

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ГПІ та М

Юлія Герасименко

(підпис)

«14» травня 2025 р.
(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ З ВИЩОЮ ОСВІТОЮ НА
РИНУ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти
групи Пс-23-12-зМ

ГОРОШКОВА Лідія Анатоліївна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Горошкова Лідія Анатоліївна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічні проблеми осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 17.7%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

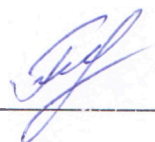
Висновок:

Визначено, що робота Горошковой Л.А. має достатній рівень філікаційності, а отже текст не містить результатів власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 5 » січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Горошкової Лідії Анатоліївни

1. Тема роботи: «Психологічні проблеми осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни»

керівник роботи Рибалка В.В., д.псих.н., професор, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання студентом роботи « 1 » травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел.

Розділ 1 Теоретичні аспекти оцінки психологічних впливів війни на людей. 1.1 Вплив війни на психологічний стан людей. 1.2 Вимушені переселенці та емігранти: психологічні особливості. 1.3 Феномен життєстійкості та особливості його дослідження в контексті війни.

Розділ 2 Дослідження психологічного стану вимушено переміщених осіб в умовах війни. 2.1 Аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні під час війни. 2.2 Вимушене переміщення населення в умовах війни та особливості психологічних досліджень феномена. 2.3 Методологічні особливості дослідження психологічного благополуччя переміщених осіб. 2.4 Емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій ВПО та мігрантів.

Розділ 3 Психокорекційна робота з внутрішньо переміщеними особами: шляхи та можливості. 3.1 Сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни. 3.2 Розробка психокорекційної програми для Центрів життєстійкості. 3.3 Вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці в умовах війни

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В. професор кафедри ППта М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Рибалка В.В. професор кафедри ППта М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Рибалка В.В. професор кафедри ППта М	17.03.2025 р.	17.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання _____ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент _____ Л.А. Горошкова
(підпис)

Керівник роботи _____ В.В. Рибалка
(підпис)

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу магістра

ГОРОШКОВОЇ Л.А. на тему: «Психологічні проблеми осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни»

Повномасштабне вторгнення країни-агресора в Україну зумовило надзвичайно складну політичну та соціально-економічну ситуацію. Велика кількість людей опинилась в ситуації постійного стресу. Означені події негативно вплинули на ситуацію на ринку праці, оскільки частина підприємств призупинила свою діяльність, інші – були змушені релокуватись з тимчасово окупованих територій. Це створило додаткові виклики для працівників, в т.ч. і з вищою освітою, оскільки зросло безробіття і ускладнився пошук роботи. Крім того, відбулось переселення у більш безпечні регіони нашої держави значної частини населення. Внутрішньо переміщені особи внаслідок війни і переселення переживають безліч психологічних проблем і труднощів, що впливають на стан їхнього здоров'я, психосоціальне благополуччя, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання. Внаслідок цього актуальною проблемою сьогодення українського суспільства є теоретичне осмислення і практичне впровадження комплексної допомоги і підтримки ВПО. Дослідженню означеної проблеми та пошуку шляхів її вирішення присвячена кваліфікаційна робота.

При написанні кваліфікаційної роботи Лідія Анатоліївна показала наявність глибоких знань, що забезпечило можливість не тільки здійснити теоретичний аналіз, а й провести практичне дослідження, яке підтвердило висунуту автором гіпотезу. На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які можуть бути застосовані в діяльності Центрів життєздатності, створюваних в Україні.

За результатами перевірки роботи на оригінальність за допомогою комплексу StrikePlagiarism відсоток оригінальності становить 82,27%.

Кваліфікаційна робота магістра Горошкової Л.А. написана на високому науковому і практичному рівні, має наукову новизну, розроблені рекомендації мають практичне спрямування і заслуговує оцінки «відмінно», а її автор – присвоєння кваліфікації «психолог».

Науковий керівник:

д-р психол. наук, проф.



В.В. Рибалка

РЕФЕРАТ

Тема: «Психологічні проблеми осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни»

Кваліфікаційна робота магістра: 108 с., 13 рис., 8 табл., 122 джерела

Об'єктом дослідження є осіб з вищою освітою в умовах війни.

Предметом дослідження є особливості психологічних проблем осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни.

Мета дослідження – вивчення психологічних проблем осіб з вищою освітою та розробка програм їх підтримки та психокорекції.

Методи дослідження: описовий, порівняльний, аналітичний, табличний, графічний, метод статистичного аналізу, групування та узагальнення даних, експертних оцінок, діагностичні методики оцінки життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової) та копінг-стратегії (за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана).

В роботі був проведений аналіз психологічних впливів війни на людей, визначені психологічні особливості вимушених переселенців та емігрантів, охарактеризований феномен життєстійкості та особливості його дослідження в умовах війни; проведений аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні під час війни та визначені їх основні психологічні проблеми на основі аналізу літературних джерел; підібраний комплекс діагностичних методик для вивчення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб; проведене емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій вимушено переміщених осіб (ВПО) та емігрантів; визначена сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни, розроблена психокорекційна програма для Центрів життєстійкості, оцінений вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці України в умовах війни.

Ключові слова: психологічні проблеми, внутрішньо переміщені особи, емігранти, життєстійкість, вимушені переселенці, психологічна корекція.

ABSTRACT

Topic: «Psychological Issues of Individuals with Higher Education in the Labor Market under Wartime Conditions»

Master's Thesis: 108 pages, 13 figures, 8 tables, 122 references.

Object of the Study: individuals with higher education in the context of war.

Subject of the Study: specific psychological issues faced by individuals with higher education in the labor market during wartime.

Purpose of the Study: to explore the psychological challenges encountered by individuals with higher education and to develop support and psychocorrectional programs for them.

Research Methods: descriptive, comparative, analytical, tabular, graphical methods; statistical analysis; data grouping and generalization; expert evaluations; diagnostic tools for assessing hardiness (by S. Maddi, adapted by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova) and coping strategies (based on the questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman).

The study analyzes the psychological impact of war on individuals, identifies the psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs) and emigrants, and describes the phenomenon of psychological hardiness and its study during wartime. It examines the situation of IDPs in Ukraine during the war and outlines their main psychological issues based on a literature review. A set of diagnostic tools was selected to assess the psychological well-being of forcibly displaced individuals. An empirical study was conducted on the hardiness and coping strategies of IDPs and emigrants. The study defines the essence and specific features of psychocorrectional work with IDPs during the war, develops a psychocorrectional program for Resilience Centers, and evaluates the impact of IDPs on the qualification gap in Ukraine's labor market during wartime.

Keywords: psychological issues, internally displaced persons, emigrants, psychological hardiness, forcibly displaced individuals, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ ВІЙНИ НА ЛЮДЕЙ.....	13
1.1 Вплив війни на психологічний стан людей.....	13
1.2 Вимушені переселенці та емігранти: психологічні особливості.....	17
1.3 Феномен життєстійкості та особливості його дослідження в контексті війни.....	19
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	31
2.1 Аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні під час війни.....	31
2.2 Вимушене переміщення населення в умовах війни та особливості психологічних досліджень феномена.....	39
2.3 Методологічні особливості дослідження психологічного благополуччя переміщених осіб.....	47
2.4 Емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій ВПО та мігрантів.....	54
Висновки до розділу 2.....	66
РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ: ШЛЯХИ ТА МОЖЛИВОСТІ.....	68
3.1 Сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни.....	68
3.2 Розробка психокорекційної програми для Центрів життєстійкості.....	73
3.3 Вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці в умовах війни...	78
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97

ВСТУП

Війна Російської Федерації проти України спричинила масове переміщення населення, ставши одним із найгостріших гуманітарних викликів сучасності. Вимушена міграція суттєво впливає на життя людей, адже вони змушені пристосовуватися до нових умов, взаємодіяти з незнайомими людьми та інтегруватися в інші соціальні норми. Успішна адаптація переселенців і їхній психологічний добробут значно залежать від рівня розвитку їхньої життєвої стійкості, а також перебувають у тісному зв'язку з ризиком емоційного вигорання.

Масштаби такого вимушеного переселення породжують численні соціально-психологічні проблеми, характерні для цього процесу міграції. Він супроводжується підвищеним рівнем агресивності, тривожністю, розгубленістю, втратою почуття впевненості в собі та нервово-психологічною напругою серед переміщених осіб. Такі стани нерідко призводять до проявів девіантної поведінки і створюють труднощі в процесі їх адаптації до нових обставин.

Внутрішньо переміщені особи та зовнішні мігранти формують нову вразливу групу населення, яка потребує особливої уваги. Емоційні стани цих людей вимагають глибокого вивчення, адже вони значно більш схильні до впливу негативних обставин, спричинених воєнною кризою. Травматичний досвід, отриманий унаслідок перебування в умовах війни, позбавив більшість із них можливості ефективно вирішувати повсякденні життєві труднощі.

Актуальність цього питання продиктована зростанням кількості людей, які змушені покидати свої домівки через бойові дії. У результаті вони стикаються зі значними складнощами, що нерідко провокують психологічні проблеми та суттєво впливають на рівень їхньої життєстійкості.

Воєнні дії та запровадження воєнного стану в Україні стають потужними травматичними факторами для кожної людини, викликаючи незворотні психологічні наслідки. У зв'язку з цим усе більше уваги

приділяється вивченню суб'єктивного благополуччя, життєвої якості, здатності адаптуватися до змін і зберігати стійкість перед викликами.

Життєстійкість особистості характеризується здатністю протистояти життєвим викликам, ефективно функціонувати навіть у непростих обставинах, попри труднощі чи проблеми. Це також про вміння зберігати рівновагу між адаптацією до нових умов і прагненням жити гармонійно та повноцінно. Високий рівень життєстійкості є ключем до ефективності людини, а також до збереження її фізичного та психічного здоров'я в умовах несприятливого середовища.

Цей феномен вважається відносно новим напрямком у психології, який активно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній науковій спільноті. Водночас фахівці наголошують, що питання особливостей прояву життєстійкості в сучасному світі залишається недостатньо опрацьованим, особливо щодо різних вікових груп.

З огляду на те, що періоди воєн часто спричиняють значні кризи, які негативно впливають на психологічний стан людини, актуальним стає аналіз специфіки емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб. Це важливо для розробки ефективних психокорекційних підходів, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я та забезпечення адаптації до нових умов життя.

Об'єктом дослідження є осіб з вищою освітою в умовах війни.

Предметом дослідження є особливості психологічних проблем осіб з вищою освітою на ринку праці в умовах війни.

Мета дослідження – вивчення психологічних проблем осіб з вищою освітою та розробка програм їх підтримки та психокорекції.

Для реалізації мети визначено наступні завдання:

- 1) провести аналіз психологічних впливів війни на людей, визначити психологічні особливості вимушених переселенців та емігрантів, охарактеризувати феномен життєстійкості та особливості його дослідження в умовах війни;

2) провести аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні підчас війни та визначити їх основні психологічні проблеми на основі аналізу літературних джерел;

3) підібрати комплекс діагностичних методик для вивчення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб;

4) провести емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій ВПО та емігрантів;

5) визначити сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни, розробити психокорекційну програму для Центрів життєстійкості та оцінити вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці України в умовах війни.

Гіпотеза полягала у тому, що люди з досвідом воєнної травми мають особливості прояву життєстійкості. Зокрема, припускалося, що особи, які не переїжджали з початком війни в більш безпечні регіони та країни, проявляють вищу життєстійкість та можуть мати здатність краще контролювати ситуацію та приймати ризики аніж внутрішньо переміщені особи та емігранти.

Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 45 осіб з вищою освітою: 15 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), 15 вимушених емігрантів та 15 осіб, які не переміщались зі своїх територій з початком війни.

У якості діагностичного інструменту було використано тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової). Також був досліджений зв'язок між показниками життєстійкості та обраної копінг-стратегії внутрішньо переміщеними особами (за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана).

Наукова новизна полягає в тому, що поглиблені наукові знання щодо психологічних проблем осіб з вищою освітою в умовах війни.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає у тому, що були отримані нові практичні результати в контексті впливів війни на

життєстійкість внутрішньо переміщених осіб, вимушених емігрантів та тих, хто з початком війни не полишав місця свого постійного перебування. Розроблено психо-корекційну програму «Робота з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам», яка може бути застосована Центрами життєстійкості в практиці роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами та іншими вразливими категоріями громадян.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження висвітлені у тезах доповіді IV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Сучасні перспективи в умовах формування суспільства сталого розвитку» (22 травня 2025 р.), організованої Університетом Григорія Сковороди в Переяславі. Також результати дослідження опубліковані у виданні, які індексується у наукометричній базі WoS (2 статті) та у фахових виданнях України (2 статті).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел з 122 найменування, містить 13 рисунків та 8 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 108 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ ВІЙНИ НА ЛЮДЕЙ

1.1 Вплив війни на психологічний стан людей

Сприйняття війни значною мірою визначає внутрішню реакцію особистості. Якщо її усвідомлюють як спринт – короткотривалу подію, – то життя ніби завмирає в очікуванні фіналу. У цьому випадку емоційна реакція має форму параболи: спочатку шок, потім тимчасова адаптація і знову загострення почуттів із надією на завершення. Людина не бачить перспективи, поки війна триває, що призводить до емоційного виснаження.

Якщо ж війна сприймається як марафон, вона розглядається як тривалий процес із фазами злетів і падінь. Емоційний стан у такому випадку нагадує синусоїду – змінний і багатошаровий. З початку повномасштабного вторгнення 24.02.2022 люди переживають хвилю різноманітних почуттів, з якими важко впоратися. Водночас сприйняття війни як марафону відкриває ресурси для внутрішнього відновлення, допомагає планувати майбутнє та підтримувати відчуття плинності часу.

Незалежно від того, чи людина сприймає війну як спринт чи як марафон, вона стикається з відчуттями, які набувають примусового характеру. Багато хто втрачає контроль над емоціями, які починають домінувати над особистістю, формуючи нову реальність переживань.

В умовах кризи значна частина людей повертається до інфантильного психічного стану, де емоції домінують над логікою. Відсутність внутрішньої опори змушує шукати фігури зовнішнього авторитету – так званих «Великих інших». Це можуть бути представники ЗСУ, президент, експерти, західні партнери – ті, хто уособлює безпеку й надію на відновлення нормального

життя. Люди прагнуть спиратися на когось сильнішого, хто, як здається, має відповіді на запитання й здатен припинити жах.

Багато українців зазначають, що під час війни почали відчувати емоції з безпрецедентною силою: лютість, ненависть, любов, емпатію, альтруїзм. Такі почуття раніше здавалися недосяжними або чужими. Цей феномен можна пояснити, звернувшись до ідей Р. Каюа у праці «Людина та сакральне». У військовий час змінюються моральні норми: те, що раніше було табу, стає прийнятним. Агресія, бажання вбити ворога, нецензурна лексика – усе це стає частиною дозволеної поведінки. У суспільстві виникає своєрідний «сакральний карнавал», де руйнуються звичні правила і виникають нові. Війна пробуджує архаїчні сили – боротьбу добра зі злом, старого з новим. Попри страх, вона втягує, захоплює увагу, змушує дивитися на неї знову і знову. Жах стає магнітом.

Війна як реальність набуває статусу «фігури» для тих, хто перебуває безпосередньо в зоні бойових дій. Для цивільного населення ж фігурою стає не стільки сама війна, скільки інформація про неї – новини, візуальні образи, повідомлення в соцмережах. Війна трансформується в екранну реальність, що проникає в повсякденне життя через смартфони та медіапростір. Це спричиняє емоційне перенасичення: люди безупинно споживають новини, часто не здатні відірватися від потоку інформації, переживаючи одночасно і страх, і захоплення, і шок.

Водночас війна впливає не лише на зовнішню реальність, але й викликає внутрішні трансформації. Людина відкриває у собі нові риси, які раніше могли бути латентними. Наприклад, формується нова ідентичність – умовне «військове Я», яке може стати ресурсом для психологічного виживання. Проте такі зміни не завжди легкі: іноді особа не витримує емоційного навантаження й занурюється у депресивний стан.

Психологічне поле людини розщеплюється, формується внутрішній конфлікт – своєрідне «внутрішнє поле бою». Ми не завжди маємо вплив на зовнішню війну, але можемо намагатися досягти внутрішнього миру. Хтось

знаходить спокій у безпечному місці, хтось – залишаючись у рідному домі навіть під загрозою, хтось – у волонтерстві чи на передовій. Усі ці стратегії – прояв свободи особистого вибору в умовах кризи, що робить згоду із собою ключовим ресурсом сучасності.

Війна неминуче супроводжується руйнуванням фізичних і психологічних кордонів. Агресія проти держави – це акт грубого порушення її територіальної цілісності. Однак у відповідь на це суспільство мобілізується для відновлення меж не лише в рамках 2022 року, але й до 2014-го, намагаючись повернути історичну справедливість. 24 лютого 2022 року стало точкою пробудження, що надало українцям моральне право відстоювати свою ідентичність.

На особистісному рівні поняття меж також зазнає трансформації. У когось активізується прагнення захистити власні психологічні кордони, у інших – навпаки, відбувається звуження меж, що іноді є способом психологічної самозахисту. Такі процеси свідчать про динамічний характер внутрішніх меж – вони змінюються, переосмислюються та формуються наново.

Це відкриває можливість як для індивідуального, так і для колективного суб'єкта переглянути й заново окреслити свої межі. Таким чином, війна, попри руйнівну силу, сприяє зміцненню особистих і національних кордонів через досвід їх порушення.

З позиції раціонального аналізу ця війна не має чітко визначених традиційних причин: мова не йде про боротьбу за території, ресурси чи навіть за людей, які зазвичай вважаються головним капіталом держави (хоча не для агресора). Навпаки, нинішній конфлікт – це війна проти людей, проти самого факту їхнього існування як суб'єктів національної ідентичності. Вона є, передусім, боротьбою за символи: хто має право на історичну спадщину, що є справжньою Руссю, де справжній Володимир, хто є носієм сакральної пам'яті (зокрема, хрещення Київської Русі).

Це спроба Росії або привласнити Україну як частину своєї історичної ідеології, або – в разі неможливості привласнення – знищити її як незалежну сутність. У цьому символічному просторі війна ведеться з не меншою жорстокістю, ніж на фізичному рівні. Агресор використовує будь-яку зброю, включаючи психологічну: від байдужості до сумнівів і гасел «я за мир», які в умовах війни можуть маскувати дезорієнтацію та пасивність. Навіть тінь загрози сприймається ним як привід до нападу.

Окрему небезпеку становить символічно-інформаційний фронт. Російська пропаганда активно експлуатує постмодерністські ідеї: заперечення об'єктивної істини, множинність інтерпретацій, релятивізм. Висловлювання на кшталт «усе залежить від точки зору» чи «не все так однозначно» стають інформаційною зброєю. З таким підходом будь-який факт – навіть агресія чи масові вбивства – може бути поданий як предмет дискусії або альтернативної правди.

Однак постмодерна гра з істинами стикається з жорсткою реальністю: існують речі, які не допускають подвійного трактування. Народження й смерть – це події, що не мають множинних значень. І на тлі масових жертв українське суспільство здобуває право на правду – свою однозначну правду. Ми повинні її артикулювати, навіть коли ворог воліє не бачити й не знати.

Війна радикально трансформує людську поведінку, світосприйняття і міжособистісну взаємодію. Тому зростає потреба в глибокому розумінні психологічних процесів, що відбуваються з індивідом і суспільством загалом. Знання в галузі загальної, соціальної та військової психології стають необхідними не лише для фахівців, а й для широкого кола населення. Вони сприяють адаптації, формуванню внутрішніх опор, запобігають дезорганізації психіки. Особливу роль відіграють терапевтичні групи, простори підтримки та психоосвіта – інструменти, які допомагають людям залишатися стійкими у складних обставинах.

З феноменом війни пов'язана низка негативних явищ, в тому числі безробіття, внутрішньо переміщені особи та зовнішні мігранти.

1.2 Вимушені переселенці та емігранти: психологічні особливості

Аналізуючи літературні джерела, присвячені психології вимушених переселенців і мігрантів [17; 10; 11], варто звернути увагу на кілька ключових аспектів.

По-перше, явище вимушеного переміщення є історично усталеним і супроводжує людство з найдавніших часів. Уже біблійна історія про переселення євреїв до Єгипту, а згодом їхню втечу звідти, свідчить про глибоку історичну укоріненість цього феномена. Надалі, впродовж усієї зафіксованої історії, можна спостерігати численні приклади масового переміщення як окремих соціальних груп, так і цілих етносів під тиском таких чинників, як війни, епідемії, природні катаклізми тощо.

По-друге, психологічне осмислення феномена вимушеного переселення з'явилося значно пізніше. Однією з перших спроб аналізу в цьому напрямку можна вважати працю Зигмунда Фрейда «Мойсей і монотеїзм» (1939), у якій автор припускає, що досвід вигнання й переслідування здатен суттєво впливати на психологічний розвиток як окремих особистостей, так і спільнот [90].

Незважаючи на масштаби явища, у науковій літературі початку ХХ століття практично відсутні глибокі дослідження психології біженців і переміщених осіб. Це становить помітну прогалину, з огляду на наслідки Першої світової війни та революційних подій 1917 року, які призвели до масштабного соціального розладу і переміщення мільйонів людей.

Наступною історичною віхою масових переміщень стала Друга світова війна, що супроводжувалась новою хвилею вимушеної міграції. У цей період з'являються перші значущі психологічні праці, присвячені аналізу травматичного досвіду біженців. Зокрема, Еріх Фромм у книзі «Втеча від свободи» (1941) підкреслює, що досвід втрати батьківщини породжує глибокі емоційні переживання – тривогу, ізоляцію, відчай [16]. Бруно Беттельгейм у роботі «Індивідуальна і масова поведінка в екстремальних ситуаціях» (1943)

описує психологічні наслідки перебування в концентраційних таборах, зокрема розвиток ПТСР, депресивних і тривожних станів [13]. А Марі Ягода в дослідженні «Психологія біженців» (1952) робить висновок, що переміщені особи є вразливою групою з підвищеним ризиком виникнення розладів психічного здоров'я, зокрема ПТСР, тривожності та депресії [17].

Наступною масштабною хвилею біженців, із якою зіштовкнулося міжнародне співтовариство, стала криза, спричинена військово-політичними й економічними потрясіннями в країнах Близького Сходу, передусім у Сирійській Арабській Республіці. Унаслідок громадянської війни мільйони громадян Сирії були змушені залишити свої домівки в пошуках безпечного притулку.

За даними Організації Об'єднаних Націй на початок 2016 року, понад 6 мільйонів осіб мали статус внутрішньо переміщених, ще понад 4,8 мільйона були біженцями за межами країни. Станом на 1 грудня 2018 року Управління Верховного комісара ООН у справах біженців повідомляло про 6 664 415 офіційно зареєстрованих сирійських біженців у 45 країнах, серед яких – майже 2 мільйони жінок і понад 3,3 мільйона дітей.

Психологічні особливості цієї хвилі вимушено переміщених осіб стали предметом ряду досліджень. Аналіз наукових публікацій засвідчує, що ключові висновки сучасних авторів значною мірою перегукуються з напрацюваннями попередніх періодів. Зокрема, наголошується на домінуванні базових потреб у безпеці, стабільності та доступі до інформації серед біженців із Сирії та Іраку. У цих груп спостерігається високий ризик виникнення порушень психічного здоров'я, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, хронічна тривога.

Узагальнюючи ці дані, можна виокремити такі типові характеристики психологічного стану біженців:

переживання військових дій, насильства, втрати домівки нерідко призводять до глибокої психологічної травми;

процес адаптації до нового соціального середовища супроводжується високим рівнем стресу;

біженці часто переживають втрату близьких, руйнацію звичного культурного середовища та порушення особистої ідентичності;

тривале перебування в умовах невизначеності щодо майбутнього підсилює дезадаптацію;

попри численні труднощі, переселенці здатні до психологічної стійкості, активного пошуку нових ресурсів та адаптаційних механізмів.

Нині Україна сама переживає масштабну кризу вимушеного переміщення. За інформацією УВКБ ООН, станом на 19 грудня 2023 року за кордоном перебували 6 335 тис. громадян України зі статусом вимушених переселенців, з яких 5 931,5 тис. отримали тимчасовий захист у країнах ЄС. Усередині держави налічується близько 3,7 млн внутрішньо переміщених осіб.

Ці реалії формують серйозний виклик для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та гуманітарної допомоги. З одного боку, виникає необхідність надання масштабної психосоціальної підтримки вразливим верствам населення; з іншого – відкриваються нові можливості для комплексних міждисциплінарних досліджень у сфері міграційної психології, травми й адаптації.

1.3 Феномен життєстійкості та особливості його дослідження в контексті війни

У контексті вивчення життєстійкості особистості ґрунтовну основу становить сукупність ключових теоретичних положень, принципів, моделей та підходів, які розкривають багатовимірність цього феномена. Загальні уявлення про поняття життєстійкості, його витоки й особливості аналізуються в роботах С. Мадді, О. Расказової, О. Решетник, Т. Титаренко

та інших. Системне бачення структури життєстійкості, включно з виявленням її внутрішніх зв'язків і функціональних характеристик, представлено в дослідженнях В. Панченко, А. Фомінової, Т. Ларіної, О. Чиханцової. Багатопідходовий аналіз життєстійкості зустрічається у працях Т. Ларіної, Р. Лазаруса, П. Лушина, С. Микитюк, С. Мадді та інших науковців.

Необхідність комплексного аналізу феномена життєстійкості передбачає врахування специфіки підходів, які сформувалися у вітчизняній та зарубіжній науковій традиції. У межах системного підходу (С. Важинський, Т. Ларіна, С. Мадді, Т. Титаренко, Т. Щербак та ін.) життєстійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що мобілізує психічні ресурси для подолання труднощів і забезпечує позитивну адаптацію до нових умов [24; 25].

Представники структурно-функціонального підходу (Г. Ванакова, Т. Ларіна, В. Панченко, Т. Титаренко, О. Чиханцова) наголошують на життєстійкості як складному інтегральному утворенні, що формується на перетині когнітивних, психофізіологічних, смислових та соціальних складових і слугує інструментом адаптації до нестабільного середовища [16; 18; 20; 22].

В екзистенційно-гуманістичному підході (Дж. ВанденБос, С. Кобейс, С. Мадді, О. Решетник та ін.) життєстійкість трактується як показник здатності особистості зберігати внутрішній баланс і функціональність у складних умовах, не втрачаючи ефективності [17; 24–26].

Окремим напрямом є екопсихологічний підхід, представлений у роботах П. Лушина, де життєстійкість постає як ресурс підтримки особистісної активності в умовах змін. Така активність передбачає реконструкцію «Я»-образу, формування нових смислів та розвиток особистості через самозміну навіть у ситуаціях, що суб'єктивно сприймаються як негативні [31; 17, 67].

Ресурсний підхід (J. Brown, S. Boies, E. Poulton, M. Posner, P. Лазарус, С. Мадді, С. Микитюк, М. Холодна та ін.) визначає життєстійкість як персональний ресурс, що активізується в умовах криз або конфліктів і залежить від структури потреб та інтенсивності запиту на подолання труднощів [13; 18; 24].

Таким чином, розглянуті підходи ілюструють багат шаровість і багат функціональність поняття життєстійкості, підкреслюючи складність його структури та взаємозалежність внутрішніх компонентів.

Основною функцією життєстійкості є забезпечення здатності особистості до ефективної соціальної взаємодії, а також до пошуку оптимальних шляхів самореалізації й саморозвитку в умовах складних життєвих обставин.

Аналіз сучасних психологічних досліджень дозволяє окреслити коло чинників, що опосередковують формування життєстійкості особистості. Серед них виокремлюють: особистісну автономію, внутрішню свободу (О. Кокун), осмисленість життя (В. Ганзен), здатність до адаптації в кризових умовах (Н. Каз'яніна, О. Кіосева), відкритість до змін, сприйнятливність до нової інформації, вміння формувати індивідуальні стратегії подолання (С. Бабатіна, Н. Волобуєва, Г. Кудрявченко), активність і цілеспрямованість (О. Кокун) [4; 9; 18].

Ознаками прояву життєстійкості можуть слугувати такі характеристики, як збереження якості життя навіть за умов значних змін і стресових обставин (С. Бабатіна, Г. Кудрявченко, Н. Волобуєва, І. Германський, С. Кондратюк), психологічне благополуччя (В. Ганзен), збереження психічного здоров'я (Н. Каз'яніна), адаптаційні можливості у періоди трансформацій (Л. Кузнєцова) [29; 46; 58; 22].

Життєстійкість формується протягом життя, розвиваючись у процесі особистісного становлення. Вона ґрунтується на позитивному самостваренні, задоволеності життєвою активністю та включає ціннісно-сміслові орієнтації,

що дозволяють людині контролювати та прогнозувати події свого життя [19; 20].

Попри зростаючу кількість досліджень, присвячених цій тематиці, в науковому дискурсі все ще спостерігається певна невизначеність щодо концептуального розуміння феномену життестійкості та його структурної організації. Це створює підґрунтя для подальшого поглибленого теоретичного аналізу.

Одним із ключових особистісних ресурсів для подолання життєвих викликів є саме життестійкість. Вивчення цього явища почалося лише на початку 1980-х років, коли американські дослідники С. Кобейс, С. Мадді та Д. Хошаб вперше запропонували термін *hardiness* у психологічному контексті. У перекладі з англійської це поняття має декілька варіантів – «міцність», «стійкість», «витривалість».

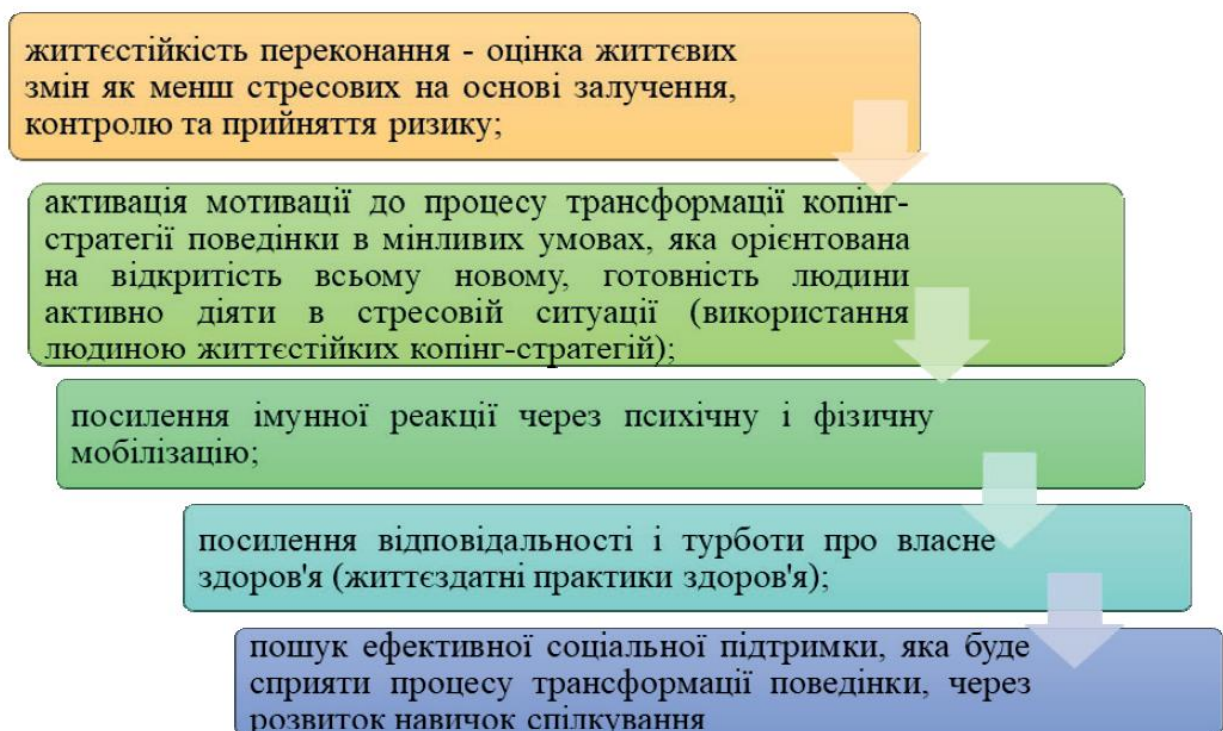


Рис. 1.1 Основні механізми життестійкості (за С. Мадді) [12]

У вітчизняній психології з початку 2000-х років термін *hardiness* отримав адаптовану українську назву – «життєстійкість». Це поняття трактується як стратегія подолання труднощів, особистісний адаптаційний механізм, що дозволяє окреслювати життєві цілі, моделювати майбутнє й зберігати активну позицію навіть в умовах невизначеності [5; 9; 21].

Слово «життєстійкість» поєднує в собі два важливі компоненти – «життя» та «стійкість», надаючи поняттю не лише наукового, а й емоційно-особистісного змісту. Саме тому воно активно використовується в сучасних психологічних дослідженнях як характеристика здатності особистості до опору життєвим труднощам у кризових обставинах.

Згідно з класичним визначенням С. Мадді, життєстійкість постає як особистісна риса, що включає в себе комплекс настанов, здібностей та стратегій, об'єднаних у три ключові компоненти – залученість, контроль і прийняття ризику. Саме ця структура дозволяє особистості ефективно протистояти впливу стресогенних подій, трансформуючи складні життєві ситуації на джерела особистісного зростання, розвитку продуктивності та набуття досвіду [95-105].

У концепції О. Кокуна життєстійкість розглядається як якість, що забезпечує здатність особистості досягати життєвих цілей, підтримувати внутрішню рівновагу у критичних ситуаціях, здійснювати ефективну адаптацію та реалізовувати себе у нових обставинах. Вона тісно пов'язана із суб'єктністю, життєвим благополуччям та творчим підходом до життя [29].

С. Кравчук трактує життєстійкість не як сукупність переконань, а як цілісну інтегральну характеристику особистості, що забезпечує стійкість до деструктивних життєвих впливів, сприяє подоланню труднощів і перетворенню їх на джерела розвитку [30-34].

С. Кондратюк визначає життєстійкість як особистісний ресурс, який активується у кризових, стресових чи травматичних ситуаціях. Вона підкреслює здатність особистості не лише мобілізувати внутрішні сили, а й

ефективно використовувати зовнішні ресурси підтримки в умовах складних життєвих обставин [33-34].

О. Чиханцова підходить до поняття життєстійкості з позиції енергозберігаючої системи виживання, що дозволяє людині зберігати власний потенціал під час соціальних змін і криз. За її концепцією, життєстійкість – це динамічна багаторівнева структура, яка формується в процесі самоорганізації життєдіяльності особистості. Вона охоплює стратегії подолання стресу, екзистенціальної тривоги, а також підтримує формування життєвих перспектив і особистісної ідентичності [67].

Таким чином, життєстійкість виступає як багатокомпонентне психологічне утворення, яке забезпечує особистості можливість не лише протистояти труднощам, а й використовувати їх як імпульс для зростання, адаптації та самореалізації.

Життєстійкість – це сукупність особистісних переконань, які визначають сприйняття людиною себе, навколишнього світу та власного місця у ньому. Дослідження показали, що життєстійкість ґрунтується на трьох основних компонентах: залученість, контроль і прийняття виклику. Разом ці елементи сприяють зменшенню психологічної напруги в стресових ситуаціях, допомагаючи людині ефективно долати труднощі та сприймати їх менш загрозливо [29].

Кожен з компонентів має власну структуру та розвивається незалежно, утворюючи ієрархічну систему. Розглянемо їх окремо.

Залученість (включеність) – це віра в те, що активна участь у подіях життя відкриває можливість знайти сенс і задоволення. Особи з високим рівнем цього компонента почуваються потрібними, отримують задоволення від своєї діяльності та демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість дефіцит залученості може призвести до відчуття ізоляції та відстороненості від життя.

Контроль – це переконання, що завдяки власним зусиллям можна впливати на розвиток подій, навіть якщо результат не гарантований. Людина

з розвиненим відчуттям контролю відчуває відповідальність за власне життя, вірить у свої сили та активно шукає способи подолання труднощів, уникаючи пасивності.

Прийняття виклику (ризик) – це уявлення про те, що будь-який досвід, незалежно від його емоційного забарвлення, сприяє особистісному зростанню. Люди, які сприймають життя як серію викликів, схильні до сміливих рішень, вільні у виборі й готові сприймати труднощі як можливості для розвитку. Низький рівень цієї характеристики свідчить про негнучкість мислення та невміння засвоювати життєві уроки.

Таким чином, структура життєстійкості являє собою комплекс стабільних позитивних якостей, які забезпечують успішну психологічну адаптацію в умовах постійних змін і сприяють досягненню особистісних цілей [42], 24, 56, 78]. Як зазначає С. Мадді, повноцінна реалізація всіх трьох компонентів життєстійкості є ключовою для збереження здоров'я, працездатності та активності в умовах життєвих труднощів і стресу [95]. Їх розвиток формує позитивне ставлення до себе та навколишньої дійсності [96].

На думку О. Купреєва, життєстійкість як цілісна характеристика особистості базується на таких ключових елементах: ефективна смислова регуляція, реалістична самооцінка, сформовані вольові риси, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні навички та вміння [10], [16].

У дослідженнях психологічних явищ – таких як стрес, подолання критичних ситуацій і особистісне зростання в умовах життєвих труднощів – використовуються різні терміни, пов'язані з поняттям життєстійкості [27]. До внутрішніх чинників психологічної адаптації відносять такі риси, як самоконтроль, здатність до саморегуляції, самореалізація, психодинамічна енергія та психологічна гнучкість. При цьому активність вважається адаптивною динамічною якістю, а надмірна емоційність – дезадаптивною.

Успішна адаптація також ґрунтується на психологічному благополуччі та розвитку вольових якостей [16].

Згідно з А. Маклаковим, на рівень життєстійкості позитивно впливають такі індивідуально-психологічні характеристики, як:

нервово-психічна стабільність, що дозволяє витримувати стресові навантаження;

самооцінка, яка є центральною ланкою саморегуляції і визначає, наскільки особистість адекватно оцінює ситуацію та власні можливості;

відчуття соціальної підтримки, яке зміцнює віру у власну значущість;

життєвий досвід, творчі здібності до побудови життя,

соціальна активність [20, 29, 62].

Т. Титаренко і Т. Ларіна [45] підкреслюють, що життєстійка поведінка часто виступає як форма виживання, особливо в критичних обставинах, коли існує реальна загроза життю чи безпеці близьких. Для такої поведінки характерні: висока інтенсивність, динамічність, усвідомленість і багатоваріантність реакцій.

М. Логінова, у свою чергу, вказує, що люди з життєстійкою поведінкою відрізняються оптимістичним світоглядом, позитивним мисленням, дотриманням здорового способу життя та неперервним самовдосконаленням, зокрема у сфері самоорганізації [53, 27].

У сучасному світі життєдіяльність людини нерідко відбувається в умовах екстремальних ситуацій – таких як участь близьких у бойових діях, перебування у зоні конфлікту, поранення, втрата рідних, переселення, руйнування житла, або страх за власне та близьких життя. Ці обставини призводять до психічного перевантаження та психологічних травм [19, 28].

Сучасні дослідження свідчать про те, що компоненти життєстійкості не є вродженими, а формуються у процесі життєвого розвитку. Найбільш інтенсивно цей процес відбувається у підлітковому віці – одному з ранніх етапів онтогенезу, який суттєво впливає на становлення особистості та формування її життєвих орієнтирів.

У контексті сучасної ситуації, коли бойові дії охоплюють усю територію України, актуальність вивчення шляхів підвищення життєстійкості особистості набуває особливого значення. Результати таких досліджень можуть слугувати основою для розробки ефективних методик формування резильєнтності, стресостійкості та психологічної адаптивності в умовах складних і екстремальних життєвих викликів.

Доведено, що активізація ресурсів життєстійкості у критичних ситуаціях здатна запобігти розвитку травматичних наслідків. Для того, щоб гідно долати труднощі, не втратити внутрішню рівновагу під час раптових змін незалежно від обставин, необхідно розвивати психологічну гнучкість, яка є основою стійкої поведінки.



Рис. 1.2 Особливості взаємозв'язку життєстійкості та особистісними характеристиками [12]

Сучасні підходи до формування життєстійкості у осіб, що перебувають у складних умовах, мають бути орієнтовані не лише на підтримку, а й на профілактику глибоких психотравматичних переживань. У ситуації

збройного конфлікту людина потрапляє в середовище, де панує невизначеність, нестабільність та щоденні виклики.

Встановлено, що життєстійкість формується через досвід подолання труднощів, який щоденно накопичується в умовах воєнних подій. Таким чином, період повномасштабної війни став потужним фактором, який актуалізує потребу у зміцненні внутрішніх ресурсів людини, зокрема у підлітковому віці, як базовому етапі становлення особистості.

Висновки до розділу 1

В першому розділі роботи був проведений аналіз психологічних впливів війни на людей, визначені психологічні особливості вимушених переселенців та емігрантів, охарактеризований феномен життєстійкості та особливості його дослідження в умовах війни.

Проведений аналіз вплив повномасштабного військового вторгнення в Україну, яке відбулося у лютому 2022 року, на психологічний стан населення, з особливим акцентом на людей, які опинилися в ситуації вимушеного переселення. Таке переселення спричинило значні труднощі, серед яких виділяються психологічні проблеми: дезадаптація, втрата ідентичності, підвищена тривожність, зниження рівня емпатії та розвиток посттравматичного стресового розладу. Згідно із зарубіжними дослідженнями, ці виклики поглиблюються через акультураційний стрес.

Показано, що проблема життєстійкості особистості у стресових умовах набуває все більшого значення, стаючи однією з ключових тем для наукового аналізу й дослідження. Необхідність вивчення життєстійкості навіть виходить на пріоритетний рівень серед інших важливих та актуальних аспектів сучасного життя. Сучасні події в Україні наочно демонструють роль і значущість людського ресурсу у суспільно-історичних змінах. На теперішній час потреба у психологічній підтримці відчувається як серед

окремих індивідів, так і в цілих соціальних групах, оскільки українське суспільство опинилося в надскладній ситуації.

Показано, що феномен життєстійкості об'єднує в собі насичений зміст поняття «життя» та важливу психологічну рису – «стійкість». Як якість, життєстійкість слугує своєрідним фундаментом, що дозволяє долати стресові ситуації та перетворювати негативні переживання на нові можливості. Це стає особливо важливим для тих, хто через війну змушений був покинути рідні місця, переїхавши в інші регіони чи навіть за кордон. Переселенці складають ту групу населення України, яка як ніхто інший потребує психологічної підтримки та допомоги. Розвиток життєстійкості в цих людей сприятиме їхньому швидшому пристосуванню до нових умов, організації дозвілля, налагодженню соціальних зв'язків та реалізації власного потенціалу.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні під час війни

З початком повномасштабної війни у 2022 році активізувались процеси міграції населення в межах країни (між її регіонами) і увагу привернули до себе внутрішньо переміщені особи (ВПО). Але такі особи з'явилися ще у 2014 році.

На рис. 2.1 наведені дані щодо динаміки чисельності ВПО в Україні впродовж 2014 – 2022 років.

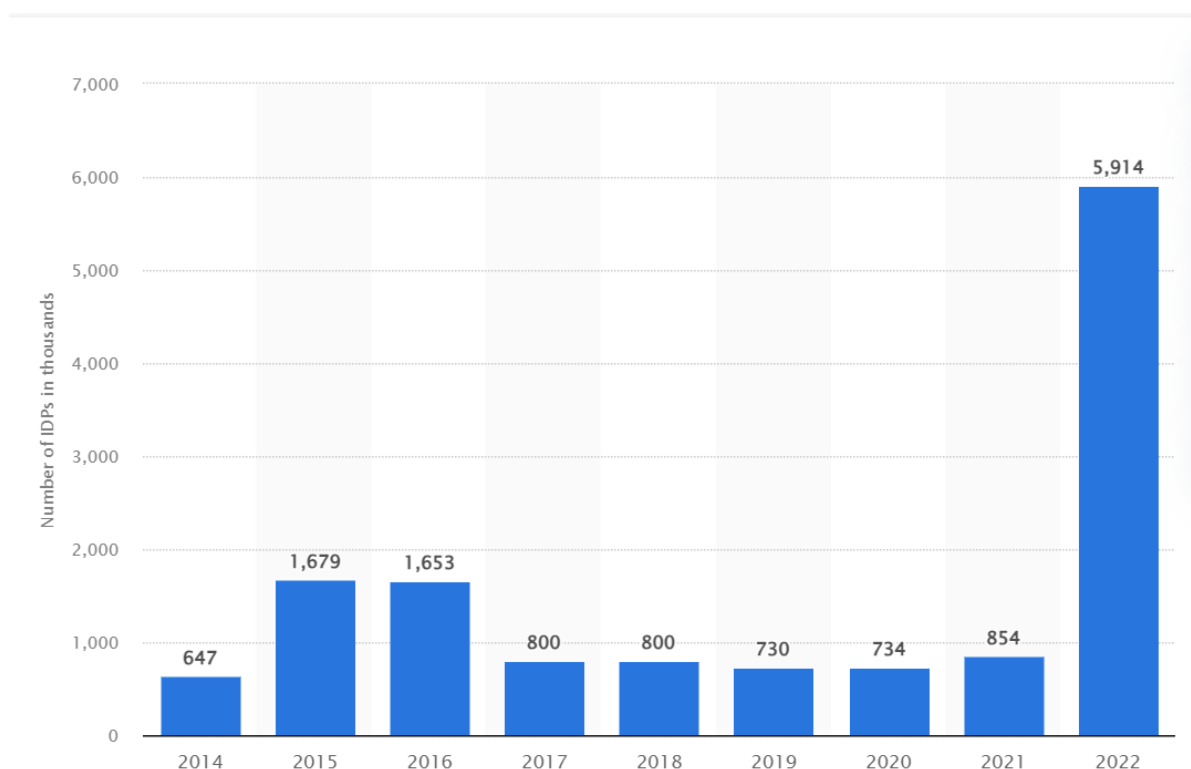


Рис. 2.1 Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні з 2014 року по 2022 рік (млн осіб)

Джерело: <https://www.statista.com/statistics/1377011/number-of-internally-displaced-persons-ukraine/>

Як бачимо, чисельність ВПО суттєво зросла у 2015 – 2016 роках, що пов'язано із початком війни у 2014 році, окупацією АР Крим, частини Донецької та Луганської областей.

Суттєво зросла чисельність ВПО в перший рік повномасштабної війни (рис. 2.2).

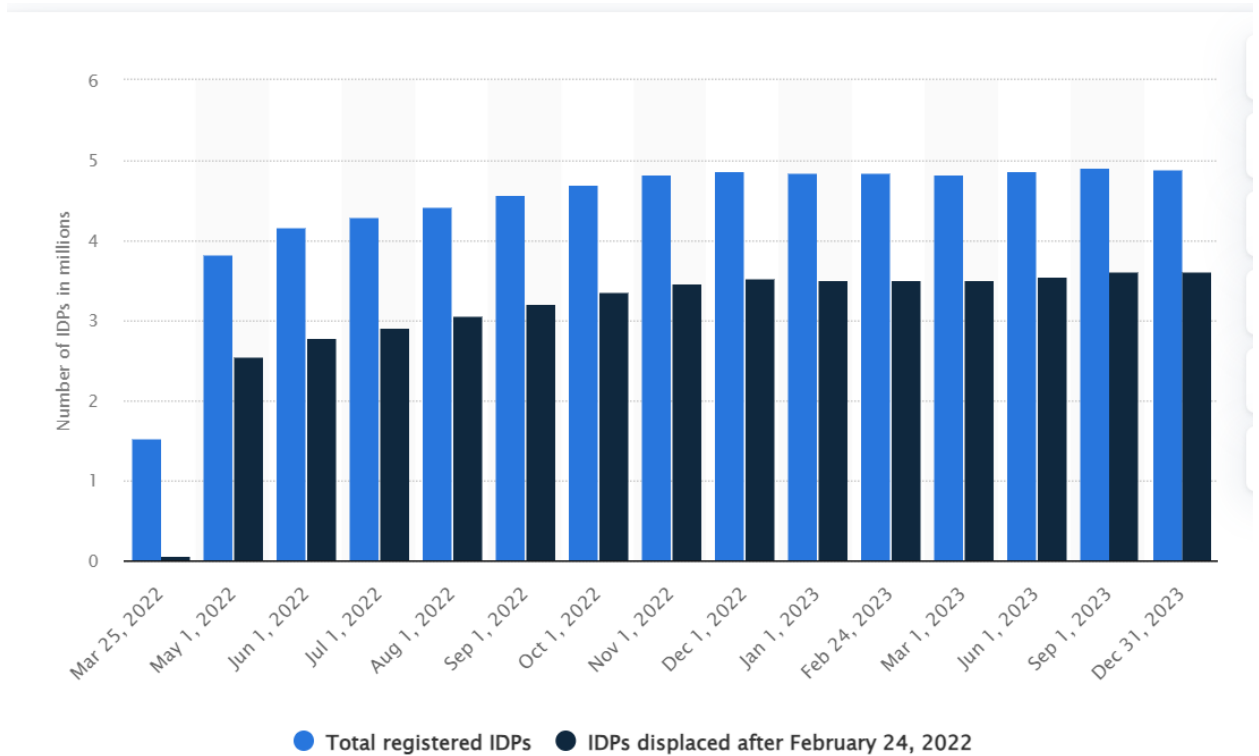


Рис. 2.2 Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні з 25.03.2022 по 31.12.2023 року (млн осіб)

Джерело: <https://www.statista.com/topics/9087/russia-ukraine-war-2022/#statisticChapter>

Якщо проаналізувати у регіональному розрізі ситуацію з ВПО (<https://www.chesno.org/post/5625/>) в останній довоєнний рік (станом на травень 2021 року), то найбільша кількість ВПО була у Донецькій області, отже ті, хто переїхав з окупованих територій, більшою мірою залишились в області (на неокупованій її частині). Майже така сама ситуація і з Луганською областю. Як свідчать дані, частина ВПО переїхали у м. Київ. Далі по кількості ВПО йде Харківська область. Переїхали біженці і в сусідні

області, а саме Запорізьку і Дніпропетровську, частина ВПО обрала Одеську область.

Якщо розглядати ситуацію з ВПО через рік після початку війни (2023 рік), то все кардинально змінилась, оскільки потоки ВПО були спрямовані і в Західні регіони України. Цілком зрозуміло, що ці особи вплинули на ситуацію на ринку праці територій, на які перемістились, оскільки 6% потребували працевлаштування (рис. 2.3).

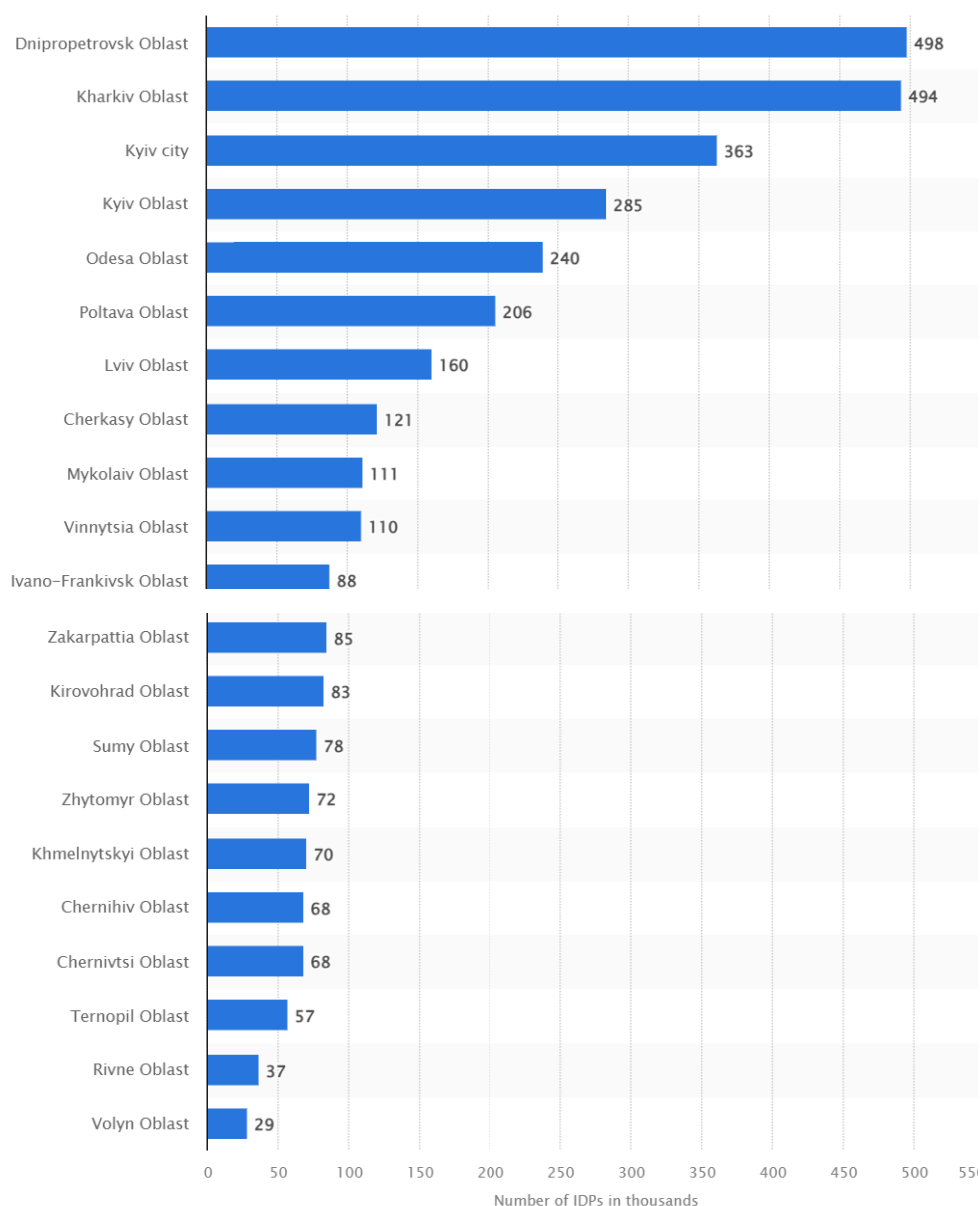


Рис. 2.3 Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні в регіонах з березня 2022 по вересень 2023 року (млн осіб)

Джерело: <https://www.statista.com/statistics/1403354/number-of-internally-displaced-persons-from-ukraine-by-region/>

Додаткове навантаження на ринок праці Західних регіонів таке переміщення здійснило, але збільшення ВПО були в тих областях, де такі особи з'явилися з 2014 року.

Наведені цифри для наочності наведені на карті України (рис. 2.4).

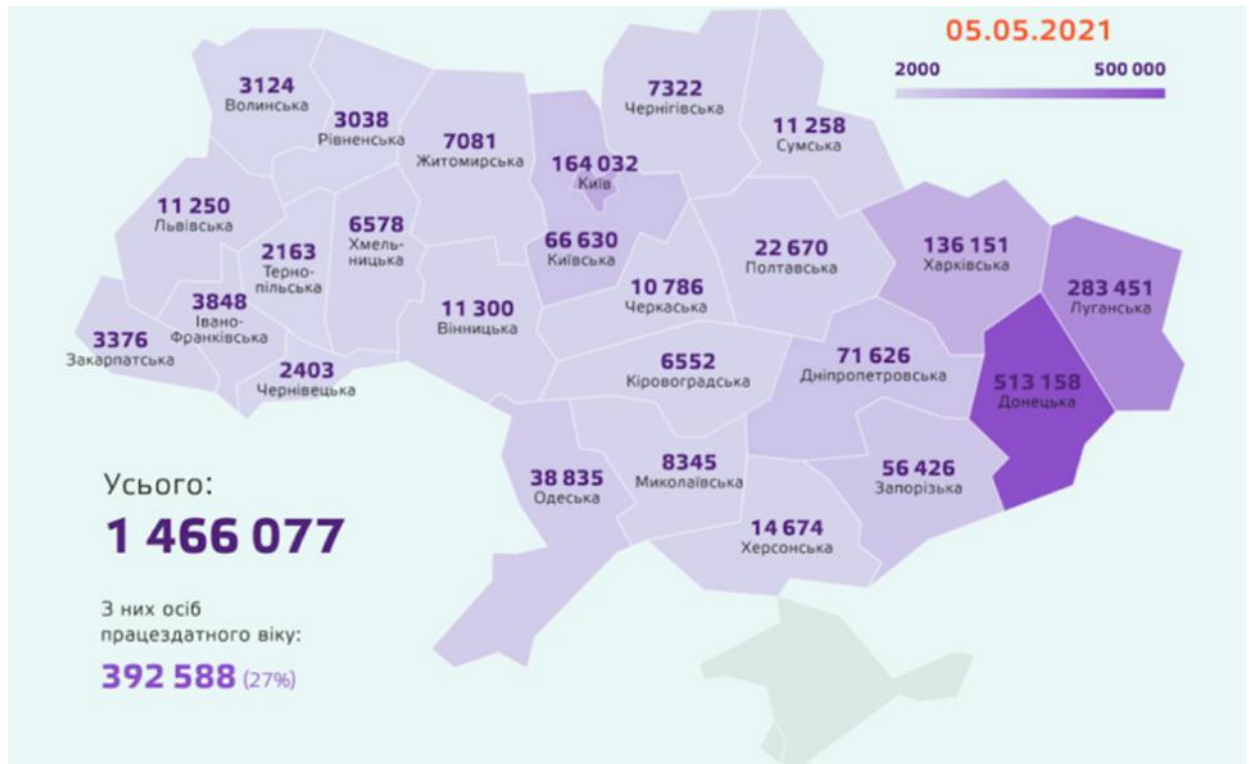


Рис. 2.4 ВПО станом на 05.05.2021 р.

Джерело: <https://www.chesno.org/post/5625/>

Як бачимо, у останній довоєнний рік (станом на травень 2021 року), найбільша кількість ВПО була у Донецькій області, отже ті, хто переїхав з окупованих територій, більшою мірою залишились в області. Майже така сама ситуація і з Луганською областю. Як свідчать наведені дані, частина ВПО переїхали у м. Київ. Далі по кількості ВПО йде Харківська область. Переїхали біженці і в сусідні області, а саме Запорізьку і Дніпропетровську, частина ВПО обрала Одеську область.

Отже, серед областей, які далі будуть розглянуті більш детально, тільки Хмельницька область у 2021 році не мала такої кількості ВПО.

Далі, розглянемо ситуацію з ВПО через рік після початку війни (рис. 2.5). Як бачимо, ситуація кардинально змінилась, оскільки потоки ВПО були спрямовані і в Західні регіони України. Цілком зрозуміло, що ці особи вплинули на ситуацію на ринку праці територій, на які перемістились, оскільки 6% - потребували працевлаштування.

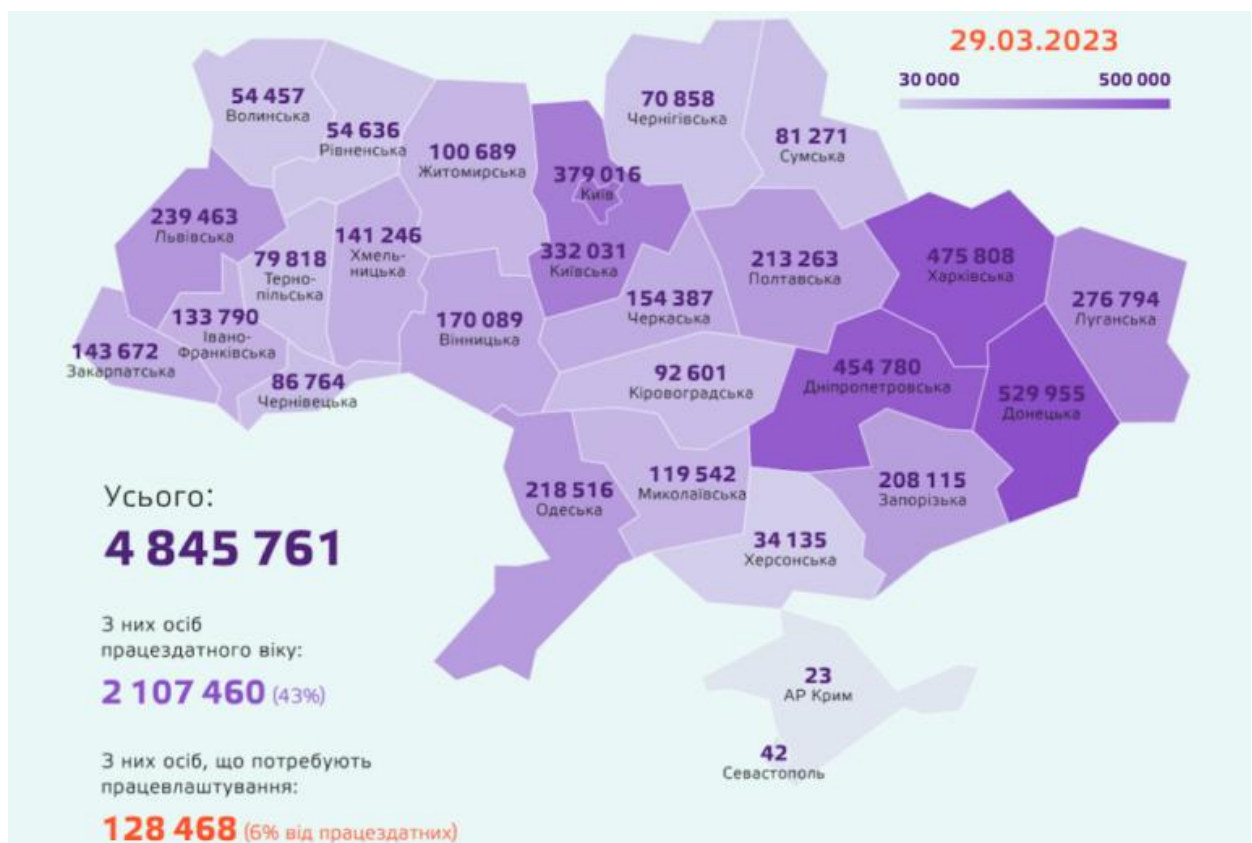


Рис. 2.5 ВПО станом на 29.03.2023 р.

Джерело: <https://www.chesno.org/post/5625/>

Отже оцінимо регіональні відмінності пріоритетів ВПО. Рівень впливу на місцевий ринок праці залежить від кількості ВПО працездатного віку. Саме такі данні щодо кількісних характеристик переміщень наведені на рис. 2.6.

Наведені дані свідчать про суттєве додаткове навантаження саме на Західні регіони. Тим не менш, збільшення ВПО відбулось і в тих, областях, де такі особи з'явилися з 2014 року.

Цікавими є також данні, які наводить у своїх звітах Міжнародна організація з міграції (МОМ), яка з початку війни проводить Загальні опитування населення. У період з 27 листопада по 27 грудня 2023 року Міжнародна організація з міграції (МОМ) провела 15-й раунд Загального опитування населення (GPS), високорепрезентативного оцінювання внутрішнього переміщення в Україні.

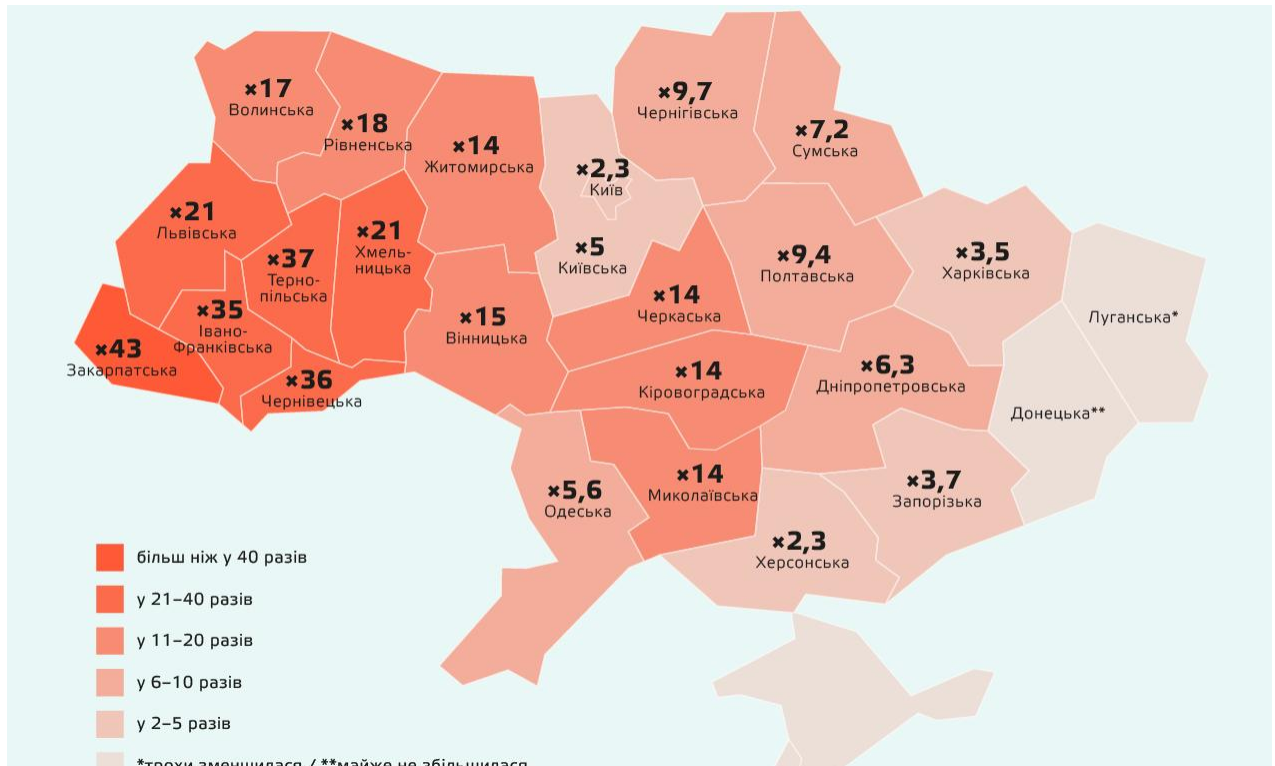


Рис. 2.6 Кількісне збільшення ВПО в порівнянні між 5.05.2021 роком і 29.03.2023 роком

Джерело: <https://www.chesno.org/post/5625/>

Опитування провели п'ятдесят експертів. Вони збирали данні в ході телефонних інтерв'ю з 20 000 випадково відібраними респондентами. Також були проведені повторні інтерв'ю з 1 517 ВПО та 1 541 особою, яка повернулася, і 2 002 мешканцями. Ними була використана методологія телефонного інтерв'ю за допомогою комп'ютера (CATI) і випадкового набору цифр (RDD).

Отримані результати в контексті ВПО та осіб, які повернулися, наведені на рис. 2.7.

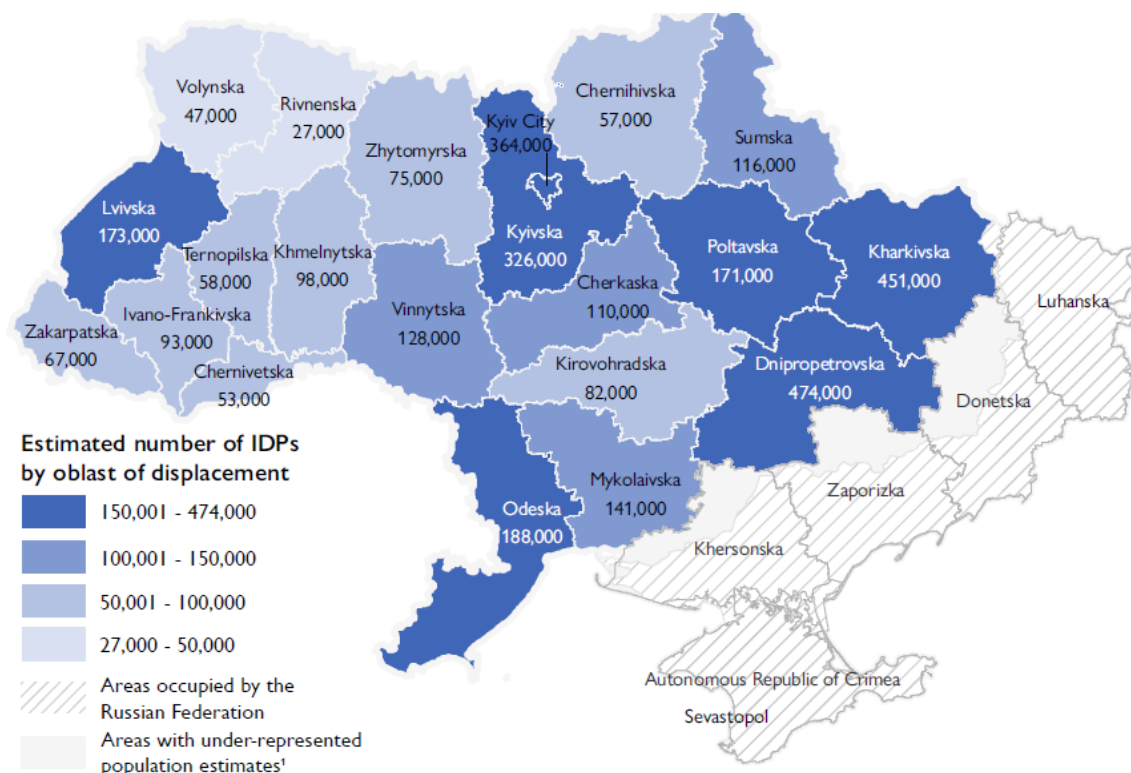


Рис. 2.7 Кількість ВПО та тих, хто повернувся, а також частка ВПО та тих, хто повернувся від загальної оціночної кількості постійного населення в Україні, з першого раунду (березень 2022 року) до п'ятнадцятого раунду (грудень 2023 року) досліджень Міжнародної організації з міграції (МОМ)

Джерело: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-15-november-december?close=true>

Станом на кінець 2023 року Міжнародна організація з міграції (МОМ) встановила наявність приблизно 3,7 мільйона фактичних внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні. Щодо регіонів, то найбільша кількість ВПО проживала в Дніпропетровській області (474 тис., 13% від загальної кількості фактичних ВПО) та Харківській області (451 тис., 12%). У столиці, м. Київ (364 тис., 10%) та Київська область (326 тис., 9%) кількість була дещо меншою і вони посіли третє та четверте місця в загальному рейтингу за кількістю ВПО.

Міжнародна організація з міграції (МОМ) визначила рейтинги та так звані Топ-5 щодо областей, з яких переміщались ВПО, та областей, в які перемістились ВПО (табл. 2.1) (<https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-15-november-december?close=true>).

Таблиця 2.1

Топ-5 областей, з яких переміщались та які приймали ВПО (% від загальної кількості ВПО)

Область, з якої переміщались	% від загальної кількості ВПО	Область, яка приймала	% від загальної кількості ВПО
Харківська	22%	Дніпропетровська	13%
Донецька	22%	Харківська	12%
Запорізька	12%	Місто Київ	10%
Херсонська	12%	Київська	9%
Луганська	8%	Запорізька	6%
Інші області	24%	Інші області	50%

Джерело: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-15-november-december?close=true>

Як бачимо, основні області-лідери щодо кількості, осіб, з них перемістились, знаходились вздовж або поблизу лінії фронту, у т.ч. включали території, які раніше були окуповані рф. Так, найбільшу частку від загальної кількості ВПО (44% або близько 1 612 000 осіб), виїхали із двох областей: Донецької та Харківської. В той же час, Харківська область одночасно була другою за кількістю прийнятих ВПО (451 000 осіб, або 12% від загальної кількості ВПО) і третьою за кількістю осіб, які повернулись (564 000 осіб, або 13% від загальної кількості тих, хто повернувся на свої території).

Лідером серед областей, які прийняли найбільшу кількість ВПО, була Дніпропетровська область (13% від оціночної кількості ВПО). У м.Київ спрямували 10% ВПО, а в Київську область 9%.

За даними МОМ, виділені п'ять областей, які приймали найбільшу кількість ВПО, були також тими областями, в які повернулась найбільша кількість громадян.

Зазначені дослідження MOM проведемо періодично. Так, з березня 2022 року по січень 2024 року відділ даних та аналітики MOM в Україні успішно провів вже 17 раундів загального опитування населення. Спочатку опитування проводилося кожні два місяці (R1-R12), потім опитування почали проводити щоквартально (R13 і далі). З червня 2024 року методологію опитування було додатково адаптовано для отримання щоквартальних репрезентативних даних на обласному рівні, що дозволяє проводити більш локалізований аналіз (<https://dtm.iom.int/reports/ukraine-general-population-survey-methodological-note-august-2024>). Отже означені дані і в подальшому можуть бути корисними при проведенні наукових досліджень ситуації щодо ВПО в Україні.

За офіційними даними Державної служби зайнятості України (<https://dcz.gov.ua/>), зусиллями регіональних служб зайнятості було працевлаштовано у середньому 28% ВПО. Рівень працевлаштування у низці областях був нижчим за середній по Україні: Київська область – 27%, м. Київ – 23%, Запорізька область – 26%, Хмельницька область – 23%. Більшим він був тільки у Одеській області – 30% та Дніпропетровській області – 33%.

2.2 Вимушене переміщення населення в умовах війни та особливості психологічних досліджень феномена

Вимушене внутрішнє переселення є однією з найактуальніших проблем сучасної України, що виникла через війну. Після анексії Автономної Республіки Крим і тимчасової окупації окремих районів Донецької, Луганської, Запорізької, Харківської та Херсонської областей, значна кількість людей була змушена покинути свої домівки та переїхати до інших регіонів країни. За даними Міністерства соціальної політики України, на початку 2024 року в державі було офіційно зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Статус внутрішньо переміщеної особи в Україні можуть мати громадяни, іноземці або особи без громадянства, які на законних підставах перебувають на території країни й змушені були залишити своє постійне місце проживання через воєнні дії, порушення прав людини, окупацію або внаслідок надзвичайних ситуацій. Ці особи не перетинають міжнародний кордон, а залишаються в межах України [53, с. 43].

До основних чинників, які спричиняють вимушене переселення та загрожують безпеці населення, належать:

- соціальні конфлікти із застосуванням сили (зокрема фізичні напади, погрози, дискримінація та інші форми утисків);
- переслідування за ознаками національності, політичних переконань, релігії чи іншими характеристиками (наприклад, обмеження у доступі до праці, освіти, соціального забезпечення тощо);
- зміна політичного устрою або конфігурації влади (включаючи збройні конфлікти, воєнні дії, репресії та політичні переслідування);
- природні лиха або техногенні катастрофи [41, с. 137].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з низкою складнощів, зокрема з серйозним психологічним навантаженням. Вимушений переїзд, порушення звичного укладу життя, втрата житла, соціального оточення та планів на майбутнє створюють умови для розвитку різноманітних психологічних труднощів серед цієї категорії населення.

Вимушена міграція є кризовою та екстремальною ситуацією. Як і будь-яка глибока криза, вона може спричинити істотні, а часом і незворотні зміни в особистісній структурі переселенця – змінюючи його ціннісні орієнтири, моделі поведінки, мотивацію та життєві установки. Людина, що змушена залишити рідну землю, опиняється в стані глибокої невизначеності, адже знайомий світ руйнується миттєво, а майбутнє здається туманним і непрогнозованим. Дослідники також зазначають, що вимушене переселення має травматичний характер як через сам процес переїзду, так і через складність інтеграції в нове соціокультурне середовище, яке потребує

адаптації та перебудови особистості. Така ситуація класифікується як екстремальна, оскільки вона змушує людину боротися за виживання в надзвичайно складних умовах. Зруйновані форми взаємодії з оточенням вимагають не лише освоєння нових норм і моделей поведінки, а й відмови від колишніх установок, що додає психологічної напруги [56, с. 105–106].

Попри значущість цього явища для суспільного життя України, психологічні аспекти досвіду внутрішньо переміщених осіб залишаються недостатньо дослідженими. Вивчення їхнього емоційного стану, стратегій подолання труднощів та здатності до адаптації є вкрай важливим для створення ефективних програм психологічної допомоги та соціальної інтеграції ВПО.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що питання, пов'язані з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), досліджувались як українськими, так і іноземними вченими. Зокрема, вітчизняні дослідники приділяли увагу різним аспектам цієї проблематики: психоемоційному стану переселенців за кордоном, зокрема в Німеччині (В. Педоренко); психологічним чинникам життєстійкості ВПО (Е. Михлюк та І. Логовський); інтеграції та адаптації переселенців у нових територіальних громадах (Ю. Каплан); аналізу ВПО як окремої категорії вимушених мігрантів (М. Логвинова); адаптації дітей-переселенців (О. Ємчик); психосоціальному добробуту ВПО (А. Голотенко); психологічній підтримці переселених дітей, їхніх батьків і сімей (Л. Мельник); емоційному стану переселенців (О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова, С. Волкова); психічному здоров'ю ВПО (Ю. Алябіна); емоційним труднощам переселенців у період війни, зокрема студентів (Н. Шиліна); трансформації ідентичностей ВПО у процесі соціокультурної адаптації (О. Газізова).

Значний внесок у вивчення проблем ВПО зробили В. Кердивара і В. Христенко, вони детально аналізуються психологічні особливості переселенців зі сходу України, що постраждали від збройного конфлікту з Росією. У роботі розглядаються поняття синдрому жертви, його основні

характеристики, методи діагностики та чинники, які спричиняють його розвиток [49, с. 46].

Психологічні наслідки вимушеного переселення були також предметом дослідження іноземних науковців, зокрема Р.Редфілд, Р.Лінтон та М.Гершковіц. Вони встановили, що ВПО частіше стикаються з такими психічними розладами, як тривожність, невпевненість, фобії, депресія, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальні думки [33, с. 30]. Робота Л. Горовіц та С.Страск підтверджує, що поширеність психічних проблем серед переселенців є вищою, ніж серед корінного населення [42, с. 83].

Попри значний науковий інтерес до різних аспектів проблем внутрішньо переміщених осіб (таких як життєстійкість, адаптація, інтеграція в нові громади, психосоціальне благополуччя, емоційний стан, психічне здоров'я та зміни ідентичності), досі недостатньо розробленою залишається тема узагальнення та систематизації знань про психологічні особливості цієї категорії населення.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з низкою психологічних труднощів, що мають гендерно-вікову специфіку. Серед загальних проблем, які торкаються всієї родини, слід виокремити втрату життєвих перспектив і відчуття дестабілізації, що виникає внаслідок невизначеного майбутнього. Чоловіки, які пережили переміщення, нерідко зіштовхуються з почуттям провини, підвищеною тривожністю та схильністю до агресивної поведінки. Жінки часто відчують наслідки травматичних подій, несуть відповідальність за збереження сімейного добробуту, долаючи при цьому соціальні зміни. Діти, що стали вимушеними переселенцями, зазнають великої психологічної напруги – у них виникають емоційні розлади, зниження стресостійкості, труднощі з емоційною регуляцією та проблеми в соціалізації [41, с. 71].

На думку дослідників, вимушене переселення впливає на всі основні компоненти особистості: мотиваційну, когнітивну, емоційну та поведінкову

сфери. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань, коливання самооцінки та поява екзистенційних криз, що можуть призводити до втрати сенсу життя. Когнітивна сфера зазнає порушень уваги, пам'яті та мислення. В емоційній площині часто виникають байдужість, апатія, а також прояви агресії. Поведінкова сфера характеризується труднощами у встановленні позитивних соціальних зв'язків. Сукупність цих змін може призвести до кризи ідентичності, що проявляється як глибока перебудова особистісної структури [44, с. 67].

Серед психоемоційних проблем ВПО часто зустрічаються симптоми стресу, розлади, пов'язані з тривалим емоційним напруженням, фрустрація, агресія, невпевненість у собі, ригідність, а також почуття сорому та провини [71, с. 6].

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з серйозними психологічними труднощами, що виникають унаслідок пережитого стресу та вимушеного залишення домівки. Серед характерних рис ВПО варто виокремити сором'язливість, схильність до депресії та невротичних реакцій, стресову чутливість, унікальну поведінку, тривожні та депресивні стани, невпевненість у собі, труднощі в налагодженні соціальних зв'язків, апатію, високу стомлюваність, занижену самооцінку та низьку стресостійкість. Крім того, ВПО можуть виявляти ознаки психопатизації, що проявляється у схильності до імпульсивної поведінки, ігноруванні соціальних норм, зневажливому ставленні до думки інших, егоцентризмі та проблемах з адаптацією [39, с. 56].

Продовжуючи аналіз психоемоційного стану ВПО, слід зазначити, що їм властиві почуття страху, тривоги та безвиході. Постійна тривога, яка виникає ще на етапі переміщення, може зберігатися тривалий час, оскільки вона обумовлена невизначеністю майбутнього та відчуттям дезорієнтації. У осіб з підвищеним рівнем тривожності часто фіксуються когнітивні викривлення – схильність до песимістичних оцінок життєвих подій, низька

самооцінка, страх перед негативною оцінкою з боку соціального оточення [44, с. 65].

Внутрішньо переміщені особи демонструють зниження самооцінки, рівня особистих домагань, високий рівень тривожності, пасивну життєву позицію, невпевненість у власних здібностях та небажання брати участь у процесах соціалізації [22, с. 75].

Ситуація вимушеного переселення може спровокувати розвиток психічних порушень, зокрема неврозів, депресії, психастенії, параноїдальних та шизоїдних станів. ВПО нерідко відчують незадоволення умовами нового життя та середовищем, у якому вони опинились, що може спричинити розвиток пригніченості, апатії та відчуття безсилля [18, с. 81].

Крім того, ймовірність розвитку депресивних розладів у ВПО залежить від ряду факторів: генетичної схильності, інтенсивності та тривалості негативних життєвих подій, а також рівня підтримки з боку соціального оточення. Сукупність цих чинників, у контексті вимушеного переселення, здатна спричинити появу суїцидальних намірів. Травматичні переживання, втрата соціального статусу, економічна нестабільність, відсутність належної підтримки в новому середовищі й почуття ізоляції – усе це значно підвищує ризик таких проявів [24, с. 69].

У своєму дослідженні психологічної адаптації українських переселенців, зумовленої травматичними наслідками війни, О. Котух виокремила ключові чинники стресу, притаманні міграційним процесам. Серед основних виділяються непередбачуваність, раптовість, невизначеність та психологічна травматичність. Ці фактори провокують глибокий емоційний дискомфорт, що проявляється у почутті безпорадності, розгубленості, тривожності, страху за майбутнє, туги за домом і близькими, ізоляції та самотності [35, с. 58].

Процес адаптації для осіб, які були змушені покинути свої домівки, значно ускладнений порівняно з тими, хто міг виїхати добровільно. Вимушене переміщення глибоко впливає на світогляд людини, порушуючи її

ідентичність, а також змінюючи систему соціальних установок та цінностей. Багато переселенців відчувають дезадаптацію, що виражається у пригніченому емоційному стані, прагненні до зовнішнього захисту, униканні відповідальності й небажанні стикатися з реальними життєвими викликами [10, с. 64].

Крім того, адаптація до нового соціокультурного середовища часто супроводжується не лише психоемоційним напруженням, а й значною зміною особистісної ідентичності. Вимушене переселення виступає як екстремальна життєва ситуація, що провокує тривалий психологічний стрес, обмеження свободи, відчуття самотності, і може спричинити глибоку кризу ідентичності. У такому стані людина може відчувати неприйняття з боку нового соціуму, втрачає відчуття цілісності, що негативно впливає на її уявлення про себе та власне місце в суспільстві. Глибина цих трансформацій залежить від багатьох чинників: можливості реалізовувати себе, економічних і політичних умов, ставлення громади, індивідуальних особливостей та рівня соціальної підтримки [14, с. 66].

Особливої уваги заслуговує втрата ідентичності, яку, наприклад, трактують як втрату особистістю уявлення про себе та власну роль у світі. Травматичні події, що переживаються ВПО, руйнують основу самоусвідомлення, що знижує самооцінку, ускладнює визначення цілей і цінностей. Відбувається трансформація звичної картини світу, яка формувалась з дитинства і включала уявлення, переконання, зв'язки. Подолання цієї кризи є ключовим елементом успішної адаптації особистості до нового середовища [10, с. 81].

Наступним аспектом дослідження є проблема самотності ВПО. Науковці вважають, що існує високий рівень реактивної тривожності, обмеженість можливостей для самореалізації та глибоке відчуття ізольованості серед цієї категорії людей [11, с. 31].

Самотність є критичною проблемою для більшості внутрішньо переміщених осіб. Їм властива замкнутість у межах стандартних соціальних

ролей, внутрішня зосередженість, недовіра до інших, схильність до тривожних думок і страхів щодо власного здоров'я. Частою є надмірна тривожність через зміну умов життя, що призводить до емоційної напруги, страху, розвитку невротичних станів. Навіть попри почуття фізичної безпеки у новому середовищі, відсутність матеріального забезпечення та соціальних контактів може посилювати тривожність [29, с. 55].

Доведено, що вимушене переселення в умовах війни має руйнівний вплив не лише на психіку, але й на фізичне здоров'я людини. Часто спостерігається загострення хронічних захворювань та прояви симптомів посттравматичного стресового розладу, що значно ускладнює адаптацію до нового середовища [24, с. 69; 5, с. 58].

Внутрішньо переміщені особи в Україні стикаються з широким спектром психологічних труднощів, які мають як вікові, так і гендерні особливості та впливають на всі основні складові особистості: мотиваційну, когнітивну, емоційну й поведінкову.

На підставі наведеного аналізу можна виокремити характерні психологічні риси ВПО. У мотиваційній сфері відзначається зниження рівня домагань і нестабільність самооцінки, що часто призводить до втрати життєвих орієнтирів. Когнітивна сфера зазнає змін у вигляді зниження уваги, погіршення пам'яті та появи негативних установок. Найбільших змін зазнає емоційна сфера – переселенці часто переживають апатію, депресію, тривожність, агресивність та інші негативні емоційні стани. Поведінкова сфера проявляється в труднощах соціальної адаптації, порушеннях комунікативної активності та ускладненні взаємодії з оточенням.

Сукупність зазначених порушень сприяє виникненню кризи ідентичності – глибокої трансформації особистісної структури, що серйозно перешкоджає інтеграції ВПО в нове соціокультурне середовище та уповільнює процес адаптації до змінених життєвих обставин.

2.3 Методологічні особливості дослідження психологічного благополуччя переміщених осіб

Сучасні українські наукові дослідження фокусуються на аналізі психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, а також процесів їхньої адаптації та інтеграції у нові соціальні середовища [15; 27]. Наукові напрацювання свідчать про те, що значна частина ВПО демонструє низьку стресостійкість, високий рівень тривожності, ознаки депресивних розладів та інші прояви психоемоційного виснаження [13; 24].

В умовах постійної загрози життю, соціальної нестабільності та розриву звичних соціальних зв'язків, надзвичайно актуальним є питання виявлення внутрішніх ресурсів, які дозволяють переселенцям долати надскладні життєві обставини. У цьому контексті психологи активно вивчають такі ресурси, як резильєнтність та особистісні характеристики, емоційний інтелект, сенсота ціннісні орієнтації. Окрему увагу приділяють таким ключовим чинникам, як життестійкість та копінг-стратегії [19; 26].

Життестійкість особистості у стресових ситуаціях набуває дедалі більшого значення і стає предметом пріоритетного наукового інтересу. З огляду на драматичні події в Україні, які змінили хід суспільно-історичних процесів, постає гостра необхідність психологічної підтримки як для окремих осіб, так і для соціальних груп. Воєнні дії завдали суттєвого удару по економіці, політиці та соціальному життю країни, створивши одну з найгостріших соціальних проблем – вимушене переселення громадян задля збереження власного життя і безпеки сім'ї. Цей процес можна цілком віднести до екстремальних чи, принаймні, кризових ситуацій, що провокують глибокі й часто незворотні зміни в особистісній структурі людини: у цінностях, поведінкових моделях, мотивації та цілях [25].

Особа, яка змушена залишити рідну землю, миттєво втрачає стабільність сформованого життєвого укладу й потрапляє у стан глибокої невизначеності щодо майбутнього. Вимушене переміщення стає серйозним

психотравмуючим фактором, що викликає деструктивні зміни як у психічному, так і в фізичному стані людини. Сам процес міграції та адаптація до нового соціокультурного контексту вимагають від особистості перебудови – як зовнішньої поведінки, так і внутрішніх переконань. Людина має знайти сили не лише прийняти нові умови, але й відмовитися від старих звичок і цінностей, що більше не відповідають новій реальності.

Саме тому проблема життестійкості переселенців в умовах сучасної війни становить важливу емпіричну цінність та викликає значний науковий інтерес.

На сьогодні в психології не існує єдиної позиції щодо сутності феномена життестійкості, існують різні підходи до трактування феномена.

Протягом часу з'являлися різні близькі за змістом поняття: «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «зрілість» (Г. Олпорт), «життєздатність» (Е. Фромм), «упертість духу» (В. Франкл), «відвага бути» (П. Тілліх), «екзистенційна мужність» (Дж. Голліс), «салютогенез» (А. Антоновскі), «антихрупкість» (Н. Талеб) [19–23; 16; 20].

Вивчення життестійкості в умовах війни набуває дедалі більшої актуальності, адже саме вона сприяє адаптації, подоланню труднощів і ефективному використанню внутрішнього потенціалу людини. Це питання особливо гостро постає нині – в умовах триваючої російсько-української війни.

Загальновизнано, що поняття *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») було вперше введене американськими психологами С. Кобейса і С. Мадді на початку 1980-х років. Вони розуміли його як сукупність установок і навичок, які допомагають людині долати труднощі, перетворюючи потенційно травматичні події на можливість для активної протидії, особистісного зростання і подальшого розвитку на новому рівні [12].

С. Мадді розглядає життестійкість як систему переконань, що дозволяє людині залишатися активною, протистояти негативним наслідкам стресу. Він

підкреслює, що ці переконання є важливішими для подолання труднощів, ніж оптимізм або релігійність [12].

У структурі життєстійкості Мадді виокремлює три основні компоненти (аттитюди):

1) Залученість (commitment) – переконання в тому, що активна участь у реальному житті дає найбільші шанси знайти щось значуще й цікаве. Людина, яка відчуває залученість, отримує натхнення і задоволення від власної діяльності, реалізує себе, відчуває власну цінність. Їй протистоїть відчуження – стан, коли людина почувається «поза життям» [95].

2) Контроль (control) – віра в те, що лише через активну діяльність і вибір власної стратегії можна впливати на результат, навіть якщо немає гарантії успіху. Особа з розвиненим почуттям контролю усвідомлює, що вона сама формує свій шлях. Протилежністю є безпорадність, зневіра у власні сили [96].

3) Прийняття ризику (challenge) – переконання, що всі події є важливими для розвитку, адже вони приносять досвід. Негативний досвід так само цінний, як і позитивний, бо навчає новому [95–99]. Протилежність – уникнення змін і нових можливостей заради уявної безпеки.

Людина, яка сприймає життя як шлях набуття досвіду, здатна діяти навіть без упевненості в успіху, приймаючи ризики та усвідомлюючи, що прагнення до суто комфортного та безпечного існування збіднює особистість [14].

Чим більше розвинені ключові компоненти життєстійкості, тим нижчим є рівень внутрішньої напруги в умовах стресу. Це пояснюється дією механізму стійкого подолання (hardy coping), який дозволяє людині сприймати стресові фактори як менш загрозливі [12]. Усі три компоненти – залученість, контроль і прийняття викликів – взаємодіють між собою, сприяючи зниженню екзистенційної тривоги та полегшуючи її перенесення.

Формування цих установок є підґрунтям позитивного світовідчуття, покращення якості життя, а також сприяє переосмисленню труднощів як можливостей для подальшого розвитку.

С. Мадді підкреслює, що життєстійкість впливає на характер взаємодії особистості з навколишнім світом: формує відкритість, довіру, здатність до любові, прийняття підтримки та прояву інтересу. Він не обмежується лише захисною функцією життєстійкості, а розглядає її як процес глибокого, творчого перетворення себе і світу. У зв'язку з цим він пов'язує життєстійкість із такими фундаментальними цінностями, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity) [95].

Згідно з підходом Мадді, основою життєстійкості є не заперечення стресових факторів, а здатність визнавати реальність, зокрема власні можливості, обмеження та вразливість, і мати мужність трансформувати ці обставини на свою користь [12].

Варто зазначити, що Мадді розглядав життєстійкість не стільки як особистісну рису, скільки як внутрішній ресурс – установку, яку можна усвідомити, розвивати і змінювати задля збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я.

Чим значущіше рішення, тим глибший його вплив на особистість. Однак і сукупність дрібних рішень також формує внутрішній світ людини. У підсумку екзистенційна цінність кожного вибору (незалежно від його масштабів) полягає в тому, чи відкриває він новий досвід або ж утримує людину в межах звичного [15].

Отже, життєстійкість наповнює людське існування змістом і цінністю навіть у найскладніших життєвих обставинах.

Подальший розвиток вивчення феномену життєстійкості в зарубіжній і вітчизняній психології умовно поділяють на кілька етапів:

- 1) Пошук індивідуальних особливостей, які можуть сприяти формуванню життєстійкості в окремої особистості.

2) Аналіз життєстійкості як процесу, що допомагає долати труднощі, з урахуванням різних зовнішніх та внутрішніх факторів.

3) Дослідження внутрішніх мотиваційних джерел, які спонукають людину до самореалізації, пошуку сенсу життя та досягнення гармонії з собою.

Паралельно феномен життєстійкості розглядався на трьох рівнях функціонування [16; 27; 39; 18]: психофізіологічні процеси; психічна діяльність; особистісні структури.

В зарубіжних дослідженнях життєстійкість часто розглядається не лише як стан, а й як динамічний процес, при цьому значна увага приділяється саме біологічним і психофізіологічним аспектам [11]. Отже можна виділити три основні напрями теоретичного осмислення життєстійкості:

1) Вивчення таких чинників, як рівень самооцінки, саморегуляції, почуття гумору та інших особистісних рис, що сприяють адаптації та зростанню в умовах подолання життєвих труднощів.

2) Аналіз ризик-факторів життєстійкості у представників вразливих груп.

3) Вивчення особистісних характеристик, які забезпечують ефективне подолання перешкод і досягнення поставлених цілей.

Для всіх трьох напрямів характерним є розуміння життєстійкості як засобу підвищення ефективності, адаптивності та стресостійкості особистості, особливо у складних життєвих обставинах (хвороба, інвалідність, втрата працездатності, насильство, бездомність) або екстремальних умовах (війна, епідемії, теракти).

У вітчизняній психології дослідження життєстійкості вирізняються системним підходом і акцентом на її зв'язок із ціннісними й духовними орієнтирами, внутрішньою мотивацією та особистою відповідальністю. Життєстійкість у цьому контексті розглядається як: риса особистості; прояв інтегральної індивідуальності; психологічна характеристика; система

установок; внутрішній ресурс; критерій психічного розвитку; чинник психологічного захисту та розвитку [43; 58].

До чинників, що негативно впливають на життєздатність і життєстійкість особистості, належать: втрата мотивації та волі до життя, явище «смислового вакууму» (за В. Франклом), сформована безпорадність, залежні (адиктивні) розлади, хронічний дистрес, соціально-психологічна нестабільність та інші подібні стани.

Значний вплив на формування та вияв життєстійкості справляє життєвий досвід особистості, який може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Під час переживання складних або кризових ситуацій (невдач, стресів, випробувань) людина змушена приймати рішення, спираючись на власні внутрішні ресурси та потенціал. Це рішення формується під впливом як зовнішніх чинників (економічні умови, сімейне оточення, соціальний та професійний статус), так і внутрішніх характеристик – індивідуальних якостей, рівня освіти, моральних установок, психічного та фізичного здоров'я, ціннісно-смислових орієнтацій [8; 10; 17].

Отже, в умовах війни проблема життєстійкості набуває особливої актуальності, оскільки стає критично важливою для адаптації та виживання особистості у надзвичайних обставинах.

Фактично життєстійкість можна вважати психологічним еквівалентом життєвої сили, що допомагає долати складні обставини. Її не варто ототожнювати з копінг-стратегіями – поведінковими способами подолання стресу. Життєстійкість – це стабільна риса особистості, орієнтована на зростання через труднощі, тоді як копінг – це конкретні дії, що можуть бути як адаптивними, так і деструктивними [51; 68; 29].

Щодо типів копінг-стратегій, то різні автори виділяють їх різну кількість.

Так, Р. Моос і К. Голаган виокремили два типи: активне вирішення проблем і ухиляння від неї, встановивши, що активні дії позитивніше впливають на психологічне здоров'я.

С. Фолкман і Р. Лазарус ідентифікували вісім копінг-стратегій: конфронтацію, дистанціювання, уникнення, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, самоконтроль, позитивну переоцінку та прийняття відповідальності [12]. Вони сприяють адаптації, але надмірне або одностороннє використання певної стратегії може мати негативні наслідки.

Дослідники поділяють копінг-стратегії на конструктивні (наприклад, планування чи пошук підтримки) і неконструктивні (уникнення чи конфронтація) [8].

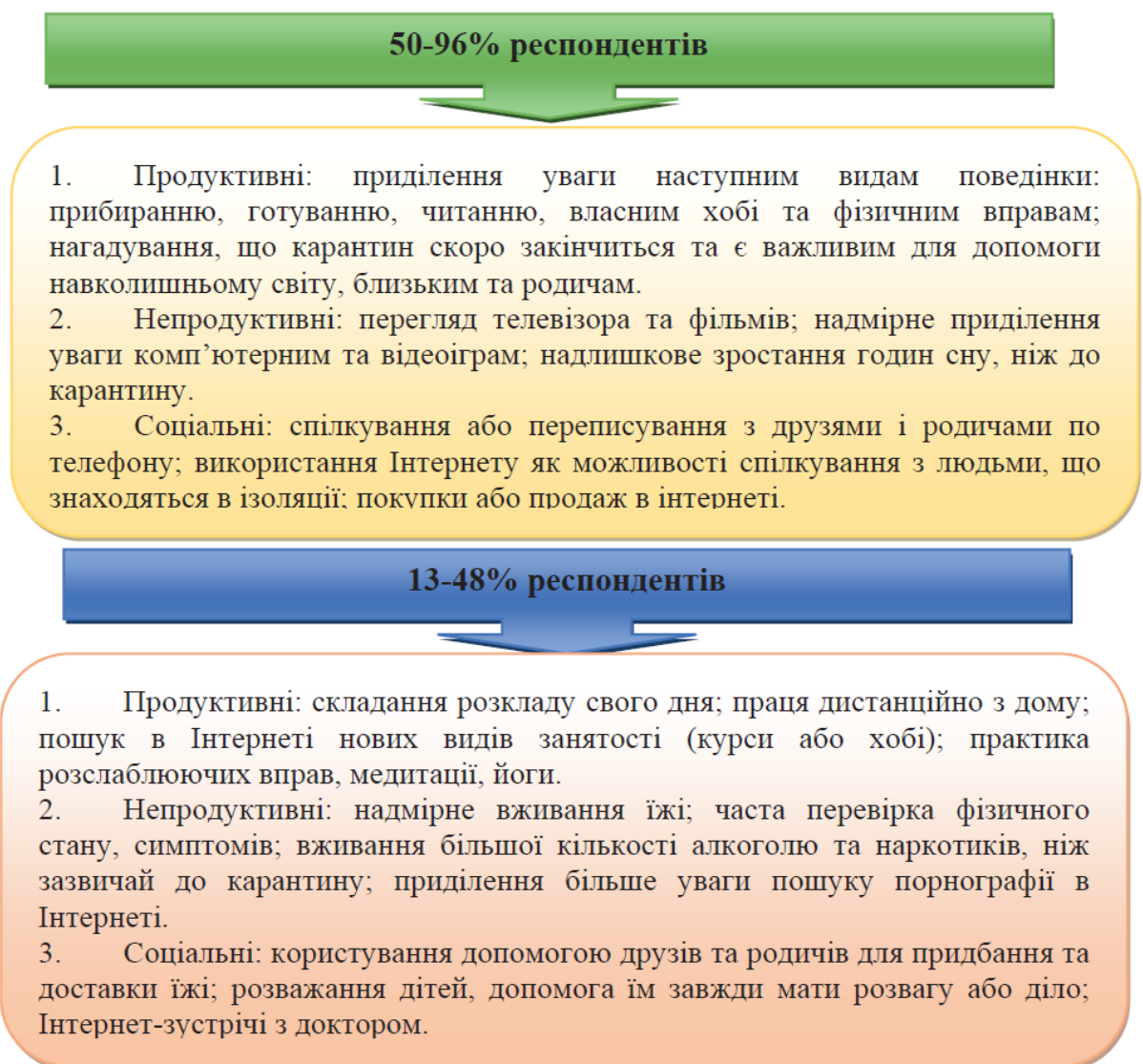


Рис. 2.8 Основні копінг-стратегії дорослих людей, що опинилися в

ситуації самоізоляції (С. Тейлор) [37]

Таблиця 2.2

Основні підходи до вивчення феномену подолання

Підхід	Представники	Зміст
Его-орієнтована теорія	К. Меннінгер, Г. Валліант, Н. Хаан	Процес копіngu розглядається як специфічний его-механізм, за допомогою якого людина позбавляється внутрішньої напруги, дискомфорту. Ця модель заснована на концепції систем психологічних захистів, які є головними засобами подолання інстинктів та афектів. У найвищий рівень розвитку психологічних захисних механізмів входять адаптивні процеси такі, як сублімація, альтруїзм, гумор. Наступний по ієрархії рівень включає невротичні механізми, до них відносяться інтелектуалізація, формування реакції, зсув, дисоціація. Далі йде рівень «незрілих» захисних механізмів, сюди входять такі механізми як уява, проекція, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка та вихід з дії
Теорія характерних рис або схильностей	Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський, Т.Д. Крюкова, Н.Є. Водоп'янова	Подолання являє собою сукупність щодо стійких особистісних рис, які виступають як передумови формування дій у відповідь індивіда на вплив різних стресорів. У цій теорії також виділяються активні або конструктивні і пасивні (неконструктивні) способи долаючої поведінки
Когнітивно-феноменологічна теорія	Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.І. Крюкова, А.В. Лібіна	Ця теорія є на даний момент найбільш поширеною в науковому психологічному співтоваристві. Відповідно до цієї теорії копінг розглядається як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації (умов середовища), так і від процесів опосередковують сприйняття людиною ситуації, дані процеси являють собою два типи когнітивних оцінок, які були виділені Р. Лазарусом: первинною та вторинною, у свою чергу, визначальних вибір механізмів та ресурсів подолання стресу

В умовах війни копінг виступають як критично важливі поведінкові ресурси для збереження психічної рівноваги [9; 15]. За С. Мадді, саме життєстійкість визначає вибір копінг-стратегій, які, у свою чергу, забезпечують підтримку психологічного функціонування та ефективність діяльності [8; 13].

Таким чином, життєстійкість і копінг-стратегії формують цілісну систему стійких внутрішніх ресурсів, що підтримують адаптацію, емоційне благополуччя та опір до психічних розладів.

2.4 Емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій ВПО та мігрантів

Основна гіпотеза дослідження полягала у тому, що люди, які з початком війни були змушені переселитись, отже мають особливості прояву життєстійкості. Але ті, що не переміщались з початком повномасштабного вторгнення внаслідок перебування на небезпечних територіях і умовах проявляють вищу життєстійкість та можуть мати здатність краще контролювати ситуацію та приймати ризики.

У якості діагностичного інструменту було використано тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової).

Також нами був досліджений зв'язок між показниками життєстійкості та обраної копінг-стратегії внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Вся сукупна вибірка респондентів становила 45 осіб складалась з трьох групи.

Перша група – люди, які переселились з окупованих та прифронтових територій України до інших регіонів країни, тобто ті, хто отримав статус ВПО.

Друга група – громадяни України, які мігрували за територію країни, тобто вимушені мігранти. На момент дослідження учасники перебували на території таких країн: Польща, Франція, Німеччина та Словачія.

Переселенці були переважно зі східних та південних регіонів України.

Третя груп – контрольна, це люди, які не залишали своє місце проживання в межах України з моменту початку повномасштабного вторгнення.

Усі три групи за основними характеристиками були ідентичними.

Розмір кожної групи становив 15 осіб, віковий діапазон – від 25 до 75 років.

За віковими групами учасники розподілилися наступним чином: 25–35 років – 35%, 35–55 років – 45%, 55–75 років – 20%.

За рівнем освіти – усі учасники мали вищу освіту (бакалавр, спеціаліст, магістр).

Щодо зайнятості: 80% респондентів працевлаштовані, решта 20% – безробітні.

Стосовно фінансової стабільності: 70% мають регулярний дохід, 10% – нерегулярний, 15% – як регулярний, так і нерегулярний, а 5% не мають доходу взагалі.

Респонденти надали інформацію щодо досвіду переселення.

У більшості (90%) це був перший досвід вимушеного переміщення; 10% вже мали такий досвід з 2014 року.

Більшість учасників (70%) переселялися разом із родиною, 20% – самотійно, а 10% утрималися від відповіді.

Проаналізуємо результати, отримані в контексті першої групи – це ВПО.

Стосовно адаптації до нових умов життя, 53% опитаних оцінили цей процес як непередбачуваний («буває по-різному»), 31% визнали його важким, а 16% – легким.

Відчуття безпеки на новому місці проживання мають 60% респондентів, тоді як 40% не відчувають себе в безпеці.

Визначеність щодо цілей на найближчий час мають 50% опитаних, 20% заявили про відсутність будь-яких цілей, а 30% не змогли чітко відповісти або відповідь на це питання для них неоднозначне.

Потребу в психологічній допомозі зазначили 30% респондентів, з яких 16% уже отримують підтримку, тоді як 14% – ні. Решта 70% не вважають її необхідною.

Серед причин звернення до фахівців найчастіше називалася складність адаптації (90%); лише 10% зазначили війну або бойові дії як чинник психологічної напруги.

Таким чином, результати дослідження показали, що більшість опитаних покинули свої домівки внаслідок окупації, переїхали разом із родиною та раніше досвіду вимушеного переселення не мали.

Більша частина з них працевлаштована та має стабільне джерело

доходу.

Переважна частина респондентів відзначає неоднозначний характер адаптації, почуття безпеки на новому місці проживання та наявність короткострокових цілей.

Більшість не потребують психологічної допомоги, а серед тих, хто потребує, основними причинами є саме труднощі з адаптацією.

Результати дослідження рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, проведеного за методикою С. Мадді, наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (перша група)
за методикою С. Мадді

№	Показники життєстійкості	Рівень		
		високий	середній	низький
1	Залученість	6,0%	47,2%	46,8%
2	Контроль	12,2 %	32,5 %	55,3 %
3	Прийняття ризику	35,5 %	43,7 %	20,8 %
4	Загальна життєстійкість	21,8%	41,7%	36,5%

Як бачимо, 41,7% респондентів мають середній рівень життєстійкості, тоді як високий рівень спостерігається у 21,8% учасників.

Натомість у 36,5% опитаних виявлено низький рівень життєстійкості, що свідчить про відсутність задоволення від діяльності, підвищену тривожність, зосередженість на минулому або сьогодні, відчуття незадоволеності життям, недовіру до власних можливостей і відсутність відчуття контролю над подіями власного життя.

Аналіз структури життєстійкості показав, що найвиразніше у внутрішньо переміщених осіб представлений компонент прийняття ризику – високі показники мають 35,5% респондентів, середні – 43,7%.

Найменш розвиненою виявилася складова залученості, високий рівень якої продемонстрували лише 6,0% опитаних.

Отже, учасники дослідження здебільшого здатні ризикувати,

демонструють певну здатність до контролю та впливу на життєві події, однак не відчують задоволення від життя.

Проаналізуємо результати, отримані в контексті другої групи – це вимушені мігранти.

Стосовно адаптації до нових умов життя, 50% опитаних оцінили цей процес як непередбачуваний («буває по-різному»), 40% визнали його важким, а 10% – легким.

Відчуття безпеки на новому місці проживання мають 80% респондентів, тоді як 20% не відчують себе в безпеці.

Визначеність щодо цілей на найближчий час мають 55% опитаних, 10% заявили про відсутність будь-яких цілей, а 20% не змогли чітко відповісти або відповідь на це питання для них неоднозначна.

Потребу в психологічній допомозі зазначили 40% респондентів, з яких 10% уже отримують підтримку, тоді як 30% – ні. Решта 60% не вважають її необхідною.

Серед причин звернення до фахівців найчастіше називалася складність адаптації (80%); 20% зазначили війну або бойові дії як чинник психологічної напруги, оскільки змусив їх змінити традиційні умови життя.

Таким чином, результати дослідження показали, що більшість опитаних внаслідок окупації або близькості лінії фронту, переїхали разом із родиною та раніше досвіду вимушеного переселення не мали.

Переважна частина з них працевлаштована (або працює по грантам) та має стабільне джерело доходу.

Більшість респондентів відзначає неоднозначний характер адаптації, почуття безпеки на новому місці.

Більшість, як і в першій групі, не потребують психологічної допомоги, а серед тих, хто потребує, основними причинами є саме труднощі з адаптацією.

Результати дослідження рівня життєстійкості зовнішніх мігрантів, проведеного за методикою С. Мадді, наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень життєстійкості зовнішніх мігрантів за методикою С. Мадді

№	Показники життєстійкості	Рівень		
		високий	середній	Низький
1	Залученість	16,0%	48,3%	35,7%
2	Контроль	10,3 %	30,2 %	59,5 %
3	Прийняття ризику	41,5 %	33,5 %	25,0 %
4	Загальна життєстійкість	36,9%	37,1%	26,0%

Як бачимо, 37,1% респондентів мають середній рівень життєстійкості, тоді як високий рівень спостерігається у 36,9% учасників, в той час як низький – у 26% респондентів. Це свідчить про відсутність задоволення від діяльності, підвищену тривожність, зосередженість на минулому або сьогоденні, відчуття незадоволеності життям, недовіру до власних можливостей і відсутність відчуття контролю над подіями власного життя (як і в минулому випадку).

Аналіз структури життєстійкості показав, що найвиразніше у зовнішніх мігрантів представлений компонент прийняття ризику – високі показники мають 41,5% респондентів.

Найменш розвиненою виявилася складова залученості, високий рівень якої продемонстрували лише 16,0% опитаних.

Отже, учасники дослідження другої групи здебільшого здатні ризикувати, демонструють певну здатність до контролю та впливу на життєві події, однак не відчують задоволення від життя.

Проаналізуємо результати, отримані для третьої, контрольної групи – це люди, які нікуди не переміщувались з початком війни.

Стосовно адаптації до нових умов життя, 45% опитаних оцінили цей процес як непередбачуваний («живемо в умовах війни»), 60% визнали його важким, а 5% – легким.

Відчуття безпеки на місці проживання мають 20% респондентів (вважають, що при переміщенні також є небезпеки, просто вони інші і, можливо, складніші), тоді як 80% не відчують себе в безпеці внаслідок

наближеності до лінії зіткнення і війни загалом.

Визначеність щодо цілей на найближчий час мають 70% опитаних, 5% заявили про відсутність будь-яких цілей, а 15% не змогли чітко відповісти або відповідь на це питання для них неоднозначна.

Потребу в психологічній допомозі зазначили 60% респондентів, з яких 20% уже отримують підтримку, тоді як 30% – ні. Решта 40% не вважають її необхідною.

Серед причин звернення до фахівців найчастіше називалася складність адаптації до умов війни (80%) як чинник психологічної напруги.

Таким чином, результати дослідження цієї групи показали, що більшість опитаних не дивлячись на війну, близькості лінії фронту, не переїхали разом із родиною або вже переїжджали у 2014 році і на новий переїзд не погодились.

Переважна частина опитаних працевлаштована та має стабільне джерело доходу.

Більшість, потребують психологічної допомоги, але потреба викликана більш високим рівнем небезпеки і адаптацією до нього.

Результати дослідження рівня життєстійкості тих хто не переміщався з початком повномасштабного вторгнення, проведеного за методикою С. Мадді, наведені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень життєстійкості людей, які не переміщались з початком повномасштабного вторгнення за методикою С. Мадді

№	Показники життєстійкості	Рівень		
		високий	середній	Низький
1	Залученість	25,1%	56,9%	19,0%
2	Контроль	30,8 %	50,1 %	19,1 %
3	Прийняття ризику	48,9 %	36,1 %	16,0 %
4	Загальна життєстійкість	33,2%	47,9%	17,9%

Як бачимо, 47,9% респондентів мають середній рівень життєстійкості,

тоді як високий рівень спостерігається лише у 33,2% учасників, а низький – у 17,9% респондентів. Це, на відміну від попередніх груп, свідчить про задоволення від діяльності (роботи), відсутність підвищеної тривожності («звикання до війни»), не зосередження на минулому (живуть сьогоднішнім), задоволені життям (якщо про це можна вести мову в умовах війни), впевненість у власних можливостях і вміння контролювати події власного життя, готовність долати ризики.

Аналіз структури життестійкості показав, що для цієї групи практично за усіма показниками найстабільнішими є середні значення. Найменші значення виявились також за всіма показниками.

Отже, учасники дослідження контрольної групи здебільшого здатні ризикувати, демонструють певну здатність до контролю та впливу на життєві події, відчують задоволення від життя (настільки, наскільки це можливо в умовах війни).

Загальний (порівняльний) аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки.

За показниками життестійкості існують статистично значущі особливості у всіх трьох груп.

В контексті окремих показників – маємо такі результати.

За показниками показника «залученість», що передбачає активну участь людини в тій ситуації життєдіяльності, в якій вона зараз перебуває, учасники групи ВПО мають найнижчі результати. Це свідчить про суб'єктивне переживання не достатньої залученості до соціальних структур та суспільних процесів на території перебування. Є підстави вважати, що свій статус ВПО вони вважають тимчасовим, мають бажання повернутись додому (мають житло, мають роботу – працюють дистанційно) і тому не мають великого бажання брати участь у соціальних структурах і суспільних процесах.

Група зовнішніх мігрантів показує середній рівень результатів, з тенденцією до високих значень, що зумовлено, сприятливою міграційною

політикою країн їх перебування. Також вони більш спокійно сприйняли ситуацію щодо міграції, оскільки більшість з опитаних мали роботу (гранти) у тій країні, куди прямували до початку міграції (отримали, перебуваючі в Україні). Також серед них є ті, які вже виїжджали на роботу раніше. Деякі з них ставляться до міграції як довгострокової (або запланованої).

Учасники контрольної групи показали високі та середні значення. Це можливо пояснити тим, що на відміну від перших двох груп, що вони перебувають в традиційному для них соціальному середовищі.

За показником «контроль», як складової життестійкості, передбачає можливість впливу на перебіг подій та відстеження причинно-наслідкових зв'язків у поточній ситуації маємо такі результати. Як бачимо, перша і друга групи мають низькі і дуже низькі показники, в той же час учасники третьої групи демонструють результати, що лежать у межах середніх та високих значень. Отже і ВПО, і зовнішні мігранти однаково низько оцінюють свою суб'єктивну можливість впливати на поточну ситуацію. Причина цього – зміна звичного життя (місця проживання, роботи, відірваність від родини, друзів і т. ін.), розриву усталених (традиційних) соціальних зв'язків і, що також є значущим – потраплянням у нове мовне та культурне середовище. І в цьому контексті проблема полягає не в незнанні мови країни перебування (і таке буває), а необхідність постійно спілкуватись іноземною мовою.

Третій показник життестійкості – «прийняття ризику» – допомагає людині усвідомлювати неминучість ризиків, залишатися відкритою до світу, сприймати події як виклики та випробування, що сприяють набуттю нового досвіду й засвоєнню важливих життєвих уроків.

Як бачимо, групи зовнішніх мігрантів та ВПО мають приблизно однакові результати, що лежать у межах високих і середніх значень. В той же час, для контрольної групи – значно нижчими є показники низького рівня. Саме такий результат можливо пояснити тим, що саме для людей з цієї групи найбільш відчутними є безпосередні впливи війни (загроза життю та здоров'ю), але вони не змінювали місця проживання чи роботи, більш-менш

зберегли родинні і дружні зв'язки. Саме це дозволило їм «адаптуватись» (певною мірою до ризиків), певною мірою «пристосувались» для нових умов.

Сумарні показники «загальної життєстійкості» по групах такі:

1 група (ВПО) – високий рівень 21,8%; середній – 41,7%; низький – 36,5%;

2 група (зовнішні мігранти) – високий рівень 36,9%; середній – 37,1%; низький – 26,0%;

3 група, контрольна (не переміщались) – високий рівень 33,2%; середній – 47,9%; низький – 17,9%.

Отже, як бачимо, в усіх групах наявний середній рівень «загальної життєздатності». Найбільший відсоток високого рівня має друга група (зовнішні мігранти), найменший відсоток – перша група (ВПО). Найменший відсоток низького рівня має третя (контрольна) група. Це дає підстави вважати, що «загальна життєздатність» загалом найкращою є у контрольній групі. Як було зазначено вище, не дивлячись на найвищий ступінь ризику (з початком повномасштабного вторгнення), люди певною мірою «пристосувались» до ситуації, завдяки тому, що залишились у звичайному для них економічному, соціальному і політичному середовищі.

Отже, на нашу думку, в цій ситуації потребують уваги саме ВПО з вищою освітою, оскільки серед них найбільшим є рівень тих, хто має низький рівень «загальної життєздатності».

В умовах тривалої кризи, зокрема, викликаній воєнними діями і катастрофічним зломом звичного способу життя у величезній кількості людей, недостатньо покладатися на ефективні копінг-стратегії, які добре себе показують у ситуації подолання короткострокового стрес-впливу.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій другої групи – внутрішньо переміщених осіб, був проведений за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана (табл. 2.6).

Копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб (за опитувальником
Р. Лазаруса та С. Фолкмана)

№	Копінг-стратегії	Рівень		
		високий	середній	низький
1	Конфронтація	8,5%	82,0%	8,5%
2	Дистанціювання	19,5%	74,0%	6,5%
3	Уникнення	11,4%	72,1%	16,5%
4	Пошук соціальної підтримки	35,6%	44,4%	20,0%
5	Планування вирішення проблем	42,9%	47,1%	10,0%
6	Самоконтроль	10,4%	85,0%;	4,6%.
7	Позитивна переоцінка	32,0%	63,4%;	4,6%.
8	Прийняття відповідальності	15,5%	75,5%	9,0%

Отримані результати такі: більшість респондентів демонструють середній рівень застосування неконструктивних копінг-стратегій. Вони переважно ситуативно вдаються до таких форм подолання труднощів, як Конфронтація, Дистанціювання та Уникнення.

Серед неконструктивних стратегій найбільш поширеним є Дистанціювання, тоді як найменш використовуваним – Уникнення. Це свідчить про намагання ВПО тимчасово дистанціюватися від проблемних ситуацій, водночас рідше повністю їх уникати.

У групі конструктивних копінг-стратегій також домінує середній рівень вираженості, що свідчить про гнучке використання різних способів подолання труднощів залежно від конкретної ситуації.

Водночас найвищі показники, які можуть свідчити про певну неадаптивність, виявлено в таких копінг-стратегіях, як Планування вирішення проблем, Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка.

Натомість адаптивні форми копінг-стратегій переважають у таких стратегіях, як Самоконтроль, Прийняття відповідальності та Позитивна переоцінка, що свідчить про здатність ВПО зберігати емоційну стабільність і приймати активну позицію у вирішенні складних життєвих ситуацій.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб, а також визначення статистичної значущості цього зв'язку, було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона

(табл. 2.7).

У результаті аналізу було виявлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між рівнем життєстійкості та такими копінг-стратегіями, як Дистанціювання, Уникнення та Прийняття відповідальності. Це означає, що вищий рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб супроводжується меншою схильністю до відсторонення від проблемної ситуації, уникнення її або надмірного взяття відповідальності на себе.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями ВПО (за коефіцієнтом Пірсона)

Показники життєстійкості	Копінг-стратегії							
	Конфронтація	Дистанціювання	Уникнення	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Загальна життєстійкість	,1385 p=,510	-,7163 p=,000	-,5169 p=,007	-,2234 p=,2416	,03191 p=,908	-,3977 p=,032	,4549 p=,008	,3722 p=,031
Залученість	,1317 p=,431	-,6189 p=,001	-,4003 p=,028	-,2231 p=,244	,0977 p=,590	-,2997 p=,095	,4886 p=,007	,4678 p=,015
Контроль	,1542 p=,503	-,6193 p=,001	-,4456 p=,013	-,1100 p=,550	,0018 p=,989	-,3984 p=,045	,4982 p=,004	,3805 p=,004
Виклик	,0516 p=,800	-,6943 p=,000	-,6645 p=,001	-,3917 p=,091	-,0692 p=,701	-,5056 p=,005	,2587 p=,182	,2700 p=,149

Разом з тим, було зафіксовано статистично значущі прямі зв'язки між життєстійкістю та копінг-стратегіями Планування вирішення проблем і Позитивна переоцінка. Це свідчить про те, що більш стійкі особи частіше застосовують стратегічний підхід до вирішення проблемних ситуацій і намагаються знаходити в них позитивні сторони.

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та такими копінг-стратегіями, як Конфронтація, Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки, не були визнані статистично значущими.

В умовах повномасштабної війни адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя вимагає значного психологічного ресурсу, основу якого становлять життєстійкість та ефективні копінг-стратегії.

Серед опитаних ВПО переважають середній і низький рівні життєстійкості. У структурі життєстійкості найбільш вираженою складовою є Прийняття ризику, тоді як Залученість виявилася найменш розвиненою. У цілому досліджувані здатні до ризику, частково контролюють ситуації, однак не отримують задоволення від життя.

У більшості учасників дослідження виявлено адаптивний рівень застосування копінг-стратегій – вони ситуативно обирають способи подолання залежно від обставин. Найвищі показники зафіксовані в таких стратегіях, як Планування вирішення проблем, Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка.

Кореляційний аналіз показав, що життєстійкість обернено корелює з використанням стратегій Дистанціювання, Уникнення та Прийняття відповідальності, тобто більш стійкі особи рідше уникають або емоційно відсторонюються від проблем і менш схильні до надмірної відповідальності. Натомість життєстійкість прямо пов'язана з Плануванням вирішення проблем та Позитивною переоцінкою – такі особи активніше шукають рішення та намагаються переосмислювати проблеми у позитивному ключі.

Висновки до розділу 2

В другому розділі роботи був підібраний комплекс діагностичних методик для вивчення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб; проведене емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій вимушено переміщених осіб (ВПО) та емігрантів.

Показано, що теорія життєстійкості виникла як спроба пояснити, чому різні люди по-різному реагують на труднощі та як дехто з них здатен

перетворювати складні обставини на поштовх до особистісного зростання. Американський психолог С. Мадді увів поняття «hardiness», яке перекладається як «життестійкість» і базується на сукупності особистісних переконань щодо себе, світу та інших людей. На його думку, життестійкість має три відносно самостійні складові – залученість, контроль і виклик – які сприяють зниженню рівня стресу та внутрішнього напруження. Цей феномен є внутрішнім ресурсом, що підтримує як психічне, так і фізичне здоров'я, надає життю сенс і залежить від внутрішньої позиції самої особи.

Показано, що сучасні українські дослідники розглядають життестійкість як цілісний особистісний ресурс. Зокрема, вивчаються її прояви в умовах війни та можливості формування цього феномена.

Результатами прояву життестійкості є усвідомленість буття, підвищення якості життя, позитивне ставлення до світу, здатність до ефективної саморегуляції, адаптації, збереження психічного здоров'я та досягнення особистісної реалізації.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було доведено, що рівень життестійкості у ВПО та вимушених емігрантів нижчий, ніж у осіб, які з початком війни не переміщались в інші регіони або країни.

Встановлено, що на рівень життестійкості у ВПО та вимушених емігрантів впливають такі фактори: тривалість перебування в статусі переселенця/емігранта, наявність соціальної підтримки, рівень адаптації до нового середовища, психологічний стан.

Результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ: ШЛЯХИ ТА МОЖЛИВОСТІ

3.1 Сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни

На початковому етапі повномасштабного воєнного вторгнення українське суспільство реагувало не лише негативними емоціями. Значна частина громадян виявляла патріотизм, активність у волонтерському русі, альтруїзм, згуртованість, готовність до співпраці й підтримки одне одного, а також сильне прагнення до перемоги [16, с. 121–122]. Проте з часом спостерігається спад цих позитивних змін у поведінці населення. Це явище охоплює як внутрішньо переміщених осіб (ВПО), так і тих, хто тимчасово перебуває за межами України.

Станом на 6 лютого 2024 року, за даними Міжнародної організації з міграції, кількість ВПО становила 5,1 мільйона осіб [9]. У перші дні після вимушеного переїзду, а також під час адаптації на новому місці, їм надається підтримка з боку держави, громадських організацій, волонтерів та місцевих мешканців. Адже новоприбулі потребують різносторонньої допомоги – інформаційної, правової, психологічної, соціальної та медичної. Найбільш актуальні для ВПО питання стосуються житла, освіти, працевлаштування, фінансової підтримки, доступу до юридичних, медичних та психологічних послуг, а також реабілітації.

Поступово стають більш очевидними психосоматичні, поведінкові, когнітивні та емоційні розлади, які раніше не мали чітких проявів і були зумовлені психотравмою. У багатьох випадках ці симптоми пов'язують із розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що зазвичай

починає проявлятися через шість місяців або більше після травматичної події [5, с. 176–182].

Зарубіжна література акцентує на складності психологічного стану ВПО, оскільки ПТСР часто поєднується зі стресом, викликаним процесом акультурації [18; 19; 21]. У межах адаптації до нового культурного середовища виділяють такі стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепаратизм і маргіналізацію. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від двох головних чинників: прагнення до встановлення соціальних контактів і потреби зберегти власну культурну ідентичність. Найбільш ефективною вважається стратегія інтеграції, яка поєднує пізнання нової культури із збереженням своєї національної самобутності.

У роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) важливо усвідомлювати, що вона має здійснюватися злагодженою мультидисциплінарною командою. Це група спеціалістів – психологів, соціальних працівників, педагогів, медиків, учителів тощо – які об'єднані спільною метою. У межах такої команди чітко окреслюються функції кожного з учасників, визначаються ролі та зони відповідальності. Склад команди може змінюватися залежно від індивідуальних потреб конкретної особи та розробленого плану її супроводу.

Фахівці з психологічної допомоги, які беруть участь у реалізації цього плану, повинні мати відповідну кваліфікацію, необхідні професійні знання та навички. Вони мають бути в ресурсному стані, дотримуватися нейтральної позиції, вміти чітко й доступно формулювати думки, демонструвати емпатію під час взаємодії, а також бути здатними швидко реагувати та адаптуватися до нових обставин [14, с. 17–18].

Плануючи заходи з соціальної адаптації для ВПО, слід враховувати, що більшість осіб часто не усвідомлює власних потреб на момент звернення через вплив психотравматичних подій. Такі події загрожують особистісній цілісності та порушують звичний спосіб життя [10, с. 22].

Наукові джерела свідчать, що ВПО зазнають подвійної психологічної травматизації [17, с. 102]. Перша пов'язана з переживанням або свідченням травматичних подій, що змусили їх залишити домівки. Друга – з необхідністю адаптуватися до нових умов життя на іншому місці [13, с. 174].

Тому на початкових етапах підтримка та адаптація можуть включати навчання корисним навичкам, проведення бесід, підтримувальних зустрічей. Форми такої роботи можуть бути різноманітними: індивідуальні консультації, зустрічі з сім'ями, тренінги з розвитку життєвих навичок, групи взаємодопомоги, психокорекційні заняття, а також залучення до програм для ВПО, які вже успішно пройшли шлях адаптації [14, с. 22–24].

У процесі надання підтримки внутрішньо переміщеним особам (ВПО) важливо враховувати, що після пережитих подій, пов'язаних зі збройним конфліктом, багато з них перебувають у стані хронічного стресу та можуть зазнавати нових психотравм через зміну місця проживання та спроби адаптуватися до нових умов. Цей стан може перейти в кризовий, якщо людина не знаходить способів його подолання. Його складно контролювати, особливо коли бракує особистих ресурсів.

Серед симптомів, які може виявити психолог у процесі роботи з ВПО, – фізичні прояви (тремтіння, головний біль, слабкість, порушення апетиту, больові відчуття); емоційні реакції (плач, пригнічення, туга); тривожність і страх; напруга, нервозність, нав'язливі думки; порушення сну; почуття сорому або провини; замкнутість, байдужість, відсутність комунікації; порушення пам'яті тощо [12].

У процесі роботи фахівці можуть встановити, що кожна людина має власну унікальну систему адаптаційних ресурсів – це так званий індивідуальний стиль подолання труднощів. Він включає шість основних компонентів:

В – переконання та цінності (Beliefs and Values);

А – емоції (Affect and Emotion);

S – соціальна взаємодія (Social);

I – уява та креативність (Imagination and Creativity);

C – мислення й пізнання (Cognition and Thought);

Ph – фізична активність і тілесність (Physiological and Activities) [44, с. 35–36].

У кожного індивідуума домінують різні стратегії подолання залежно від обставин.

Для роботи з психоемоційними станами, що виникли внаслідок травм, ефективним інструментом є арттерапія – напрям психотерапії, який використовує мистецтво як засіб зцілення. Арттерапія підходить для роботи як з дорослими, так і з дітьми, з людьми зі збереженим психічним здоров'ям, а також із тими, хто має проблеми адаптації чи захворювання. Вона може проводитися індивідуально або у груповому форматі [1].

Групова арттерапія активно застосовується в роботі з людьми, які мають симптоми ПТСР. Вона допомагає осмислити травматичні події, виразити переживання, налагодити контакт із собою та знайти підтримку [20].

На відміну від звичайної творчої діяльності, головна мета арттерапії – не створення естетичного продукту, а самовираження. Творчий процес тут спрямований на внутрішнє пізнання, а не на зовнішню оцінку. Важливою складовою є обговорення почуттів, що виникають під час занять, що вимагає від фахівця спеціальної підготовки [1].

Для занять використовують різні художні матеріали: фарби, олівці, пастель, крейду, фломастери тощо [1, 6, с. 75–76; 7, с. 15; 15].

Оскільки травматичні події фрагментують внутрішній світ людини, арттерапія, зважаючи на її метафоричність, ресурсність і залучення до творчості, має великий потенціал для інтеграції досвіду, емоцій, думок і навіть сенсорних відчуттів. Цей підхід також зручний у роботі з великими групами, що особливо важливо в умовах обмежених ресурсів [1, 2; 3, с. 66].

Хоч арттерапевтичні методики є доступними, для ефективного застосування бажано ознайомитися з особливостями кожної з них. Проте

навіть у разі спонтанної творчості клієнт може отримати позитивний емоційний ефект.

Ураховуючи, що ВПО зазнали складних внутрішніх змін, які можуть сприйматися як втрата власного «Я», важливо допомогти їм відновити відчуття ідентичності, усвідомити, що змінилося, а що залишилося незмінним. Також варто розвивати базові навички емоційної саморегуляції, які не завжди формуються в родині чи школі. Це сприяє кращому контролю над емоціями, підвищенню самооцінки, розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, допомагає ефективніше взаємодіяти з навколишнім світом.

Загалом кожен сеанс створення терапевтичного малюнка складається з кількох ключових етапів:

Фаза вільної активності перед початком творчості – проживання емоційного стану «тут і тепер»;

Творчий процес – безпосереднє створення зображення, візуалізація внутрішнього досвіду;

Дистанціювання – етап аналізу, коли людина спостерігає за власним малюнком зі сторони;

Вербалізація – вираження почуттів і думок, що виникли під час споглядання роботи [1].

У роботі з терапевтичними зображеннями використовуються різні підходи. Відповідно до класифікації С. Кратохвіла, можна виокремити кілька основних методів арттерапевтичного малювання:

Вільне малювання – людина самостійно обирає тему та спосіб її зображення;

Комунікативне малювання – учасники працюють у парах, обмінюючись символами й образами без слів;

Спільне малювання – група або кілька людей створюють один малюнок мовчки, працюючи на одному аркуші;

Доповнювальне малювання – учасники по черзі додають свої елементи до спільного зображення, створюючи єдину композицію [37, с. 18].

3.2 Розробка психокорекційної програми для Центрів життєстійкості

Станом на початок 2025 року на території 23 областей України, у 225 громадах функціонують Центри життєстійкості – простори психосоціальної підтримки, які вже стали невід’ємною частиною життя тисяч українців. З часу відкриття ці локації відвідали понад 1,5 мільйона осіб, а кількість проведених заходів перевищила 850 тисяч. Це свідчить про зростаючу довіру до фахівців, які допомагають людям справлятися з психологічними викликами.

Як зазначила Міністр соціальної політики Оксана Жолнович в ефірі Національного телемарафону, ці простори – неформальні, привітні місця, де кожен може звернутися по допомогу. «Це нова інфраструктура людяності, яка вже функціонує у громадах по всій країні», – підкреслила вона.

Центри створені в межах експериментального проєкту, що стартував у 2023 році за ініціативи Міністерства соціальної політики України у співпраці з програмою «Ти як?» першої леді Олени Зеленської. Реалізація ініціативи продовжена до жовтня 2025 року.

Основна мета Центрив – надати людині своєчасну підтримку у збереженні ментального здоров’я, зниженні рівня тривоги, розвитку життєстійкості та подоланні наслідків втрати, евакуації чи служби. Особливу увагу приділено підтримці батьків і формуванню спільнот взаємодопомоги.

Центри відкриті для всіх охочих – від військових до цивільних, від дітей до літніх людей. Послуги доступні без попереднього запису, у зручний для людини час. До проєкту вже долучилися 54 нові громади, ще близько 40 перебувають у процесі приєднання.

Вперше на національному рівні до реалізації соціального проєкту системно залучено громадський сектор. Понад 150 громадських та благодійних організацій забезпечують функціонування Центрив, укомплектовуючи команди фахівців – психологів, соціальних працівників,

менеджерів. Більше тисячі з них наразі проходять навчання за міжнародними програмами, зокрема «Самодопомога+» (ВООЗ Україна) та «Батьківство без стресу» (ЮНІСЕФ).

На сьогодні учасниками ініціативи є 285 громад, включаючи ті, що були релоковані з тимчасово окупованих територій. Додатково послуги також надаються у семи областях за рахунок власних ресурсів або благодійної підтримки.

Міністерство соціальної політики планує інтегрувати Центри життєстійкості у систему державних соціальних послуг на постійній основі.

Це простори, де кожна людина може безоплатно отримати психологічну і соціальну допомогу, долучитися до індивідуальних або групових зустрічей, тренінгів із самодопомоги, розвитку стресостійкості й підтримки у батьківстві.

Спираючись на результати проведених досліджень, нами було сформовано комплексний підхід до розробки корекційної програми, яка має на меті підвищення рівня життєздатності – критично важливого чинника збереження психічного здоров'я в умовах тривалої кризи, спричиненої військовими діями.

Ось приклад структури корекційної програми для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), спрямованої на підвищення рівня життєстійкості та підтримку психічного здоров'я в умовах адаптації до нових соціальних і життєвих обставин:

Назва програми: «Сила в середині: шлях до відновлення»

Мета програми:

Підвищення життєстійкості, адаптивності та психологічного добробуту ВПО шляхом формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, стресостійкості й емоційної стабільності.

Цільова аудиторія:

Дорослі внутрішньо переміщені особи (від 18 років), які пережили вимушене переселення через війну.

Тривалість:

8 тижнів (1 заняття на тиждень, тривалістю 1,5–2 години)

Структура програми:

Модуль 1. Усвідомлення ситуації та прийняття змін

Психоедукація: що таке життестійкість і чому вона важлива.

Вправа «Моє дерево життя».

Рефлексія на тему втрат і змін.

Модуль 2. Робота з емоціями

Розпізнавання та прийняття емоцій.

Техніки емоційної саморегуляції (дихальні вправи, «заземлення»).

Вправа «Щоденник емоцій».

Модуль 3. Подолання стресу

Механізми стресу.

Практика релаксації: прогресивна м'язова релаксація, медитація.

Вправа «Мій ресурсний простір».

Модуль 4. Пошук сенсу та цілей

Поняття «внутрішнього компаса».

Вправа «Моє майбутнє: 3 роки потому».

Стратегії постановки цілей.

Модуль 5. Підтримка і взаємодія

Вправа на командну взаємодію та довіру.

Практика активного слухання.

Побудова мережі підтримки.

Модуль 6. Прийняття ризику та розвиток гнучкості

Робота з невизначеністю.

Техніки розвитку гнучкості мислення.

Рольові ігри «нові виклики».

Модуль 7. Відновлення внутрішніх ресурсів

Поняття ресурсності.

Вправи на виявлення та активізацію внутрішніх ресурсів.

Творчі методи (арт-терапія, колажі).

Модуль 8. Завершення і самопідтримка

Рефлексія змін.

Створення «карти мого ресурсу».

Рекомендації щодо подальшого саморозвитку.

Очікувані результати:

Підвищення рівня життєстійкості.

Зменшення рівня тривожності й стресу.

Покращення емоційного стану та відчуття контролю.

Активізація адаптаційних ресурсів особистості.

Цю програму можна адаптувати для групової чи індивідуальної роботи, включити тренінги, онлайн-сесії або інтерактивні завдання.

Далі наведемо опис основних копінг-стратегій (стратегій подолання стресу), які є особливо важливими для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах війни, втрати домовки та необхідності адаптації до нових умов:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії

Ці стратегії спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації:

Планування: визначення конкретних дій для покращення життєвих обставин (наприклад, пошук роботи, житла, документів).

Пошук інформації: активне збирання даних про можливості допомоги, пільги, ресурси громади.

Звернення по підтримку: активне залучення соціальних служб, гуманітарних організацій чи юридичної допомоги.

Ці стратегії ефективні, коли особа має хоч частковий контроль над ситуацією.

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії

Допомагають знизити рівень емоційного напруження:

Рефлексія та усвідомлення почуттів: ведення щоденника емоцій, розмови з близькими або психологом.

Практики самозаспокоєння: дихальні вправи, медитація, тілесно-орієнтовані техніки (наприклад, метод «заземлення»).

Творчі методи: арт-терапія, музика, рукоділля як засіб емоційного розвантаження.

Особливо важливо для ВПО, які пережили травматичні події та втрати.

3. Соціальні копінг-стратегії

Базуються на взаємодії з іншими людьми:

Пошук підтримки: звернення до сім'ї, друзів, громадських об'єднань.

Участь у спільнотах: відвідування груп взаємодопомоги, заходів у Центрах життєстійкості.

Допомога іншим: волонтерство або підтримка інших ВПО, що також може зміцнити почуття контролю та приналежності.

Соціальна підтримка є ключовим чинником відновлення у кризових обставинах.

4. Когнітивні копінг-стратегії

Спрямовані на зміну ставлення до ситуації:

Позитивна переоцінка: спроба побачити в ситуації нові можливості чи уроки.

Установка на розвиток: віра у власну здатність адаптуватися та вчитися нового.

Гумор: як спосіб полегшення емоційного стану.

Ці стратегії допомагають сформувати внутрішню опору в умовах невизначеності.

Унікаючі копінг-стратегії (небажані)

Ізоляція, заперечення проблем, надмірне вживання алкоголю чи медикаментів, агресія – тимчасово можуть знижувати стрес, але ведуть до глибших психологічних труднощів.

Завдання фахівців, які працюють із ВПО – сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій, підвищувати рівень усвідомленості, створювати безпечні простори для самовираження та підтримки.

3.3 Вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці в умовах війни

Російська агресія проти України спричинила найглибшу економічну кризу, яка матиме тривалі наслідки для національного ринку праці. У період воєнного стану дефіцит кваліфікованих кадрів набуває кризового характеру. За даними Всесвітнього економічного форуму 2023 року, 50% світового населення потребує опанування нових навичок, аби відповідати зміненим вимогам, викликаним впровадженням нових технологій. До 2030 року цей показник, за прогнозами, може зрости до 90%. Це вимагає консолідації зусиль та активізації всіх учасників ринку праці, проведення аналізу актуальних потреб у професіоналах у воєнний час та розроблення рекомендацій для відновлення країни після війни.

Кваліфікаційний розрив, як правило, виникає через швидкі технологічні зміни, динамічні вимоги ринку праці, недосконалість систем освіти та підготовки кадрів, а також інші фактори, які зумовлюють невідповідність між наявними та необхідними для роботодавців навичками. У контексті війни ці диспропорції ще більше загострюються, що посилює проблему кваліфікаційного розриву. Відтак, постає нагальна потреба у пошуку шляхів його подолання як під час війни, так і в процесі повоєнного відновлення України.

Проблемою індивідуального рівня навичок займалися ще задовго до повномасштабного вторгнення. Традиційним є порівняння показників кваліфікаційної невідповідності з точки зору їх впливу на результати ринку праці. Запропонований показник, який усуває суттєве обмеження наявних показників. Встановлено, що значення невідповідності навичок для індивідуальних доходів значно варіюється залежно від використаної міри невідповідності.

Ключовими чинниками економічного та соціального розвитку є кваліфікація й компетентність населення, а також інвестиції в освіту та професійну підготовку. Набуття кваліфікацій і професійне навчання підвищують продуктивність праці та рівень доходів, а також сприяють активній участі кожної людини в економічному та соціальному житті.

В найближче десятиліття критична нестача талантів не зможе задовольнити потреби ринку праці. Такий дисбаланс може негативно вплинути на економічний розвиток, створити додатковий тиск на уряди та призвести до зростання безробіття для мільйонів людей.

Надмірна освіта є стійким і навіть зростаючим явищем серед робочої сили США у контексті кваліфікації.

Дослідження з питань кваліфікаційного розриву є різноманітними та обширними, що дозволяє глибше зрозуміти виклики та зміни останніх років. Зростаючий попит на додаткову підготовку випускників-інженерів в Індії свідчить про дисбаланс між академічною освітою та вимогами індустрії. У цій статті розглянуто розрив між освітою та промисловістю, а також запропоновано підхід до його вирішення через концепцію навчальних фабрик.

Штучний інтелект кардинально впливає на всі сектори ринку, тому виробничим компаніям необхідні нові підходи для швидкої підготовки до майбутніх викликів. Цифрова трансформація виробництва змушує працівників адаптувати свої робочі звички та потребує перегляду методів навчання і підготовки майбутніх фахівців.

Імміграція має вплив по відношенню до мігрантів і розкриває відмінності між соціально-економічними групами, а також їх можливий зв'язок із занепокоєнням з приводу конкуренції на ринку праці.

Дискримінація на ринку праці пов'язана з якіснішою освітою, яка погоджується з ідеєю, що здобувачі освіти вкладають у навчання, аби підвищити свою продуктивність на ринку праці.

Зменшення рівня безробіття підвищує ймовірність працевлаштування для робітників, що можна побачити при порівнянні ринків праці з різними показниками безробіття.

Ризик безробіття є неминучим через зміни на ринку праці, зумовлені автоматизацією та цифровізацією.

Невідповідність навичок виникає через дисбаланс між попитом та пропозицією робочої сили, а кількісна оцінка цього розриву базується на аналізі механізмів, які спричиняють цю невідповідність.

Не дивлячись на велику кількість публікації, доцільним буде провести порівняльний аналіз ситуації щодо впливу війни на регіональні ринки праці в контексті кваліфікаційного розриву.

Кваліфікаційний розрив виникає через невідповідність між навичками, які роботодавці очікують від працівників, та тими, якими вони реально володіють. З одного боку, така диспропорція ускладнює заповнення вакантних посад і реалізацію пріоритетних проєктів, що спричиняє збільшення кількості відкритих вакансій. З іншого боку, ця невідповідність призводить до того, що шукачі роботи, чиї навички не відповідають вимогам роботодавців, залишаються безробітними. Таким чином, якщо на ринку праці одні й ті самі посади одночасно фігурують серед вакансій і серед категорій безробітних, це свідчить про наявність дисбалансу, який можна кваліфікувати як кваліфікаційний розрив. Саме цей підхід використовували автори дослідження.

Була запропонована методика кількісної оцінки рівня кваліфікаційного розрива, його аналізу в динаміці та для будь-якого регіону (незалежно від кількості робочої сили і розміру) на основі визначення коефіцієнта розрива.

У процесі проведення дослідження також використані загальнонаукові (аналіз та синтез, індукція та дедукція, аналітичне групування) та спеціальні (абстрагування, моделювання, бенчмаркінгових досліджень і т. ін.) методи вивчення економічних явищ і процесів.

На нашу думку, в разі, якщо професія попадає одночасно в категорію дефіцит вакансій і дефіцит кадрів, то це свідчить про наявність кваліфікаційного розриву. Задля того, щоб оцінити вплив початку війни на ситуацію щодо кваліфікаційного розриву для професій, які передбачають наявність вищої освіти, нами було досліджено стан ринку праці впродовж 2021 – 2023 років. Відсутність офіційних даних за 2024 рік унеможливила проведення аналізу показників за цей рік. Для дослідження були обрані три групи професій: «Законодавці, вищі державні службовці, керівники, менеджери (управителі)»; «Професіонали»; «Фахівці» відповідно до чинного Класифікатора професій України (ДК 003:2010), затвердженого Наказом Держспоживстандарту України 28.07.2010 № 327 в редакції станом на 16.01.2024 р. (<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>).

Дослідження було проведене в контексті 6 областей України (Дніпропетровській, Запорізькій, Київській, Одеській, Харківській, Хмельницькій) та м.Київ. Вибір областей був здійснений виходячи з таких міркувань. Серед них є ті, як з початком війни стали частково окупованим (Запорізька і Харківська), ті які є небезпечними, оскільки є близькими до лінії зіткнення (Дніпропетровська і Одеська) і ті, які надали «прихисток» біженцям, а саме Київська, Хмельницька області та м.Київ.

З урахуванням того, що проблема кваліфікаційного розриву є актуальною для практично усіх країн світу, це явище призводить до суттєвих економічних втрат, важливо оцінити рівень цього явищі для України. Справа в тім, що і до війни в Україні були певні диспропорції на ринку праці, які з початком війни загострились. Традиційними показниками, які використовуються для оцінки диспропорцій на ринку праці, є кількість вакансій та безробітних, рівень працевлаштування та ін. Вони дають можливість вивчити саме диспропорції на ринку праці, але не оцінити кваліфікаційний розрив. Отже, виникла необхідність у розробленні методики оцінки кваліфікаційного розрива. Отже пропонуємо такий алгоритм оцінки. Як було зазначено вище, кваліфікаційний розрив проявляється через

одночасне існування на ринку праці і вакансій, і безробітних в межах однієї професій або професійної групи. Для його оцінки можна запропонувати коефіцієнт розрива, який визначається в такий спосіб. В офіційні статистиці обласних центрів зайнятості регіонів (міст) України за групами професій наявні дані щодо загальної кількості вакансій та безробітних за рік, а також відповідні кількості станом на 01.01. наступного за досліджуваним роком. Загальні дані за рік формуються як сума місячних показників, які змінюються: роботодавці пропонували вакансії – безробітні їх частково заповнювали, виникали нові вакансії, з'являлись нові безробітні. Данні ж станом на 01.01 можна розглядати як підсумок року: зміни відбувались, але не всі вакансії були заповнені, одночасно не всі безробітні знайшли собі роботу. Доцільно визначити яку частку становить кількість вакансій на 01.01 наступного року в загальній кількості вакансій, які були запропоновані впродовж року. Аналогічно визначимо яку частку становить кількість безробітних на 01.01 наступного року в загальній кількості безробітних, які були зареєстровані впродовж року. Отже, коефіцієнт кваліфікаційного розриву є відношенням частки вакансій на кінець року (в загальній кількості вакансій) до частки безробітних на кінець року (в загальній кількості безробітних).

Мінімальні значення коефіцієнта свідчать про високий рівень кваліфікаційного розриву на кінець року, оскільки в цьому випадку частка безробітних була більшою за частку вакансій. В міру зростання коефіцієнта можна вести мову про покращення ситуації, оскільки частка безробітних буде зменшуватись, в порівнянні з часткою вакансій.

Такий коефіцієнт, який є безрозмірною величиною, дозволить проводити порівняння ситуації щодо кваліфікаційного розриву для різних за розміром регіональних ринків праці (розміри характеризуються кількості вакансій та безробітних).

З використанням запропонованої методики нами було здійснено дослідження ситуації щодо кваліфікаційного розриву та його динаміки

Рік/Область	Кількість претендентів на 1 вакансію в області загалом	Керівники, менеджери			Професіонали			Фахівці		
		Кількість претендентів на 1 вакансію	Кількість претендентів на 1 вакансію на 1.01. наступного року	Кваліфікаційний розрив	Кількість претендентів на 1 вакансію	Кількість претендентів на 1 вакансію на 1.01. наступного року	Кваліфікаційний розрив	Кількість претендентів на 1 вакансію	Кількість претендентів на 1 вакансію на 1.01. наступного року	Кваліфікаційний розрив
Запорізька										
2021	2	5	33	0,14	2	26	0,09	3	18	0,14
2022	4	8	55	0,16	4	18	0,22	5	61	0,08
2023	4	7	30	0,21	2	17	0,15	4	29	0,15
2024			12			22			8	
Дніпропетровська										
2021	2	3	16	0,20	1	4	0,34	2	5	0,29
2022	2	4	16	0,26	2	3	0,70	2	6	0,36
2023	2	3	4	0,75	1	1	1,07	1	2	0,79
2024			5			1			4	
Харківська										
2021	2	4	17	0,27	1	5	0,31	2	5	0,35
2022	3	10	26	0,37	3	11	0,31	3	18	0,18
2023	2	3	13	0,25	1	3	0,36	2	5	0,31
2024			5			1			2	
Одеська										

2021	2	3	12	0,26	1	3	0,42	2	4	0,37
2022	2	4	13	0,32	1	3	0,46	2	8	0,23
2023	1	3	6	0,47	1	2	0,52	1	3	0,40
2024			2			2			2	
Київська										
2021	1	4	17	0,24	1	5	0,30	2	6	0,29
2022	2	6	22	0,26	2	4	0,51	3	10	0,26
2023	2	3	5	0,67	1	1	1,07	2	2	0,84
2024			3			1			1	
Київ										
2021	1	4	9	0,42	1	2	0,69	1	1	0,64
2022	2	6	11	0,54	1	1	1,29	2	2	0,72
2023	1	3	4	0,83	1	1	0,49	1	2	0,49
2024			2			1			1	
Хмельницька										
2021	2	3	26	0,12	1	7	0,20	2	11	0,16
2022	2	4	13	0,31	2	4	0,43	2	7	0,31
2023	1	3	6	0,52	1	3	0,50	1	3	0,55
2024			3			2			3	

У Запорізькій області кількість претендентів на одну вакансію для професіоналів співпадає з загальнообластним рівнем, по інших групах – є вищим. З початком війни показник суттєво зріс для усіх груп. Порівняння цього показника станом на 01.01 наступного року свідчить про суттєве зростання для груп «Законодавці, вищі державні службовці, керівники, менеджери» та «Фахівці», в то й же час знизився він для «Професіоналів». Ситуація щодо кваліфікаційного розрива для «Законодавців, вищих державних службовців, керівників, менеджерів» покращувалась, для «Професіоналів» суттєво покращилась у 2022 році, але у 2023 році незначно погіршилась. Щодо фахівців, то з початком війни ситуація суттєво погіршилась, а у 2023 році – покращилась до довоєнного рівня. Отже, є підстави вважати, що з початком війни для фахівців з вищою освітою знизився рівень кваліфікаційного розриву у Запорізькій області. Це може бути пов'язано з тим, що після окупації майже 78% Запорізької області саме фахівці з вищою освітою з цих територій стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які за своїми кваліфікаційними характеристиками задовольнили попит роботодавців.

Щодо Дніпропетровської області, то кількість претендентів на одну вакансію для професіоналів та фахівців співпадає з загальнообластним рівнем, по керівниках та менеджерах – є вищою. З початком війни показник зріс для усіх груп. Порівняння цього показника станом на 01.01 наступного року свідчить про його незмінність групи «Законодавці, вищі державні службовці, керівники, менеджери», незначне зростання для «Фахівців» та «Професіоналів». Ситуація щодо кваліфікаційного розрива для усіх груп – покращувалась. Отже, є підстави вважати, що з початком війни для фахівців з вищою освітою ще більше знизився рівень кваліфікаційного розриву у зв'язку з тим, що ВПО з інших областей відділи перевагу Дніпропетровській області, як більш безпечній в порівнянні, з наприклад, Запорізькою областю і туди перемістилась більша кількість ВПО.

Щодо Харківської області, то кількість претендентів на одну вакансію для фахівців співпадає з загальнообластним рівнем, по керівниках та менеджерах – є вищою, по професіоналах нижчою. В перший рік війни показник зріс для усіх груп. Порівняння цього показника станом на 01.01 наступного року свідчить про його зростання по всіх групах у перший рік війни. Ситуація щодо кваліфікаційного розрива для усіх груп – була різною: у керівників та менеджерів – спостерігалось зростання, а потім зниження, у професіоналів – спочатку залишалось незмінним, потім зросло, у фахівців – спочатку знизилось, а потім зросло, але не довоєнного рівня. Отже, є підстави вважати, що з початком війни керівники та менеджери були більш активними у працевлаштуванні і їх вміння влаштовували роботодавців. Близькою була ситуація і для професіоналів. Щодо фахівців – навпаки, рівень задоволеності роботодавців суттєво знизився. У 2023 році не дивлячись на покращення ситуації щодо кількості претендентів на одну вакантну посаду, кваліфікаційний розрив збільшився. Це можна, на нашу думку, пояснити тим, що саме ця категорія осіб з вищою освітою внаслідок війни виїхала за межі області і тому збільшився рівень незадоволеності роботодавців і кваліфікаційний розрив. Щодо професіоналів і фахівців – ситуація є

протилежною – скоротилось безробіття з одночасним скороченням кваліфікаційного розриву.

В Одеській області кількість претендентів на вакансію для фахівців співпадає із загальнообласним рівнем, для керівників, менеджерів та професіоналів – є більшою. В перший рік війни зазначений показник збільшився, але не суттєво, у 2023 році – знизився. Щодо кваліфікаційного розриву, то його величина зменшувалась (коефіцієнт зростав), що дає підстави для висновку про зростання якості робочої сили і її відповідності вимогам роботодавців. Отже, є підстави вважати, що на відміну від інших областей, основна частина осіб з вищою освітою знайшла роботу в межах області.

Зроблені вище висновки щодо Запорізької, Дніпропетровської та Харківської підтверджують данні по м. Києву, Київській та Хмельницькій областях. Основний потік ВПО був спрямований саме у ці регіони. Це, як бачимо, призвело до зростання кількості претендентів на одну вакансію у 2022 році з подальшим зниженням показника у 2023 році (шукачі роботи її знайшли). Одночасно спостерігається зменшення кваліфікаційного розрива (зростання коефіцієнта) практично для усіх осіб з вищою освітою.

Особливої уваги, на нашу думку, потребує порівняльний аналіз ситуації щодо рівня та динаміки кваліфікаційного розрива впродовж 2021 – 2023 років в аналізованих регіонах. Результати дослідження узагальнені на рис. 3.1 – 3.3.

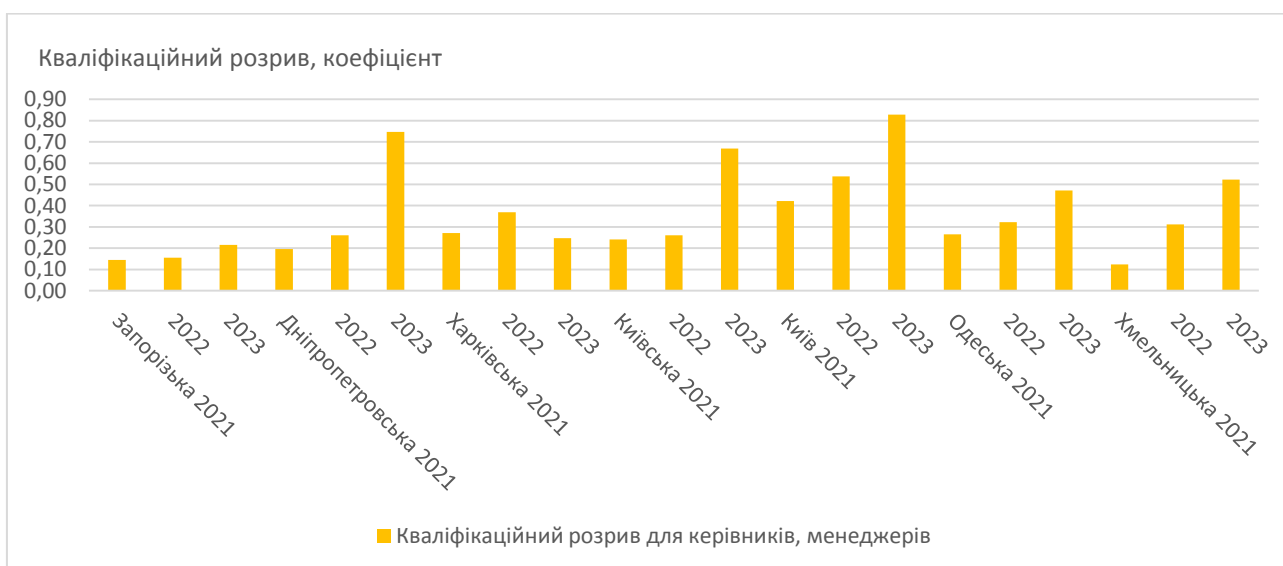


Рис. 3.1 Кваліфікаційний розрив (коефіцієнт) для керівників та менеджерів

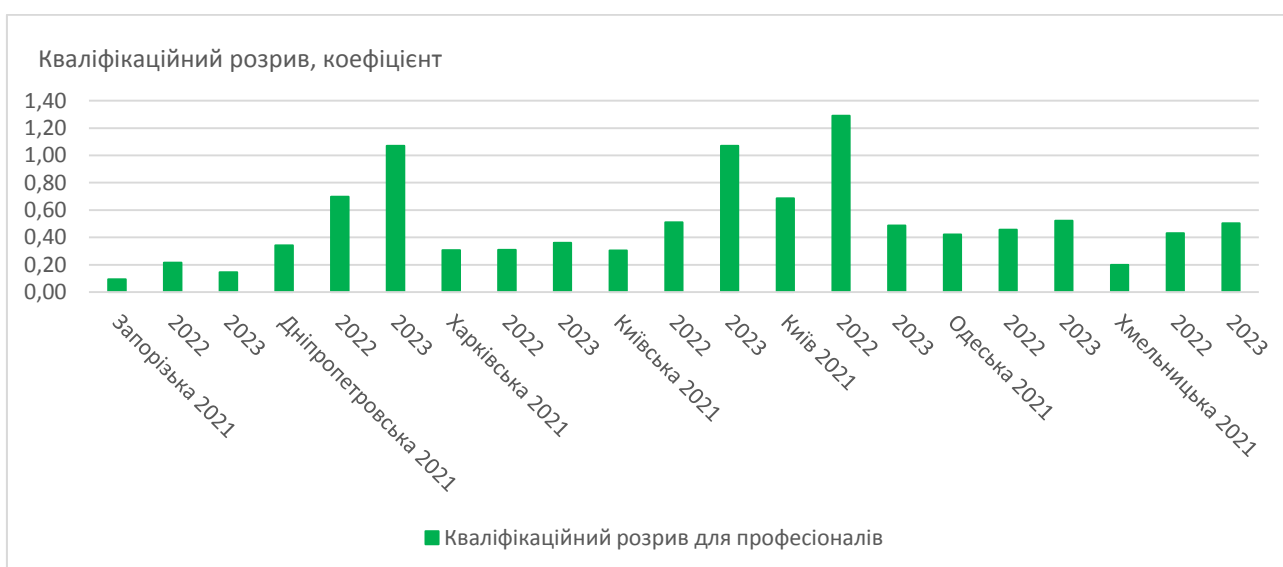


Рис. 3.2 Кваліфікаційний розрив (коефіцієнт) для професіоналів

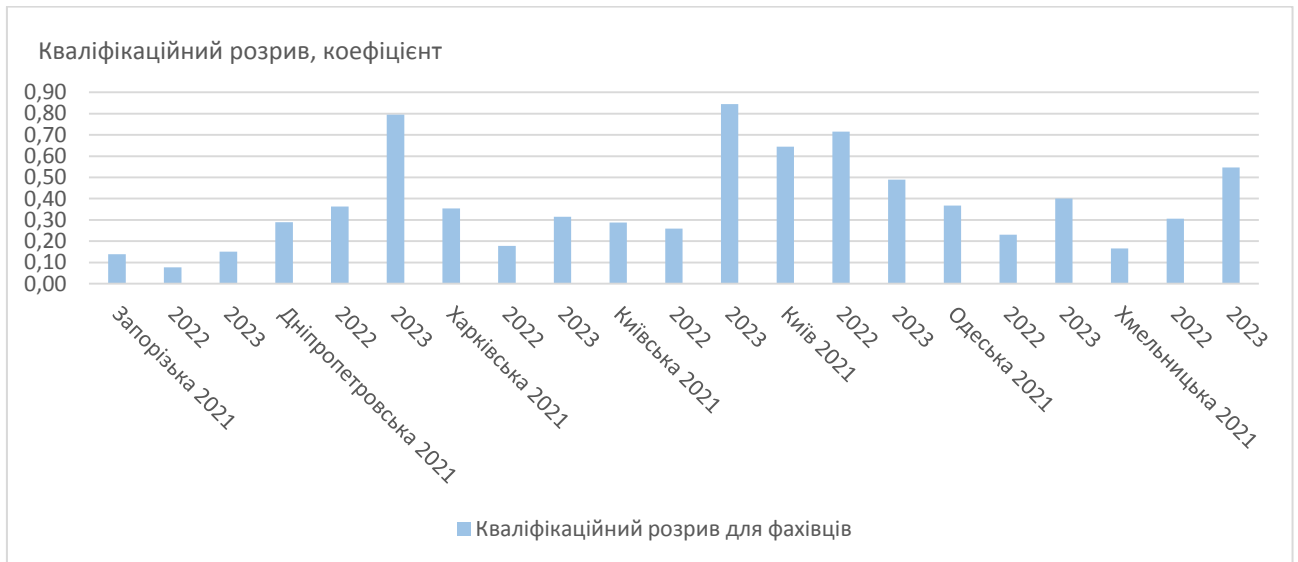


Рис. 3.3 Кваліфікаційний розрив (коефіцієнт) для фахівців

Як бачимо, рівень кваліфікаційного розрива до війни (у 2021 році) був найбільшим у Хмельницькій області, досить високим він був і у Запорізькій та Дніпропетровській області (низькі значення коефіцієнта). Кращою була ситуація у Харківській, Київській та Одеській області. Найкращою вона була у м. Київ. Це цілком логічно, оскільки і до війни найкращі фахівці шукали роботу у столиці і знаходили її, задовольняючи вимоги роботодавців (більші можливості задоволення).

Щодо Хмельницької області, то там спостерігалась інша ситуація – велика кількість фахівців шукали роботу або у столиці, або – за кордоном, що і призводило до високого рівня кваліфікаційного розрива. З початком війни суттєвий вплив здійснили ВПО. Як було зазначено, це були, наприклад ВПО з окупованої частини Запорізької області, які прямували або в неокуповану її частину, або в більш безпечну Дніпропетровську область, або у м. Київ та Київську область. В той же час частина ВПО з усіх областей України перемістилась на Західну України (у т.ч. Хмельницьку область), що призвело до суттєвого скорочення кваліфікаційного розрива. У 2023 році позитивна динаміка щодо скорочення кваліфікаційного розрива спостерігалась в усіх регіонах, окрім Харківської області. Це, на нашу думку, можливо пояснити зростання рівня небезпеки і, як наслідок, потоку ВПО у інші регіони України.

Щодо професіоналів, то спостерігалась практично така сама ситуація, як для керівників, менеджерів в Одеській, Київській та Хмельницькій області. По-іншому було у Запорізькій – кваліфікаційний розрив незначно зріс, Харківській – навпаки – зменшився. Це можна пояснити міграційними потоками. Щодо м. Києва, то суттєве зростання кваліфікаційного розрива у 2023 році можна пояснити аномальним скороченням (до значення коефіцієнта більше 1) розрива у 2022 році. Значення коефіцієнта 1,29 (більше 1) свідчить про те, що як бачимо, кількість претендентів та вакансій – співпадала (роботодавців задовольняли вміння і навички претендентів на посаду), більше того, виникали ситуації, коли були вакансії, а не вистачало бажаючих їх зайняти (нестача безробітних). Така нестача була компенсована у 2023 році. Подібна ситуація склалась у наступному, 2023 році у Дніпропетровській і Київській області (коефіцієнт 1,07), отже є підстави очікувати, що за підсумками 2024 року будемо мати ситуацію як у м. Київ у 2023 році (після аномального 2022 року).

Щодо фахівців, то маємо подібну ситуацію і, відповідно, – пояснення щодо її виникнення. Зростання кваліфікаційного розрива у м. Києві можна пояснити тим, що відбулось певне «насичення» потреб у таких спеціалістах, але суттєве скорочення кваліфікаційного розриву (коефіцієнт 0,84) у Київській області свідчить що, ті, хто не знайшов роботу у Києві, сміг її знайти в області (кваліфікація безробітних задовольнила роботодавців).

Висновки до розділу 3

В третьому розділі визначена сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни, розроблена психокорекційна програма для Центрів життєстійкості, оцінений вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці України в умовах війни.

Проведене обґрунтування необхідності застосування методів психологічної допомоги та підтримки осіб зі статусом «внутрішньо переміщена особа», а також у висвітленні переваг використання арттерапевтичних технік у роботі з ВПО.

З огляду на подвійну психологічну травматизацію внутрішньо переміщених осіб, яка є результатом переживань, пов'язаних із війною, та необхідністю адаптації до нового соціального оточення, запропоновано використання арттерапії як дієвого методу підтримки. Арттерапія створює можливість вираження емоцій і переживань через мистецтво, сприяє самовираженню і формує здорове розуміння власних внутрішніх процесів. Це робить її універсальним інструментом для роботи як з різновіковими групами, так і з представниками різних соціальних категорій.

Показано, що у процесі адаптації важливу роль відіграє вибір стратегії, якою людина користуватиметься для пристосування до нових умов. Найбільш ефективною у цьому контексті вважається стратегія інтеграції, що дозволяє зберігати власну культурну ідентичність у новому середовищі.

Також була розроблена корекційна програма, яка має на меті підвищення рівня життєздатності – критично важливого чинника збереження психічного здоров'я в умовах тривалої кризи, спричиненої військовими діями.

Було проведено дослідження ситуації на ринку праці осіб з вищою освітою за такими групами професій, як: законодавці, вищі державні службовці, керівники, менеджери керівники і менеджери; професіонали і фахівці у 6 областях України (Дніпропетровській, Запорізькій, Київській, Одеській, Харківській, Хмельницькій) та м.Київ.

Була запропонована методика кількісної оцінки рівня кваліфікаційного розрива, його аналізу в динаміці та для будь-якого регіону (незалежно від кількості робочої сили і розміру) на основі визначення коефіцієнта розрива. З її використанням була проведена порівняльна оцінка наявності, рівня та динаміки зміни величини кваліфікаційного розрива для 6 областей України

та м. Київ для фахівців з вищою освітою. Визначені і проаналізовані можливі причини виникнення кваліфікаційного розрива. Як показав проведений аналіз, серед факторів впливу на рівень кваліфікаційного розриву для професій, що передбачають наявність вищої освіти є наявність ВПО.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

В першому розділі роботи був проведений аналіз психологічних впливів війни на людей, визначені психологічні особливості вимушених переселенців та емігрантів, охарактеризований феномен життєстійкості та особливості його дослідження в умовах війни.

Показано, що воєнні дії призвели до деградації економічної, політичної та соціальної сфер, що створює одну з найсерйозніших соціальних проблем для громадян України. Багато людей змушені покидати свої домівки задля безпеки себе та своїх родин. Цей процес вимушеної міграції є не лише кризовою, а навіть екстремальною ситуацією за своєю природою. Як і будь-яка криза, вона спричиняє суттєві трансформації внутрішнього світу особистості: змінюються цінності, поведінкові моделі, мотиви та життєві цілі переселенців.

Особа, вимушена залишити свою історичну батьківщину, опиняється у надзвичайно складних умовах. Раптово зникають усталені життєві структури, а попереду – відсутність чітких орієнтирів щодо майбутнього. Вимушене переселення, будучи складною життєвою обставиною, створює значне психологічне навантаження. Крім самої травматичної історії міграції, нове соціокультурне середовище висуває додаткові вимоги до адаптації особистості.

Таку ситуацію можна віднести до екстремальних, адже переселенці стикаються з викликами виживання та необхідністю подолання складнощів. Втрата звичних форм взаємодії із зовнішнім світом змушує їх розвивати нові цінності, переконання та способи поведінки, притаманні новим умовам життя. Вони мають знайти в собі сили відмовитися від старих патернів і пристосуватися до реалій. Усе це обумовлює підвищений науковий інтерес до питання життєстійкості переселенців в умовах сучасної війни.

Проаналізовано сучасні концептуальні підходи до визначення феномену життєстійкості, включаючи такі напрямки: системний, структурно-функціональний, ресурсний, екзистенційно-гуманістичний та екопсихологічний. Зроблено висновок про доцільність синтезу цих підходів для комплексного розуміння поняття. Окреслено функції, чинники та ключові показники життєстійкості, а також підкреслено її важливість у процесах адаптації до різких змін, несприятливих умов чи негативних наслідків емоційних потрясінь. Саме психологічна стійкість дозволяє ефективно протистояти розвитку депресивних станів.

У межах дослідження життєстійкість розглядається як ключовий ресурс для подолання труднощів, здатність контролювати й управляти подіями в умовах невизначеності, сприймати виклики як цінний досвід. Акцентовано, що цей механізм дає змогу не лише успішно долати труднощі, але і використовувати їх як поштовх для особистісного та психологічного зростання.

У другому розділі роботи проведений аналіз ситуації щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні підчас війни та визначені їх основні психологічні проблеми на основі аналізу літературних джерел; підібраний комплекс діагностичних методик для вивчення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб; проведене емпіричне дослідження життєстійкості та копінг-стратегій вимушено переміщених осіб (ВПО) та емігрантів.

У розділі уточнено наукове розуміння змісту поняття «життєстійкість» та копінг-стратегії поведінки особистості. Виявлено структурні компоненти життєстійкості й особливості прояву копінг-стратегій поведінки в умовах пандемії. Визначено підходи до розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій у людей, а також розкрито їх практичний потенціал із використанням системного, особистісно-діяльнісного та суб'єктного підходів. Розглянуто психологічні ресурси життєстійкості та можливості

застосування інноваційних технологій у процесі розбудови життєстійкості та ефективних копінг-стратегій поведінки.

Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 45 осіб з вищою освітою: 15 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), 15 вимушених емігрантів та 15 осіб, які не переміщались зі своїх територій з початком війни. У якості діагностичного інструменту було використано тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової). Також був досліджений зв'язок між показниками життєстійкості та обраної копінг-стратегії внутрішньо переміщеними особами (за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана).

Загальний (порівняльний) аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки.

За показниками життєстійкості існують статистично значущі особливості у всіх трьох груп. Сумарні показники «загальної життєстійкості» по групах такі: 1 група (ВПО) – високий рівень 21,8%; середній – 41,7%; низький – 36,5%; 2 група (зовнішні мігранти) – високий рівень 36,9%; середній – 37,1%; низький – 26,0%; 3 група, контрольна (не переміщались) – високий рівень 33,2%; середній – 47,9%; низький – 17,9%.

Показано, що в усіх групах наявний середній рівень «загальної життєздатності». Найбільший відсоток високого рівня має друга група (зовнішні мігранти), найменший відсоток – перша група (ВПО). Найменший відсоток низького рівня має третя (контрольна) група. Це дає підстави вважати, що «загальна життєздатність» загалом найкращою є у контрольній групі. Як було зазначено вище, не дивлячись на найвищий ступінь ризику (з початком повномасштабного вторгнення), люди певною мірою «пристосувались» до ситуації, завдяки тому, що залишились у звичайному для них економічному, соціальному і політичному середовищі.

Було доведено, що потребують уваги саме ВПО з вищою освітою, оскільки серед них найбільшим є рівень тих, хто має низький рівень «загальної життєздатності». Встановлено, що більшість респондентів

демонструють середній рівень застосування неконструктивних копінг-стратегій. Вони переважно ситуативно вдаються до таких форм подолання труднощів, як Конфронтація, Дистанціювання та Уникнення.

У групі конструктивних копінг-стратегій також домінує середній рівень вираженості, що свідчить про гнучке використання різних способів подолання труднощів залежно від конкретної ситуації.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб, а також визначення статистичної значущості цього зв'язку, було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

У результаті аналізу було виявлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між рівнем життєстійкості та такими копінг-стратегіями, як Дистанціювання, Уникнення та Прийняття відповідальності. Це означає, що вищий рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб супроводжується меншою схильністю до відсторонення від проблемної ситуації, уникнення її або надмірного взяття відповідальності на себе.

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та такими копінг-стратегіями, як Конфронтація, Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки, не були визнані статистично значущими.

Показано, що в умовах повномасштабної війни адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя вимагає значного психологічного ресурсу, основу якого становлять життєстійкість та ефективні копінг-стратегії.

Отже була повністю підтверджена гіпотеза.

У третьому розділі роботи на основі результатів проведеного емпіричного дослідження та узагальнення теоретичних матеріалів визначена сутність і особливості психокорекційної роботи з ВПО в умовах війни, розроблена психокорекційна програма для Центрів життєстійкості, оцінений вплив ВПО на кваліфікаційний розрив на ринку праці України в умовах війни.

Доведено, що саме специфіка арттерапії дозволяє інтегрувати різні аспекти досвіду й емоцій, що допомагає людині відновити втрачене почуття самовизначення. Наведено опис етапів арттерапевтичного процесу та наголошено на важливості розвитку базових навичок емоційної саморегуляції для підвищення самооцінки та вдосконалення емоційного інтелекту. Додатково проаналізовано різноманітні техніки малювання, які можна використовувати під час роботи з клієнтами, серед них – вільне малювання, комунікативне малювання тощо. Кожна з цих технік висвітлюється як інструмент із власними особливостями та перевагами в арттерапевтичному контексті.

Спираючись на результати проведених досліджень, нами було сформовано комплексний підхід та розроблена корекційна програма, яка має на меті підвищення рівня життєздатності. Назва програми: «Сила в середині: шлях до відновлення».

Було проведене дослідження ситуації на ринку праці осіб з вищою освітою за такими групами професій, як: керівники і менеджери; професіонали і фахівці у 6 областях України (Дніпропетровській, Запорізькій, Київській, Одеській, Харківській, Хмельницькій) та м.Київ в контексті наявності кваліфікаційного розрива. Проведений аналіз показав, що існує потенціал для подолання кваліфікаційного розриву як в умовах війни, так і на етапі повоєнного відновлення країни і в цьому процесі важлива роль належить саме ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення : методичний посібник / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ 7БЦ. 2024. 264 с.
2. Бабатіна С. І., Г. В. Кудрявченко, Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. Науковий вісник Херсонського держ. ун- ту. Серія: Психологічні науки, вип. 3(1), с. 16–21, 2016. [Електронний ресурс]. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/659> Дата звернення: Верес. 06, 2024.
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал, № 2(12), с. 27–48, 2019. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4 Дата звернення: Верес. 06, 2024.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.
5. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2016. №22. С. 27-36.
6. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. Актуальні проблеми психології. Вип.6, 2022. С. 233-254
7. Боровинська І. Є. Соціальнопсихологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

8. Булах І., А. Лук'янов, Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Київ, Україна : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014.
9. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія в роботі практичного психолога. Використання арттехнологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
10. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету Острозька академія». Серія Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
11. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том VI, Випуск 16. С. 83-90.
12. Германський І.Ю., С. М. Кондратюк, Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького ін-ту соціальних технологій ун-ту Україна. № 12, с. 129–132, 2016.
13. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
14. Гундертайло Ю. Потенціал арттерапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. Простір арттерапії. 2016. Вип. 2(21). С. 25–32.
15. Гундертайло Ю.Д. Арттерапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 61–69.
16. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської

- психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засекіної, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.
- 17.Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 73-82.
 - 18.Ільченко І.С. Арттерапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Візаві, 2013. 150 с.
 - 19.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
 - 20.Караджи О. Психологічні особливості цінностей дорослих вимушених переселенців з зони збройного конфлікту Перспективи та інновації науки. Серія Психологія». № 5(39) (2024). С. 790-801.
 - 21.Карамушка Л. М.; Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Випуск 2 (26). С. 48-59.
 - 22.Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. (2(26). С. 48-59.
 - 23.Каюа Роже. Людина та сакральне. Київ : Ваклер. 2003. 256 с.
 - 24.Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.
 - 25.Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.
 - 26.Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. Scientific notes of Lviv University of Business and Law. 2023. № 6. С. 137 144.

27. Кіосєва О.В. Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації. Український вісник психоневрології, т. 24, вип. 3, с. 55–61, 2016.
28. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
29. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, вип. 4, с. 78–83, 2022. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265> Дата звернення: Верес. 06, 2024.
30. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.
31. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету Психологічні науки». 2023. Випуск 1. С. 56-61.
32. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. The 5 th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research (November 8-10, 2020). Germany, Munich: MDPC Publishing, 2020. P.336-340.
33. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського держ. ун- ту. Серія Психологічні науки, т. 1, № 1, с. 99–105, 2018. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/289> Дата звернення: Верес. 06, 2024.
34. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями само актуалізації. Проблеми сучасної

- психології: зб. наук. праць Кам'янець- Подільського нац. ун- ту імені Івана Огієнка, Ін- ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, вип. 25, с. 152–167, 2014.
35. Кузнєцова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Вісник Чернігівського нац. пед. ун- ту. Серія: Психологічні науки, вип. 121, с. 182–187, 2014.
36. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.
37. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя, 2019. Вип. 1. Т. 1. С. 62–66.
38. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ ТВОРИ». – 2018. С. 106-110.
39. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. Габітус. Випуск 46. 2023. С. 188-192.
40. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту / І.Я. Пінчук та ін. URL: <https://sumdu.edu.ua/images/content/campus/psychology/psychology-6.pdf>
41. Микитюк С.В. Витоки наукових основ ресурсного підходу. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 2, с. 83–88, 2010.

42. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 105–117.
43. Міжнародна організація з міграції. URL: <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy> (дата звернення: 06.02.2024).
44. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. 2011. Випуск 981. С. 168-172.
45. Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життестійкості дітей в умовах війни. Київ, Україна : Ін-т психології імені Г. С. Костюка, 2022.
46. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / Н. Пророк та ін. Київ, 2018. 208 с.
47. Панок В. Основи практичної психології. Київ, Україна : Либідь, 1999.
48. Панченко О.В. Модель підвищення рівня життестійкості менеджерів комерційних організацій. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки, вип. 126, с. 122–127, 2015.
49. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія». 2022. № 5. С. 5–10.
50. Перелигіна Л., Швалб А. Дослідження особливостей життєздатності та стійкості до стресу у соціальних працівників та психологів в умовах війни. Матеріали VIII Міжнародній науково-практичній конференції з соціальної роботи Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології. 10-11 березня 2023 року, м. Київ. – С. 125–129.
51. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р. № 5, Т. 2. С. 204-209.
52. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських

- конфесій в умовах соціальної кризи (війни). Актуальні проблеми психічного здоров'я : Збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 173–175.
- 53.Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). Актуальні проблеми психічного здоров'я : Збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 173–175.
- 54.Плескач Б.В., Уркаєв В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, спрямованої на подолання травматичного досвіду. Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 15. Т. 3. С. 171–205.
- 55.Пріб Г.А., Дорожкін В.Р. Мілютіна К.Л., Ткалич М.Г., та ін. Психологія особистості безробітного. Соціально-психологічний супровід у роботі фахівців служби зайнятості: монографія. Київ : ІПК ДСЗУ, 2020. С. 69–111.
- 56.Пріб Г.А., Дорожкін В.Р., Мілютіна К.Л., Ткалич М.Г. Бегеза Л.Є., Матвієнко Л.І. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до особливостей сучасного ринку праці. Соціально-психологічний супровід у роботі фахівців служби зайнятості: монографія. Київ : ІПК ДСЗУ, 2020. С. 40–68.
- 57.Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУЮ 2019. 87 с.
- 58.Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
- 59.Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін. ; за ред. Л.С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 72 с.

60. Решетник О.А. Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості. на III Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю Психолого- педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти. Київ, 2018, с. 90–93.
61. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія Соціальні та поведінкові науки. вип. 9(38), с. 73–90, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90)
62. Савка І.М. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття життєстійкості в психологічній науці. Науковий вісник. №1. 2009. С.1–13
63. Сердюк Л.С. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, т. XI, вип. 15, с. 481–491, 2017.
64. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1-11.
65. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: Національний університет Одеська юридична академія. 2017. С. 80–83.
66. Сорока О.В. Арттерапія в соціальній сфері : курс лекцій. Тернопіль : ТДПУ, 2008. 86 с.
67. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

- 68.Субашкевич І.Р., Шпагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія». 2022. Т. 33(72). № 2. С. 116–122.
- 69.Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна». 2015. № 11. С. 102–105.
- 70.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2019. 104 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznестойkost_lichnosti.pdf (дата звернення: 09.04.2024)
- 71.Титаренко Т.М., Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. ст., вип. 16(19), с. 304–311, 2007.
- 72.Титаренко Т.М., Т. О. Ларіна, Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, Україна : Марич, 2009.
- 73.Тітарь І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Соціологія. № 4 (59). Київ : Український соціум. 2016. С. 57–68.
- 74.Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ Фірма Техсервіс. 2022. С. 23-31.
- 75.Чернобровкін В.М., В. Г. Панок, Підготовка вчителів до розвитку життестійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ, Україна : Пульсари, 2021. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів_2021.pdf

Дата звернення: Верес. 06, 2024.

76. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : Монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ, 2018. С. 71-79.
77. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології». Вип.42, 2018. С. 211–231.
78. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць, № 6, с. 267–273, 2018.
79. Швалб А.Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2022. – С. 70-73.
80. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та поселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30–36.
81. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing, 2014, 21 (9). PP. 789–796.
82. Akhundov N. Psychosocial rehabilitation of IDP children: using theatre, art, music and sport. Forced Migration Review. 1999. T. 6. P. 20–21.
83. Bartone P. T., Valdes J. J., Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. Psychology, Health and Medicine, 2016, 21 (6). PP. 743–749.

84. Bettelheim B. Individual and mass behavior in extreme situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1943. 38(4). P. 417–452.
85. Deineko O. War in Ukraine: a sociological study. Oslo, Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University. 2022. P. 246-267.
86. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*. 17 (4), 2010. PP. 277–307.
87. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 1993. 49 (4). PP. 377–475.
88. Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68 (4). PP. 687–695.
89. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. V. 54. P. 466–475.
90. Freud S. Moses and monotheism. Knopf. 1939. 264 p.
91. Fromm E. *Escape from Freedom*. Science and Society. 1941. 6 (2). P. 187-190.
92. Gorman W. *Refugee Survivors of Torture: Trauma and Treatment*. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2001. Vol. 32. №. 5. P. 443–451.
93. *Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions* / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
94. Jahoda M. The Psychology of Refugees. *The Yale Law Journal*. 1952. 61. P. 295-333.
95. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health – inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 37 (1). PP. 1–11.

96. Lushin P. V. The Paradox of Equivalence» and Self- Organization of the Space of Psychological Assistance, Ecofacilitation as a Direction of Psychological Assistance, 2012.
97. Maddi S. , D. Khoshaba, How to Succeed No Matter What Life Throws at You. Resilience at Work. New York, USA, 2005.
98. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 2006. 1(3). PP. 160–168.
99. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. American Psychology, 2005. 60 (3). PP. 261–262.
100. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, 1994. 63 (2). PP. 85–272.
101. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology. Journal Practice and Research. 1999. Vol. 51. №2. P.83-94.
102. Maddi S., Developmental value of fear of death. Journal of mind and behavior, № 1, pp. 84–93, 1980.
103. Maddi S., Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York, USA : Springer, 2013.
104. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. Practice and research, 1998. 50 (2). PP. 26–86.
105. Maddi S., D. Khoshaba, Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, vol. 63, № 2, pp. 267–273, 1994.
106. Moos R. H., Holahan C. J. Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward an Integrative Framework. Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol. 59. P.1387-1403.
107. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. International Maritime Health, 2017. 68 (3). PP. 147– 152.
108. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. International

- Maritime Health, 2017. 68 (3). PP. 147– 152.
109. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар. Тошкент, 2023. P. 333-335.
 110. Ramirez J. A Review of Art Therapy Among Military Service Members and Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. In Review Article. Issue Volume 24. №. 2. DOI: https://doi-ds.org/doi/10.2021-64161481/JMVH_Vol_24_No_2 ; URL: <https://jmvh.org/article/a-review-of-art-therapy-among-military-service-members-and-veterans-with-post-traumatic-stress-disorder/>
 111. Redfield R., Linton R., Herskovits M.J. Memorandum on the study of acculturation. American Anthropologist. 1936. 150 p.
 112. Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. Journal of Personality, 1991. 59 (4.). PP. 747–768.
 113. Siddiqua S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. Journal of Personality & Clinical Studies, 1998. 14 (1–2). PP. 89–93.
 114. Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. Journal of Gerontological Nursing, 2009. 35 (5). PP. 27–33.
 115. Verdeli H. Group interpersonal psychotherapy for depressed youth in IDP camps in Northern Uganda: adaptation and training. Child Adolesc Psychiatr Clin of North America. 2008. Vol. 17. № 3. P. 605–624.
 116. Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. Personality and Social Psychology Bulletin, 2008. 34 (1). PP. 61–73.

117. Volobueva N. M. Resilience as a resource of a modern leader. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі, № 1(56), с. 144–147, 2013.
118. Horoshkova Lidiia, Sydorenko Viktoriia, Herasymenko Yuliia. War impact assessment on the state of regional labour markets in Ukraine. *Baltic Journal of Economic Studies*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing». Vol. 10 No. 4 (2024). P. 159-177. (WoS)
119. Horoshkova Lidiia, Sydorenko Viktoriiaa, Grytsan Oleksandr. Qualification gap in the Ukrainian labour market in the context of war: regional aspect. *Baltic Journal of Economic Studies* Vol. 11 No. 1 (2025). P. 68 – 77. (WoS).
120. Горошкова Л.А., Герасименко Ю.С. Результати аналізу ринку праці і запитів роботодавців щодо затребуваності фахівців за спеціальністю 073 менеджмент в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення країни. Успіхи і досягнення у науці. Серія «Управління та адміністрування». 2024. №4(4). С.388-401.
121. Горошкова Л.А., Маслова О.В., Чорнобук Д.О. Ринок праці та технології підготовки кадрів для повоєнного відновлення України. Економічний вісник Університету Григорія Сковороди в Переяславі. 2023. №57. С.15-27.
122. Горошкова Л.А., Горошков С.В. Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб на ринку праці України в умовах війни. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Сучасні перспективи в умовах формування суспільства сталого розвитку». 22 травня 2025 р.. Університетом Григорія Сковороди в Переяславі.