я вже вмію? Що хочу вивчити? Які ресурси для цього мені потрібні?

– **Спальня** – особистий простір для відновлення. Що дає мені відчуття спокою? Як я можу піклуватися про себе?

– **Кухня** – зона турботи та життя в повсякденності. Як я піклуюсь про інших і себе? Що мене живить у буквальному та символічному сенсі?

Можна додавати й інші «кімнати» – «майстерню мрій», «сад стосунків», «балкон на майбутнє» тощо. Це простір для творчості й особистої інтерпретації.

Рефлексія після вправи:

Коли учасниці завершать свої схеми, запросіть їх обговорити результати – або в парах, або в малих групах, або у загальному колі, залежно від формату тренінгу та готовності ділитися.

Приклади запитань для обговорення:

- Що вам було найлегше у побудові вашого життєвого дому?
- Що було найскладніше?
- Які кімнати вийшли найпросторішими, а які – поки ще маленькими?
- Які ресурси у вас вже є? Яких не вистачає?
- Що з цього ви готові почати втілювати вже зараз?

Вправа «Вітер змін» [43].

Мета: через рух, дихання та уяву дослідити власні способи реагування на зміни в житті; розвинути тілесну чутливість, адаптивність та здатність взаємодіяти з новими обставинами більш гнучко та усвідомлено.

Запропонуйте учасницям встати у вільному просторі та закрити очі. Зробіть кілька спокійних вдихів і видихів, щоб налаштуватися на відчуття власного тіла. Попросіть відчутти себе «на землі» – ноги впевнено стоять, тіло відкрите до сприйняття.

Далі запропонуйте уявити, що в їхнє життя приходить вітер змін. Цей вітер може бути різним: лагідним бризом, поривчастим вітром, буревієм чи ураганом. У кожного – своя історія змін, і тіло пам'ятає, як воно на них реагує.

Інструкція до вправи:

1. Легкий вітер (бриз):

Просимо учасниць уявити, що вітер – ніжний, майже непомітний. Нехай рухи будуть плавні, м'які, майже танцювальні. Як тіло реагує на легкі зміни? Як ви дозволяєте собі йти за потоком? Що допомагає розслабитись і довіритись?

2. Поривчастий вітер:

Уявіть, що вітер стає сильнішим. Ваше тіло відчуває опір – як ви пристосовуєтесь? Змінюєте позу? Ховаєтесь? Присідаєте? Які рухи виникають у відповідь на «напір» життя?

3. Ураган / буря:

Тепер вітер шалений, він штовхає, збиває з ніг, викликає напругу. Як тіло реагує? Чи хочеться втекти, впасти, зібратись у клубочок, закритись? Дайте тілу відреагувати – без слів, лише рух. Потім – дозвольте собі відновлення: сповільніться, поверніться до стабільності, відчуйте опору.

4. Оберіть свій вітер:

Кожна учасниця на кілька хвилин обирає «свій вітер» – той, який відповідає її поточному стану. Досліджує себе в ньому через рух, дихання, пози. Як цей вітер змінює поставу, дихання, емоції?

Запропонуйте сісти в коло й поділитися відчуттями (усно або письмово в особистих щоденниках):

- Який «вітер» вам був найближчим?
- Що змінилось у тілі під час виконання?
- Які стратегії адаптації виникали природно?
- Чого ви про себе дізнались?
- Як ці реакції перегуковуються з вашим реальним досвідом змін у житті?

Вправа «Карта викликів» [16].

Мета: допомогти учасникам усвідомити та структуровано пропрацювати труднощі, з якими вони стикаються під час адаптації до нових умов життя (наприклад, після еміграції), трансформуючи виклики у завдання, а завдання – у кроки до дій.

Суть вправи:

Життя в новій країні – це подорож невідомою місцевістю. На цьому шляху є «гори» труднощів, «болота» емоційного виснаження, «ліси» непрохідної бюрократії, «річки» мовних бар'єрів. Але замість того, щоб боятися цих перешкод, ми можемо навчитися їх розпізнавати, досліджувати й шукати обхідні шляхи, ресурси й підтримку. Ця вправа дозволяє візуалізувати всі виклики, що стоять перед учасником, і перетворити їх у особисту стратегічну карту адаптації.

Кожен учасник малює власну карту, де позначає ці символічні території, наповнюючи їх реальними переживаннями та труднощами, з якими стикається в повсякденному житті. Це не просто перелік проблем – це спосіб побачити, як вони пов'язані між собою, які емоції викликають, і де знаходиться той ресурс, який допомагає рухатися вперед. Карта включає не лише виклики, але й шляхи їх подолання. На ній з'являються мости, які з'єднують береги – символ підтримки, поради, досвіду чи внутрішніх сил. Поруч з'являються дороговкази, що підказують напрям, або компас – щось, що повертає до себе і допомагає не втратити орієнтир навіть у хаосі змін.

У процесі створення цієї карти учасник має змогу не просто візуалізувати складну реальність, а й емоційно переосмислити її, побачити не лише тиск обставин, а й простір для дій. Поступово карта починає жити – вона може

змінюватись, доповнюватись, ставати частиною щоденного саморефлексивного процесу. Це творче завдання активізує внутрішні ресурси, формує відчуття шляху та допомагає віднайти точки опори, навіть якщо здається, що все довкола нестабільне.

Після завершення вправи учасники діляться враженнями. Обговорення торкається не лише того, що зображено на карті, але й того, як змінюється ставлення до самих труднощів. Часто виклик, який спочатку здавався нездоланим, набуває нового сенсу – як етап, який допоміг стати сильнішим. Ця вправа формує відчуття керованості в складних обставинах та відкриває шлях до активної позиції у побудові власного життя, навіть у невизначеному середовищі.

Питання для підсумкової рефлексії

- Яке відкриття про себе я зробила?
- Що було для мене найскладнішим і як я з цим впоралася?
- Який момент залишиться в мені надовго?
- Яку частинку себе я хочу забрати додому з цього тренінгу?
- Чого мені навчило спілкування з іншими учасницями?
- Яку внутрішню силу я в собі побачила?
- Що я хочу зберегти, продовжити або розвинути після завершення цього досвіду?
- Якщо б я могла залишити собі одне речення як підсумок цих днів – що б це було?

3.2. Динаміка розвитку адаптації та стресостійкості у жінок вимушено переміщених осіб

Після проведення дослідження і впровадження корекційного тренінгу з учасниками дослідження, було проведено повторне контрольне тестування, використовуючи ті ж методики, які респонденти проходили до тренінгу.

1. Повторне дослідження за методикою оцінки сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS–10).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльні результати до та після тренінгу (n=40)

Рівень стресу	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)
Низький рівень	20	50
Середній рівень	40	35
Високий рівень	40	15

Для більш детального опису результатів розглянемо наступну діаграми (див. рис. 3.1).

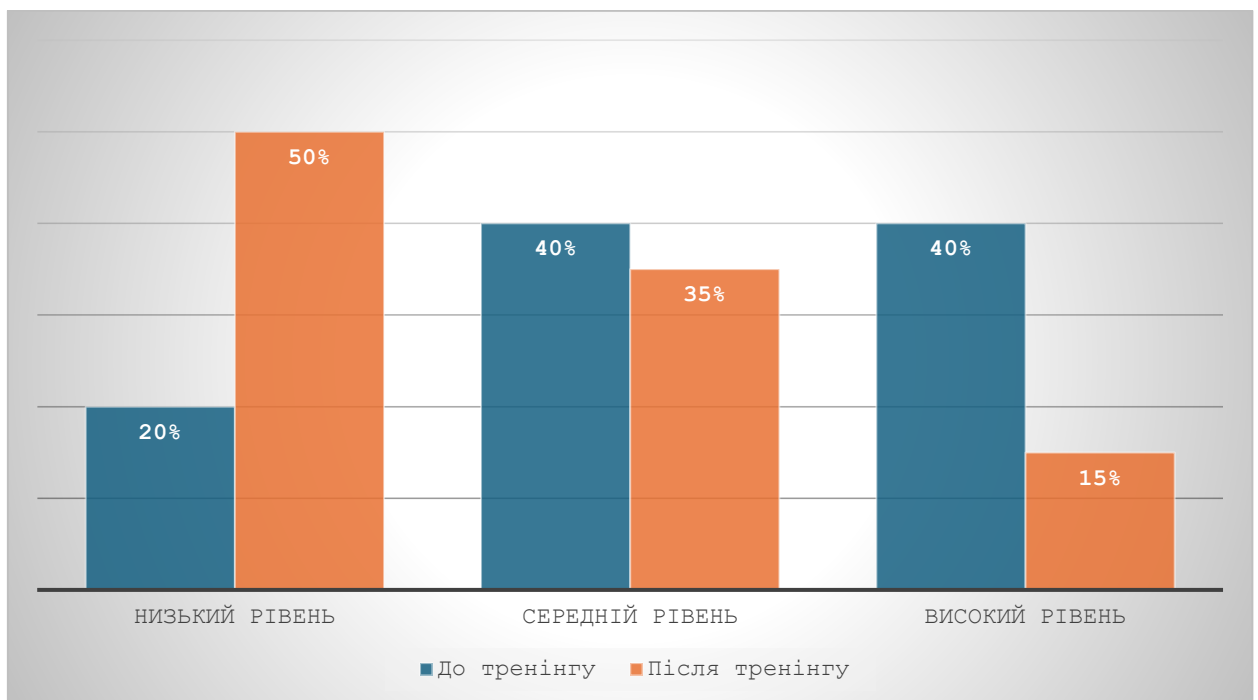


Рис.3.1. Діаграма показників рівня стресу до та після тренінгу

Після проходження тренінгу за методикою оцінки сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) спостерігається помітне покращення в рівні стресу учасників дослідження. Відзначається суттєве збільшення частки осіб із низьким рівнем

стресу, що свідчить про підвищення їхньої здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Одночасно зменшилася кількість учасників із високим рівнем стресу, що є позитивним індикатором зниження загального психологічного навантаження. Загалом, результати свідчать про ефективність тренінгу у зменшенні сприйнятого стресу та покращенні психологічного стану респондентів.

2. Повторне дослідження за методикою Методика SACS.

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльні результати до та після тренінгу (n=40)

Стратегія поведінки	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)
Асертивна дія	60	80
Соціальний контракт	68	78
Пошук підтримки	73	83
Обережні дії	62	70
Імпульсивні дії	45	30
Уникнення	43	25
Маніпулятивні дії	37	20
Асоціальні дії	27	15
Агресивні дії	35	18

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.2).

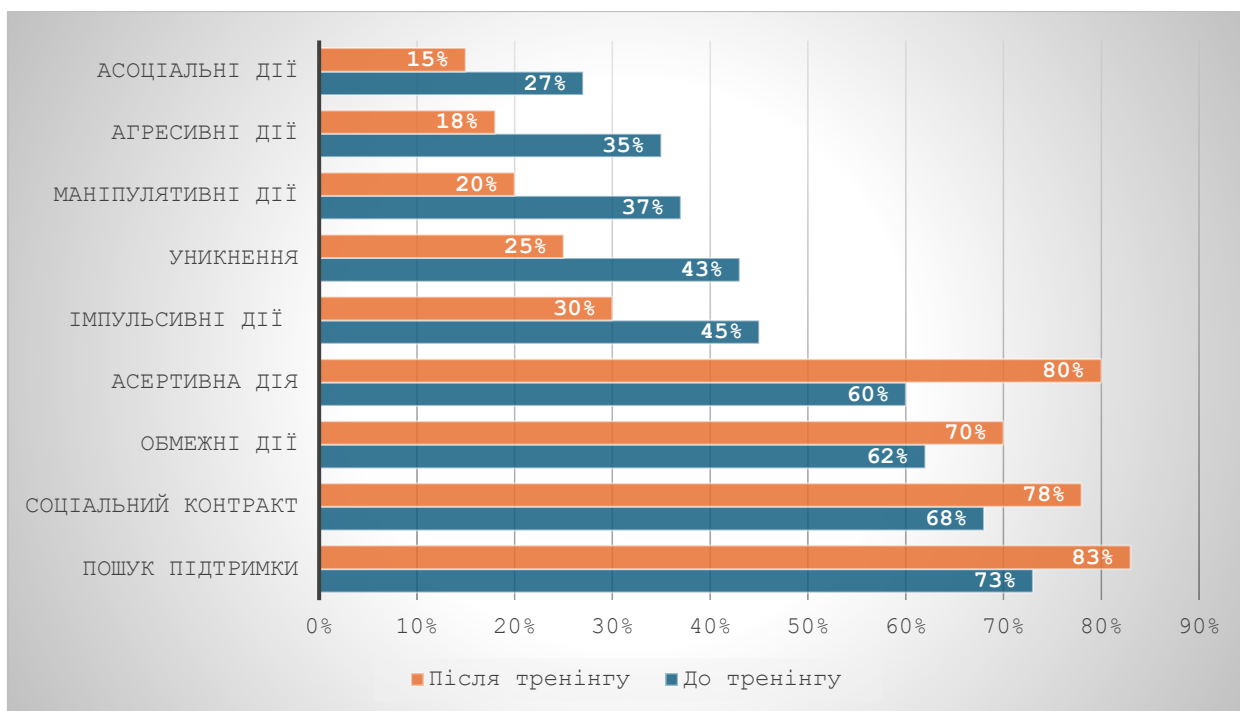


Рис. 3.2. Гістограма стратегій поведінки до та після тренінгу

Після проходження тренінгу спостерігається позитивна динаміка у використанні різних стратегій поведінки за методикою SACS. Значно зросла частка учасників, які застосовують асертивну дію, соціальний контракт та пошук підтримки, що свідчить про розвиток більш конструктивних і адаптивних способів взаємодії з оточенням. Також помітне збільшення обережних дій, що може свідчити про більш усвідомлене і зважене реагування на стресові ситуації. Водночас відбулося суттєве зниження частоти використання імпульсивних, унікальних, маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій, що є важливим показником зменшення деструктивних патернів поведінки. Загалом результати вказують на те, що тренінг сприяв формуванню більш ефективних стратегій подолання стресу і покращенню соціальної адаптації учасників.

3. Повторне дослідження за методикою диференціальної діагностики стресостійкості особистості (за О. О. Когут).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняльні результати до та після тренінгу (n=40)

Показник	Високий (%) (До / Після)	Помірний (%) (До / Після)	Низький (%) (До / Після)
Психобіологічна стресостійкість	48 / 62	38 / 30	14 / 8
Соціокультурна	30 / 48	43 / 38	27 / 14
Організаційно–поведінкова	38 / 55	46 / 35	16 / 10
Загальний рівень стресостійкості	29 / 47	39 / 36	32 / 17

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 3.3).

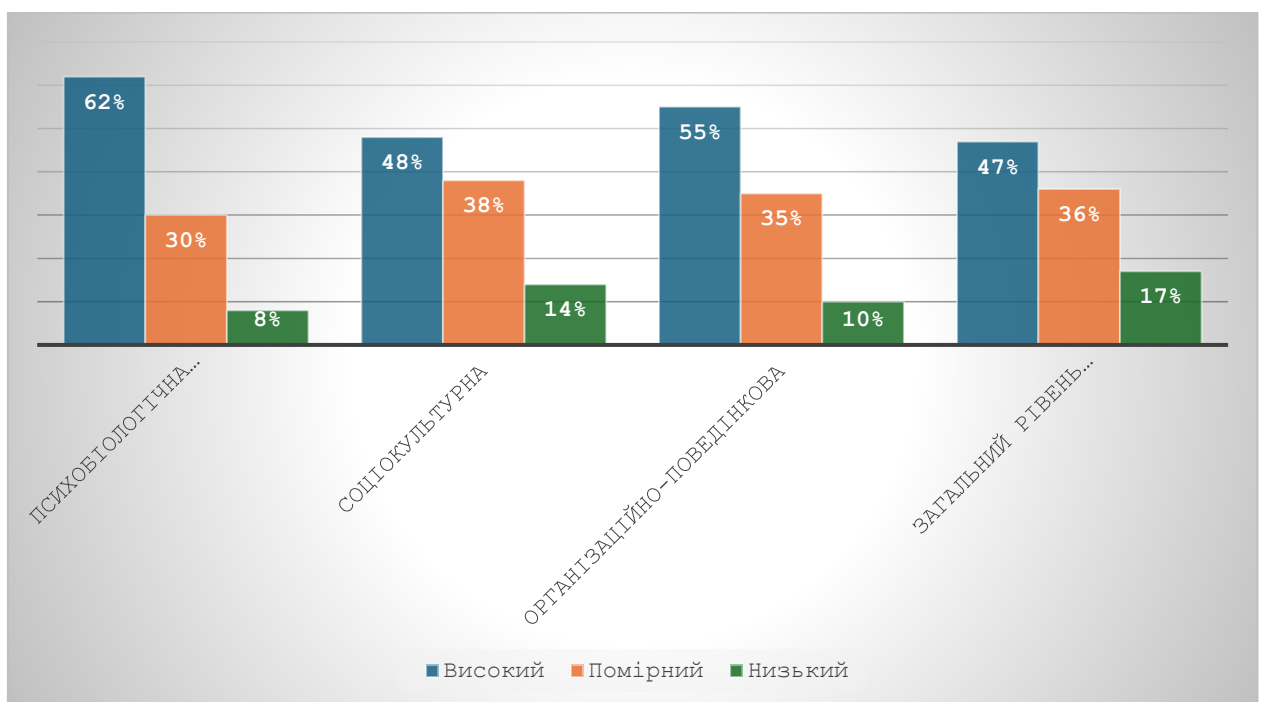


Рис. 3.3. Діаграма результатів дослідження після проходження тренінгу

Після проходження тренінгу спостерігається позитивна динаміка в рівнях стресостійкості учасників за всіма трьома категоріями: психобіологічною, соціокультурною та організаційно–поведінковою. Зокрема, відсоток осіб із високим рівнем психобіологічної стресостійкості зріс з 48% до 62%, тоді як

помірний і низький рівні відповідно знизилися, що свідчить про зміцнення фізіологічних і психологічних ресурсів для подолання стресу. Соціокультурна стресостійкість також покращилася: частка учасників із високим рівнем зростає з 30% до 48%, водночас зменшилась кількість осіб із низьким рівнем, що вказує на покращення соціальної підтримки і адаптації в соціальному середовищі. Організаційно–поведінкова стресостійкість показала найбільш виражене підвищення, зростаючи з 38% до 55% у категорії високого рівня, що свідчить про ефективність тренінгу у формуванні навичок поведінкової саморегуляції і управління стресовими ситуаціями на робочому місці або в організаційних структурах. Загальний рівень стресостійкості збільшився з 29% до 47% у категорії високого рівня, що підтверджує загальне зміцнення психологічного здоров'я учасників після тренінгу. Таким чином, тренінг сприяв значному підвищенню стресостійкості, що є важливим фактором збереження психоемоційного благополуччя та підвищення ефективності у складних ситуаціях.

4. Повторне дослідження за методикою «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльні результати до та після тренінгу (n=40)

Копінг–стратегія	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)
Розв'язання проблем	50	70
Пошук соціальної підтримки	25	20
Уникнення	18	5
Змішана стратегія	7	5

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 3.4).

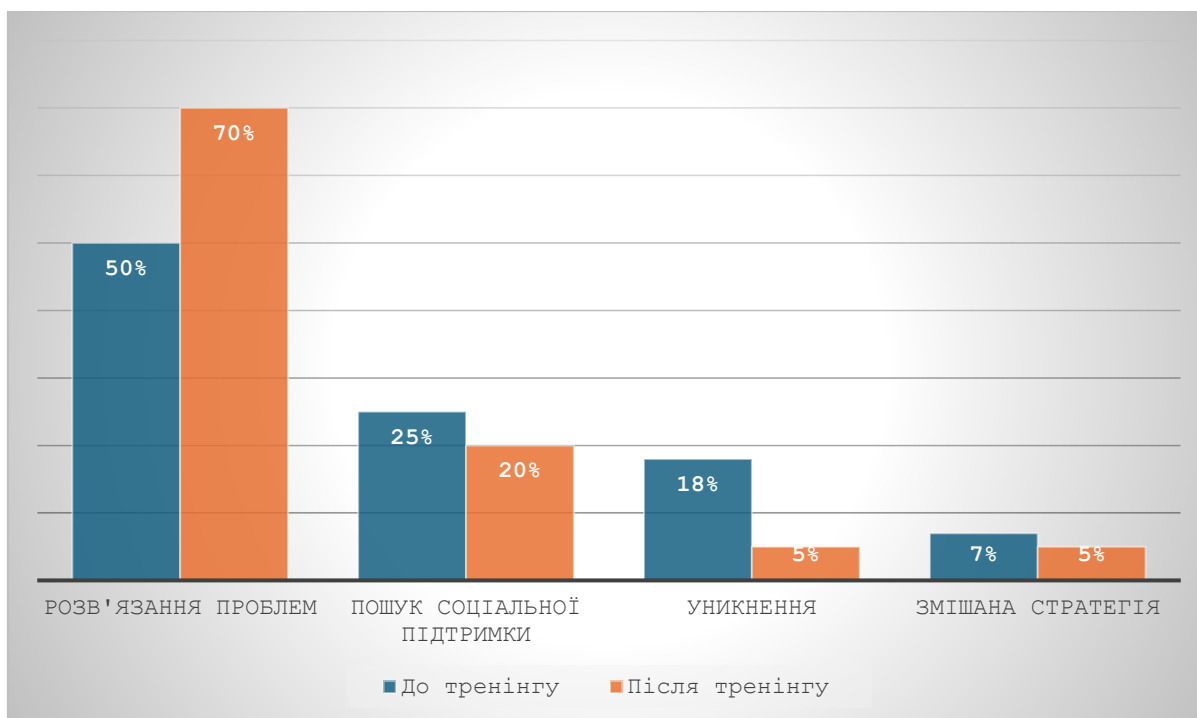


Рис. 3.4. Діаграма вибору копінг–стратегій до та після тренінгу

Після проходження тренінгу відбулися помітні позитивні зміни у способах подолання стресу серед учасників дослідження за методикою «Індикатор копінг–стратегій» Д. Амірхана. Найбільш значущим є зростання частки осіб, які в умовах стресу надають перевагу стратегії розв’язання проблем – з 50% до 70%. Це свідчить про посилення орієнтації учасників на активне, раціональне вирішення складних ситуацій, а також про зростання їхньої впевненості у власних можливостях впливати на зовнішні обставини.

Показник використання пошуку соціальної підтримки дещо знизився (з 25% до 20%), що може свідчити про те, що після тренінгу учасники стали більш самостійними у подоланні труднощів і рідше потребують зовнішньої допомоги. Водночас це не означає зниження соціальної взаємодії, а радше демонструє переорієнтацію на внутрішні ресурси.

Особливо важливою є динаміка щодо стратегії уникнення, рівень якої зменшився з 18% до 5%. Це свідчить про зниження неадаптивних моделей поведінки, що пов’язані з ігноруванням проблем або емоційним відстороненням. Така тенденція вказує на зростання психологічної зрілості та готовності учасників стикатися зі складнощами відкрито, без ухилення.

Частка осіб із змішаними копінг-стратегіями також дещо зменшилася – з 7% до 5%, що може свідчити про більшу визначеність і стабільність у виборі способів подолання стресу після проходження тренінгу.

5. Повторне дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняльні результати до та після тренінгу (n=40)

Психічний стан	Низький (%) (До / Після)	Середній (%) (До / Після)	Високий (%) (До / Після)
Тривожність	25 / 45	45 / 40	30 / 15
Фрустрація	15 / 35	40 / 45	45 / 20
Агресивність	18 / 38	47 / 50	35 / 12
Ригідність	13 / 30	37 / 45	50 / 25

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 3.5).

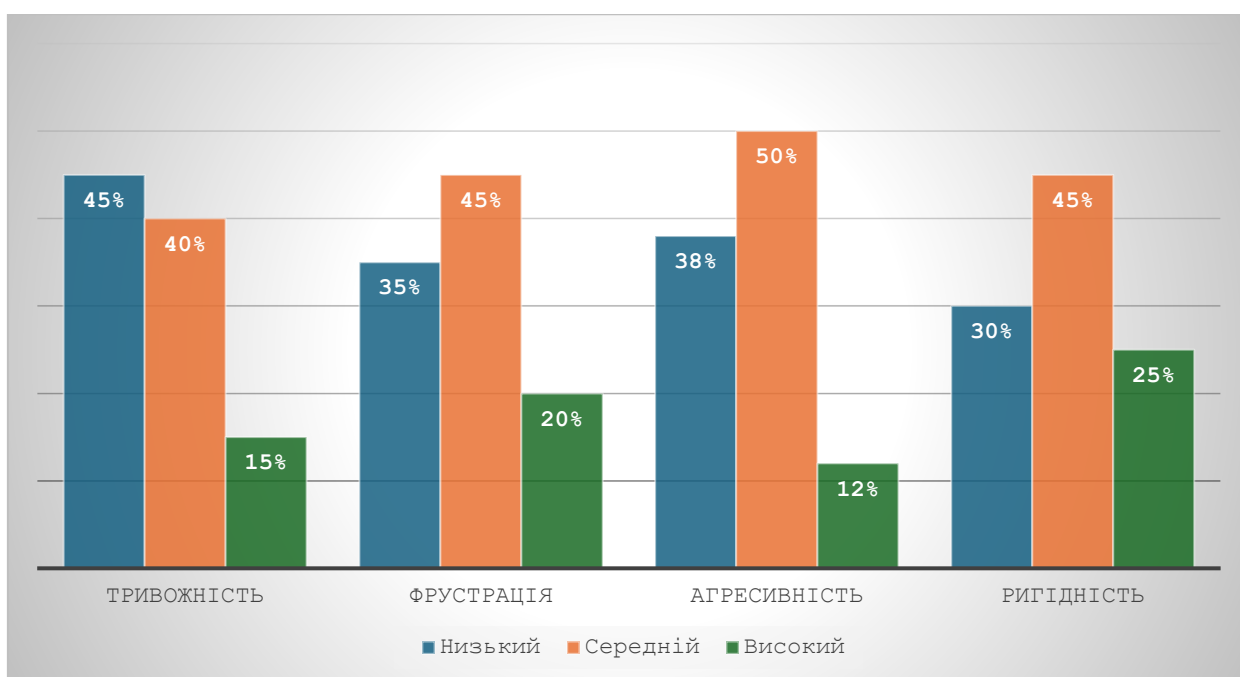


Рис. 3.5. Діаграма результатів дослідження після проходження тренінгу

Після проходження тренінгу, за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка було зафіксовано позитивні зміни в учасників дослідження.

Значне зменшення спостерігається в частці осіб із високим рівнем тривожності – з 30% до 15%, водночас кількість учасників із низьким рівнем тривожності зросла з 25% до 45%. Це свідчить про зниження емоційної напруженості, неспокою та внутрішнього хвилювання, що є одним з основних показників ефективності психоемоційного тренінгу.

Подібна динаміка простежується і в показниках фрустрації: частка осіб з високим рівнем цього стану зменшилася з 45% до 20%, а з низьким рівнем – зросла з 15% до 35%. Це свідчить про зменшення частоти переживань, пов'язаних із розчаруванням, почуттям безвиході або емоційною нестабільністю в ситуаціях перешкод чи невдач.

У контексті агресивності також відзначається позитивна тенденція: високий рівень знизився з 35% до 12%, тоді як низький рівень зріс із 18% до 38%. Це свідчить про зниження ворожості, імпульсивності та конфліктності серед учасників після тренінгу.

Щодо ригідності – показника, що відображає психологічну гнучкість або, навпаки, схильність до стереотипного мислення та труднощі в адаптації до змін – також спостерігається покращення. Частка осіб з високим рівнем ригідності зменшилася з 50% до 25%, а з низьким рівнем зросла з 13% до 30%. Це вказує на підвищення здатності до адаптації, відкритості до нового досвіду та зниження опору змінам.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було розроблено та апробовано авторську тренінгову програму психоемоційної підтримки адаптації та розвитку стресостійкості жінок внутрішньо переміщених осіб. Програма складалася з п'яти повноцінних занять, спрямованих на роботу з емоційним станом, тривожністю, негативними автоматичними думками, тілесною напругою та ресурсами самопідтримки. Вона охоплювала когнітивний, емоційний і тілесний рівні реагування на стрес, а також була адаптована до актуальних психологічних потреб жінок ВПО.

Після завершення тренінгового блоку було проведено повторне контрольне дослідження з використанням тих самих методик, які застосовувалися на етапі первинної діагностики. Це дозволило оцінити ефективність впровадженого психокорекційного впливу.

Результати повторного тестування показали позитивну динаміку: у більшості учасниць спостерігалось зниження рівня тривожності, послаблення негативних когнітивних установок, а також зростання відчуття внутрішньої стабільності та емоційної саморегуляції. Отримані дані підтверджують доцільність та ефективність застосованої тренінгової програми в роботі з жінками ВПО, які перебувають у стані психологічної адаптації до нових життєвих умов.

ВИСНОВКИ

1. У межах дослідження було здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння адаптації та стресостійкості. З'ясовано, що адаптація розглядається як динамічний психоемоційний процес перебудови індивіда у відповідь на зміну середовища, зокрема травматичні життєві події. Стресостійкість, у свою чергу, трактується як здатність особистості зберігати функціональність, емоційний баланс і внутрішню цілісність в умовах кризи або тривалого стресу. Виокремлено когнітивно–поведінкові, екзистенційні та ресурсно–орієнтовані підходи до розвитку стресостійкості.

2. У результаті вивчення наукової літератури було описано гендерні особливості адаптаційних процесів. Зокрема, підкреслено, що жінки в умовах життєвої нестабільності частіше демонструють емоційну вразливість, але водночас мають високий потенціал до емпатії, включеності в соціальні взаємодії та пошуку підтримки. Також виявлено, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані копінг–стратегії, а в умовах тривалого стресу можуть переживати складні посттравматичні симптоми, зокрема почуття провини, самозвинувачення, тривожність.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити психологічні особливості адаптації жінок ВПО до нових життєвих обставин. Встановлено, що значна частина учасниць демонструє підвищений рівень тривожності, наявність негативних автоматичних думок, зниження відчуття контролю над життям. Разом із тим, у частини респонденток зберігається адаптаційний потенціал, що проявляється у прагненні до стабілізації, пошуку нових ресурсів і включеності в соціальне життя. Рівень життєстійкості значною мірою залежить від наявності підтримки, доступу до інформації та особистісних копінг–ресурсів.

4. Розроблено, теоретично обґрунтовано та практично впроваджено тренінгову програму психоемоційної підтримки жінок ВПО, спрямовану на підвищення стресостійкості, розвиток конструктивних копінг–стратегій,

зниження емоційної напруги та посилення адаптивності. Програма складалася з п'яти тематичних занять і включала психоедукацію, арт-техніки, тілесні практики, рефлексивні вправи та методи когнітивно-поведінкової самопомоги.

5. За результатами повторного контрольного тестування було проаналізовано ефективність тренінгової програми. Порівняльний аналіз даних до і після участі в програмі засвідчив позитивну динаміку: зниження рівня тривожності, зменшення частоти негативних автоматичних думок, зростання рівня внутрішньої стабільності, емоційної саморегуляції та життєстійкості учасниць. Це підтверджує доцільність та ефективність запропонованої психокорекційної роботи з жінками, які пережили вимушене переміщення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірон Б. В. Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія. 2017. 1(43), 7–15.
2. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал. 2013. № 2. С. 244–255.
3. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 13–15
4. Волошин С. М. Особливості змісту соціально–психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019. № 9. С. 73–76.
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1
6. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / за заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : НікаЦентр, 2020. 122 с
7. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально–психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017. № 2. С. 108–122.
8. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально–психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 44. С. 52–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2019_44_7

9. Діагностичні методики у наукових дослідженнях (для студентів спеціальності 016 «Спеціальна освіта» денної та заочної форм навчання) : 50 навч. посіб. / укл. Стеблюк С. В. Ужгород : Поліграфцентр Ліра, 2021. 105 с
10. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець–Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
11. Дідух М. М. Конструктивна копінг–поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд. психол. наук (доктора філософії). Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 193 с.
12. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д–ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с
13. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistost>
14. Жданович Ю.М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. Вип.21 (1). С.204–214
15. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706–VII від 20.10.2014 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
16. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально–психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ. 2015. № 4. С. 47–53.
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

19. Кантарьова Н., Смокова Л., Дикіна Л. Проблеми соціальнопсихологічної адаптації безробітних в ситуації карантину. Психологія та соціальна робота. 2022. Вип. 1–2(55–56). С.47–58.

20. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимуше–них «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2. (26). С. 62–74.

21. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич, 2015. – 320 с.

22. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Правовий часопис Донбасу. 2019. № 2. С. 158–164.

23. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.–аналіт. агентство, 2012. 200 с

24. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз : дис. ... д–ра філос. : спец. 053 «Психологія» галузі 05 «Соц. та поведінк. науки» / Одес. нац. ун–т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2023. 248 с

25. Кологривова Н. М. Способи подолання особистісних криз у період воєнного стану: огляд теоретичних концепції у світовій психології. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: 2023. № 14(32). С. 563–575.

26. Колосок А., Бичук І. Менеджмент соціальних послуг територіальної громади в умовах воєнного стану. Ввічливість. Humanitas. 2022. №3. С. 92–99.

27. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія. 2023. № 11(25). С.677–689.

28. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології.

2010. Вип. 7. С. 210–218. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. 53 URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

29. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192

30. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ–Вежа. Волин. нац. ун–ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

31. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117

32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка–Центр, 2007. 432 с

33. Кудінова М. С. Структурно–компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

34. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 6–11

35. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.–метод. посіб. Луцьк : Вежа–Друк, 2018. 152 с.

36. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини–оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844–Stresostiykistlyudini–operatora–metodi–pidvishchennya–stresostiykosti.html>

37. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. / Л.Б Наугольник. – Курс лекцій – Львів: Ліга–Прес, 2013. – 130 с

38. Організаційно–педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану : [навчально–методичний посібник / Василюк Т. Г., Іванова К. Ю., Караман О. Л. Лисоконь І. О, Недря К. М., Островська Н. О., Парфанович І. І., Размолодчикова І. В.,

Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю. ; за ред. І. М. Трубавіної]. – Кривий Ріг : КДПУ, 2024. – 182 с.

39. Організація і методика соціально–педагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – 133 с.

40. Пилипас Ю. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2–х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. С. 5–34

41. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатівич О. М., Татаурова–Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатівич. – Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2021. – 225 с.

42. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / Коробка Л., Васютинський В., Вінков В. та ін. Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2019. 286 с

43. Тренінги в соціальній роботі: теорія, організаційні засади, методика проведення: навч. посіб. / М–во освіти і науки України, Чернів. нац. ун–т ім. Юрія Федьковича; уклад.: Н. Куб'як, Т. Шоліна. 2–ге вид., перероб. і допов. Чернівці : ЧНУ, 2018. 159 с

44. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціальнопедагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2015, № 8 (52). С. 434–446.

45. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. / Держ. закл. Луган. нац. ун–т ім. Т. Шевченка ; за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342

46. Трубавіна І. М., Куратченко І. Є. Сприяння соціальній роботі в умовах гуманітарної кризи: методичні рекомендації / за ред. Трубавіної І. М. Харків–Бердянськ : ХНПУ, 2017. 28 с.
47. Фалько Н, Варіна Г., Горобець С. Психологічні особливості розвитку життєстійкості та конструктивних копінг–стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб. *psychology travelogs*. 2025. (1), 160–169. <https://doi.org/10.31891/pt-2025-1-17>
48. Цирковникова І. Соціальні та психологічні метаморфози адаптації внутрішньо переміщених осіб, результати дослідження. Ввічливість. *Humanitas*. 2022. №2. С. 64–71.
49. Шевченко О. О., Давидов В. О., Удовиченко Д. В. Соціальне забезпечення внутрішньо переміщених осіб в умовах децентралізації на Сході України. *Економічний простір*. 2020. № 161. С. 114–118
50. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
51. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.–метод. посіб. Луцьк : Вежа–Друк, 2022. 332 с
52. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. № 2 (2024): Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024.
53. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана. – «Дзеркало тижня». – 2000. – № 12. – 29 березня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http/scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.htm
54. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально–психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип.1 (48). С.469–472

55. Aldwin C. The role of values in stress and coping processes: A study in person situation interactions. Unpublished doctoral dissertation University of California. San Francisco, 1982, 215 p.
56. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
57. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.
58. Freud Z. *Psychology of the Unconscious. Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie – Two Essays on Analytical Psychology*. 224p
59. Gullahorn J. An Extension of the U–Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 1963. 19 (3). P. 33–47
60. Kagan A., Levi L. Health and environment – psychosocial stimuli: a review. In *Society, Stress and Disease*. – V. 2. N. Y., 1975.
61. Kahneman D., Tversky A. *Choices, values and frames*. New York : Russell sage Foundation, 2000
62. Lazarus R. *Stress, Coping, and Health. A Situation–Behavior Approach. Theory, Methods, Applications* 1992. Toronto–Bem–Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers. 1992. 321 p
63. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. No 1(3). P. 160–168
64. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post–Migration Adaptation and Psychological Well–Being among Refugees: Towards a Resource–Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18
65. Seiffge–Krenke I. *Stress, Coping and Relationships in Adolescence*. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers, 201 p.
66. Taylor Shelley E. *Health Psychology*. McGraw–Hills, Inc. 1995, 149 p
67. Weiten, W. (2016). *Psychology: Themes and Variations*.

Додаток А

Стимульний матеріал до методики діагностики сприйнятого стресу Ш.

Коена

№	Питання	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
1	Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі у Вашому житті речі?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Як часто Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням особистих проблем?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Як часто Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Як часто Ви думали, що не зможете впоратися з усім, що Вам потрібно було зробити?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Як часто Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Як часто Ви відчували, що володієте ситуацією?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Як часто Ви відчували роздратування через події, які виходили з-під Вашого контролю?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10	Як часто здавалося, що труднощів настільки багато, що Ви не в змозі їх контролювати?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Додаток Б

Стимульний матеріал до SACS (Strategies for Coping with Stress Situations)

№	Утвердження	Повністю не згоден	Скоріше не згоден	Важко відповісти	Скоріше згоден	Повністю згоден
1	У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Радитесь із друзями чи близькими, щоб вони зробили на вашому місці.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ви покладаетесь на свою інтуїцію.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Зазвичай ви відкладаєте вирішення проблеми, сподіваючись, що вона вирішиться сама.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Намагайтеся все тримати під контролем, хоча й не демонструєте цього іншим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	Ви вважаєте, що іноді треба діяти швидко та рішуче, щоб застати інших зненацька.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	У складних ситуаціях виходите з себе й можете наробити багато помилок.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Якщо хтось із близьких чинить з вами несправедливо, ви намагаєтесь не показувати образу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Намагайтесь допомагати іншим при вирішенні спільних проблем.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Не соромитесь звертатися за допомогою або підтримкою.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	За можливості не викладаєтесь повністю, економите сили.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Вас дивує, що правильне рішення – те, яке першим прийшло в голову.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Іноді займаєтесь чимось іншим, щоб	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	не думати про неприємну справу.					
16	Для досягнення мети вам доводиться підлаштовуватись під інших.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Іноді ставите власні інтереси вище за інших, навіть якщо це шкодить іншим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Перешкоди на шляху до мети сильно вас дратують.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	У складних ситуаціях краще діяти самостійно, ніж чекати інших.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	У важких обставинах ви розмірковуєте, як вчинили б інші.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Вважаєте, що краще 7 разів відміряти, перш ніж відрізати.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ви часто програєте через те, що не довіряєте інтуїції.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Не витрачаєте енергію на те, що, можливо, вирішиться саме по собі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25	Даєте іншим відчуття, що вони можуть вами керувати, хоча це не так.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Додаток В

**Стимульний матеріал до методики диференціальної діагностики
стресостійкості особистості (О.О. Когут)**

№	Твердження
1	Я легко опановую своїми емоціями, коли мене ображають у конфліктній ситуації
2	Я швидко відновлюю втрачені ресурси після тривалого психофізичного перенавантаження
3	Спостерігаючи за своїм диханням, я помічаю, що мені важко вдихати, а видих є швидким, неповноцінним
4	Останнім часом у мене часто паморочиться в голові
5	Спостерігаючи за відчуттями в тілі, я усвідомлюю, що деякі частини тіла є перенапруженими, аж до болю
6	Я відчуваю себе захищеним в агресивній ситуації
7	Я переживаю страх
8	Я легко збуджуюся в ситуації конфлікту та швидко забуваю про нього
9	Я погано сплю уночі, вранці прокидаюся стомленим(ною)
10	Я часто забуваю виконувати важливі для мене справи
11	Я не відчуваю біль у нирках
12	Останнім часом в мене все валиться з рук, відчуваю себе розгубленим(ою)
13	Я застосовую методи релаксації після перенапруження
14	Я систематично займаюся спортом
15	У стресі я переживаю стан сильного збудження, в якому не розумію, де реальність, а де ілюзія
16	В мене рідко підвищується артеріальний тиск
17	Я відчуваю себе безсилим(ою) та безпомічним(ою) в ситуації стресу
18	Я уважна людина
19	Я швидко відновлюю сили та забуваю про сильні емоційні потрясіння
20	Я емоційно спокійна та врівноважена людина
21	Я часто відчуваю біль у шлунку

**Стимульний матеріал до методики «Індикатор копінг–стратегій» Д.
Амірхан**

№	Питання	а) Повністю згоден	б) Згоден	в) Не згоден
1	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Намагаюся відволіктися від проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Приймаю співчуття та розуміння від інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Мрію, фантазую про найкращі часи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Довіряю свої страхи родичам чи друзям	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Роздумую про себе план дій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18	Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Уникаю спілкування з людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Приймаю співчуття, порозуміння від друзів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Сплю більше, ніж зазвичай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Уявляю себе героєм книги чи кіно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Намагаюся вирішити проблему	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Хочу, щоб люди залишили мене одного	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Приймаю допомогу від друзів чи родичів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Додаток Д

**Стимульний матеріал за методикою «Самооцінка психічних станів» (за
Г. Айзенком)**

№ з/п	Психічні стани	Підходить (2)	Не дуже підходить (1)	Не підходить (0)
1	Не відчуваю у собі впевненості	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Часто червонію без причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Мій сон мене непокоїть	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Легко починаю нудьгувати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Мене лякають труднощі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Люблю аналізувати свої недоліки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Мене легко переконати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я підозріливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Важко перенешу час очікування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я часто почуваю себе беззахисним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Іноді у мене буває стан відчаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18	Відчуваю розгубленість перед труднощами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Залишаю за собою право вирішального голосу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Мене легко розсердити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Люблю робити зауваження іншим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	У мене різка, грубувата жестикуляція	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Я злопам'ятний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Мені важко змінювати звички	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Нелегко переключати увагу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	З обережністю ставлюся до всього нового	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Мене важко переконати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Нелегко зближуюся з людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38	Я проявляю впертість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Неохоче йду на ризик	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

Напрямок	Зміст рекомендацій
Індивідуальна робота	Первинна діагностика тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Застосування технік стабілізації (дихальні практики, заземлення). Використання когнітивно-поведінкових методів корекції. Техніки ресурсування («безпечне місце», «ресурсне дерево»). Розроблення індивідуального coping-plan.
Групова робота	Проведення груп підтримки для жінок-ВПО (8–10 зустрічей). Теми: управління тривогою, робота з втратою, розвиток соціальної підтримки, емоційна регуляція. Арт-терапевтичні практики («Дерево життєвої сили», колаж майбутнього, пластилінові техніки).
Психологічні програми	Тренінги стресостійкості (4–6 занять). Психоедукаційні лекції про стрес, копінг, емоційну саморегуляцію.

для соціальних працівників

Напрямок	Зміст рекомендацій
Соціальний супровід	Використання скрінінгових анкет для раннього виявлення ризику дезадаптації. Соціальний супровід жінок-ВПО із підвищеною тривогою або ознаками виснаження. Створення «маршрутної карти» доступних сервісів у громаді.
Інформаційно-просвітницькі заходи	Проведення зустрічей: «Куди звернутися по допомогу?», «Права ВПО». Створення груп взаємодопомоги та соціальної інтеграції для жінок-ВПО.
Робота із сім'ями	Програми підтримки батьківських ресурсів. Профілактика вигорання жінок, які виховують дітей самостійно.

для педагогів та освітніх установ

Напря́м	Змі́ст рекомендацій
Психоедукація	Проведення коротких занять про емоції та стрес у межах виховних годин. Підготовка матеріалів для батьків ВПО: «Як підтримати дитину?», «Стрес у дітей».
Підтримка дітей ВПО	Створення «безпечних куточків» для емоційного відпочинку. Виявлення дітей із високою тривожністю та скерування до психолога.
Підвищення кваліфікації педагогів	Семінари: «Стресостійкість педагогів», «Гендерна чутливість». Навчання коротким технікам саморегуляції.

для державних структур

Напря́м	Змі́ст рекомендацій
Програми підтримки ВПО	Розроблення та впровадження місцевих програм психологічної підтримки жінок-ВПО. Фінансування груп підтримки та консультацій психолога.
Доступність послуг	Створення мобільних психологічних пунктів. Безкоштовні консультації психологів у ЦНАПах та соцслужбах.
Підвищення кваліфікації персоналу	Навчання фахівців соціальної сфери кризовому реагуванню. Регулярні тренінги з гендерної чутливості.
Стратегічні напрямки	Єдина електронна платформа сервісів для ВПО. Партнерство з НУО для реалізації спільних програм.

для неурядових організацій

Напря́м	Змі́ст рекомендацій
Психологічна підтримка	Організація груп підтримки (онлайн/офлайн). Арт-терапевтичні та відновлювальні майстер-класи.
Освітні проекти	Створення буклетів, відео та онлайн-курсів: «Самодопомога», «Як впоратися з тривогою?». Проведення вебінарів з адаптації, пошуку роботи, стабілізації емоційного стану.
Соціальна інтеграція	Ком'юніті-заходи (творчі майстерні, кулінарні зустрічі, обміни речами). Організація платформ взаємодопомоги для жінок-ВПО.



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Гірча_магістерська робота

Автор Науковий керівник / Експерт

ГірчаОлександр Непша

підрозділ

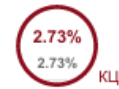
Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



17752
Кількість слів



132366
Кількість символів