

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 14 »

(дата)

2025 р.

**«ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

КИРИЧЕНКО Алла Леонідівна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна

(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: Кириченко Алла Леонідівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:32.1%

Мікропробіли: 13

Заміна букв: 0

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.

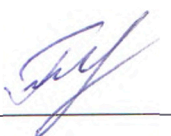
Висновок:

Вашифікована робота Кириченко А.Л. має достатній рівень оригінальності складеного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 10.05.2025р.

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., професорка Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року



ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Кириченко Аллі Леонідівні

1. Тема роботи «Формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб»

керівник роботи к.пед.н, доцент Олена Геннадіївна Лещенко

2. Затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

3. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

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

Перелік питань, які потрібно розробити: Кваліфікаційна робота магістрантки складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. РОЗДІЛ 1 – Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність та зміст стресу у життєдіяльності особистості; 1.2. Сутність стресостійкості як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; 1.3. Особливості прояву стресу у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. РОЗДІЛ 2 – Емпіричне дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб – складається з 3

підрозділів: 2.1. Особливості організації дослідження; 2.2. Результати емпіричного дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб; 2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. РОЗДІЛ 3. – Програма формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб складається з 3 підрозділів: 3.1. Особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб; 3.2. Програма формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб; 3.3. Результати дослідження.

4. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	03.01.2025	03.01.2025
2.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	03.02.2025	03.02.2025
3.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	03.03.2025	03.03.2025

5. Дата видачі завдання 03.01.25 р.

6. 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

Студентка Алла КИРИЧЕНКО

Керівник роботи Олена ЛЕЩЕНКО

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Кириченко Алли Леонідівни, здобувачки освіти

**Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти,
групи ПС-23-12-зМ**

**Тема кваліфікаційної роботи «Формування стресостійкості у
внутрішньо переміщених осіб»**

Кваліфікаційна робота присвячена темі, що має як наукове, так і практичне значення. Актуальність теми обумовлена війною росії проти України та має негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності населення. Ця кризова ситуація негативно впливає на людину, особливо варто враховувати такий вплив на внутрішньо переміщених осіб.

До позитивних аспектів роботи слід віднести: системний аналіз сучасної наукової літератури щодо теми дослідження, що дозволив окреслити ключові поняття – «внутрішньо переміщені особи», сутність стресу у життєдіяльності особистості та стресостійкості як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; грамотне формулювання гіпотези, яка отримала підтвердження під час проведеного емпіричного дослідження; самостійно розроблена програма формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, яка спрямована на підвищення рівня їхньої психологічної адаптивності та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, яка включає обґрунтування методики, вибір психодіагностичних інструментів, якісну інтерпретацію результатів, а також детальний опис психокорекційної програми. Авторка демонструє глибоке розуміння соціально-психологічної проблематики, володіння методологічною культурою наукового дос-

лідження та здатність застосовувати отримані результати в практиці психологічного супроводу ВПО.

До незначних недоліків роботи можна віднести окремі стилістичні повтори та формальні неточності при оформленні списку використаних джерел, які не впливають суттєво на якість і цілісність дослідження.

Узагальнюючи, варто відзначити високий рівень самостійності, аналітичності, практичної значущості та відповідності академічним вимогам до магістерської кваліфікаційної роботи. Робота Кириченко А.Л. є завершеним, теоретично обґрунтованим та практично важливим дослідженням, що підтверджує її готовність до професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism оригінальність кваліфікаційної роботи становить 67,9%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Кваліфікаційна робота «Формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб» виконана на достатньому науковому рівні. Робота має практичну цінність і може бути використана для вдосконалення підготовки психологів до роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Отже, дана кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням і відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, а тому Кириченко А.Л. заслуговує на високу позитивну оцінку.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»

НАПН УКРАЇНИ

дата «10» травня 2025 р.

Олена ЛЕЩЕНКО

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 114 с., 10 рис., 4 табл., 3 додатки, 63 джерела.

Об'єктом дослідження є розвиток стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження: теоретичні – теоретичний аналіз й узагальнення психолого-педагогічної, науково-технічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату магістерської роботи; емпіричні – опитування, тестування для виявлення вихідного рівня стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб, статистичне опрацювання даних педагогічного експерименту для аналізу та інтерпретації одержаних результатів; узагальнення та систематизація для формулювання висновків та визначення подальших напрямів дослідження; педагогічний експеримент для підтвердження ефективності програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Актуальність теми обумовлена війною росії проти України та має негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності населення. Ця кризова ситуація надає постійний вплив на людину, особливо варто зазначити особливості цього впливу на внутрішньо переміщених осіб.

В умовах війни стрес відрізняється від того, що відбувається в мирний час, за багатьма параметрами: насамперед порушення базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів. Не дивлячись на те, що існує велика база досліджень стресу та стресостійкості особистості, не досить дослідженою залишається проблема вивчення розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб, а особливо в умовах

воєнного стану та знаходження в екстремальних умовах бойових дій. Тому, тема дослідження є актуальною як в теоретичному, так і практичному плані, потребує розробки ефективних методів підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

У межах дослідження нами було розроблено та теоретично обґрунтовано програму формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, яка спрямована на підвищення рівня їхньої психологічної адаптивності та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Вибірка дослідження: 30 внутрішньо переміщених осіб віком 18-60 років, що проживають у Володарській селищній територіальній громаді, Білоцерківського району Київської області.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей».

Наукова новизна одержаних результатів: вперше теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено програму формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни;

Апробація результатів дослідження: висновки та практичні результати дослідження було опубліковано на X Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти» у формі тез на такі теми «Психологічний вплив воєнного часу на навчання внутрішньо переміщених осіб: виклики та стратегії формування стресостійкості», «Психологічні аспекти навчання дорослих в умовах воєнного часу: виклики та шляхи подолання», 12 грудня 2024 року, м. Біла Церква / БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України.

Матеріали та результати, отримані в ході виконання магістерської кваліфікаційної роботи, можуть бути використані у роботі психологів із

внутрішньо переміщеними особами з метою посилення їхньої стресостійкості та сприяння соціальній адаптації.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, стрес, стресостійкість, копінг-стратегії, програма формування стресостійкості у ВПО.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 114 pp, 10 fig., 4 tab., 3 appendices, 63 sources.

The object of the study is the development of stress resistance in internally displaced persons.

The purpose of the study is the theoretical justification and experimental verification of the program for the formation of stress resistance in internally displaced persons.

Research methods: theoretical - theoretical analysis and generalization of psychological and pedagogical, scientific and technical and educational and methodological literature on the topic of the study to determine the theoretical foundations, justification of the conceptual apparatus of the master's thesis; empirical - surveys, testing to identify the initial level of stress resistance in internally displaced persons, statistical processing of pedagogical experiment data for analysis and interpretation of the results obtained; generalization and systematization to formulate conclusions and determine further directions of research; pedagogical experiment to confirm the effectiveness of the program for the formation of stress resistance in internally displaced persons.

The relevance of the topic is due to the war of Russia against Ukraine and has a negative impact on all aspects of the population's life. This crisis situation has a constant impact on people, it is especially worth noting the peculiarities of this impact on internally displaced persons.

In wartime, stress differs from what happens in peacetime in many ways: first of all, violation of basic needs (separation, forced displacement, prolonged deprivation). At the same time, when a person tries to avoid the impact of distress by emigrating, this leads to the emergence of new stresses. Despite the fact that there is a large base of research on stress and stress resistance of the individual, the problem of studying the development of stress resistance in internally displaced persons, especially in conditions of martial law and being in extreme conditions of combat operations, remains insufficiently studied.

Therefore, the topic of research is relevant both theoretically and practically, requiring the development of effective methods for increasing the stress resistance of internally displaced persons in wartime.

All this indicates the need to implement programs that would contribute to the normalization of the psycho-emotional state of internally displaced persons by increasing their stress resistance.

As part of the study, we developed and theoretically substantiated a program for building stress resilience among internally displaced persons in wartime, which is aimed at increasing their level of psychological adaptability and developing constructive coping strategies to overcome the consequences of traumatic events associated with forced displacement.

Research sample: 30 internally displaced persons aged 18-60 years, living in the Volodarsk settlement territorial community, Bila Tserkva district, Kyiv region.

The experimental study was conducted on the basis of the State Vocational and Technical Educational Institution "Volodarsk Professional Agrarian Lyceum".

Scientific novelty of the results obtained: for the first time, a program for building stress resilience among internally displaced persons in wartime has been theoretically substantiated and experimentally verified;

Approbation of the research results: the conclusions and practical results of the study were published at the 10th International Scientific and Practical Internet Conference "Psychological and Pedagogical Aspects of Adult Education in the System of Continuing Education" in the form of abstracts on the following topics: "Psychological Impact of Wartime on the Education of Internally Displaced Persons: Challenges and Strategies for Building Stress Resilience", "Psychological Aspects of Adult Education in Wartime Conditions: Challenges and Ways to Overcome", December 12, 2024, Bila Tserkva / BINPO DZVO "UMO" NAPS of Ukraine.

The materials and results obtained during the master's qualification

work can be used in the work of psychologists with internally displaced persons in order to strengthen their stress resistance and promote social adaptation.

Keywords: internally displaced persons, stress, stress resistance, coping strategies, program for building stress resistance in IDPs.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	18
1.1. Сутність та зміст стресу у життєдіяльності особистості.....	18
1.2. Сутність стресостійкості як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб	22
1.3. Особливості прояву стресу у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни	29
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	41
2.1. Особливості організації дослідження.....	41
2.2. Результати емпіричного дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.....	46
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.....	57
Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	63
3.1. Особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.....	63
3.2. Програма формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.....	70
3.3. Результати дослідження.....	82
Висновки до третього розділу.....	86
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

У контексті повномасштабної збройної агресії росії проти України, що триває з 2014 року та значно загострилася у 2022 році, питання психічного здоров'я та психологічної стійкості населення набули особливої важливості. Станом на 2024 рік, кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищує 5 мільйонів осіб, які зазнали вимушеного переміщення, втрати житла, роботи, соціальних зв'язків та базового відчуття безпеки. У таких умовах формування стресостійкості розглядається як ключовий чинник збереження психічного здоров'я, адаптації та ресоціалізації осіб, які постраждали від війни.

Стресостійкість (ресилієнтність) розглядається як здатність особистості відновлюватися після кризових подій, адаптуватися до труднощів, зберігаючи психічну рівновагу та ефективне функціонування. Її розвиток у ВПО дозволяє не лише знизити ризик формування психічних розладів, зокрема ПТСР, депресій та тривожних станів, а й забезпечує умови для соціального включення, професійної реалізації та повернення до продуктивної життєдіяльності. Слід зазначити, що стресостійкість не є вродженою рисою, а вона формується через досвід, психологічну освіту, індивідуальну та групову терапію, а також соціальну підтримку.

Проблематика адаптації до стресу, подолання наслідків психотравм та формування психологічної стійкості розглядалася в роботах зарубіжних та українських дослідників, зокрема: Р. Лазарус і С. Фолкман (концепції копінг-стратегій і стресової оцінки); М. Лахад (модель BASIC Ph); К. Коннор, Д. Девідсон (шкала оцінки резилієнтності (CD-RISC); Г. Сельє (теорія стресу). Серед українських дослідниць, які вивчають психологічну підтримку особистості в умовах кризи та посттравматичного розвитку є Г. Цибульська, Н. Кочарян, І. Зверева, Т. Титаренко тощо.

У сучасній українській науці формування стресостійкості ВПО здійснюється за участі широкого спектра інституцій і фахівців: психологи закладів освіти, соціального захисту, медичних установ; мобільні бригади психосоціальної допомоги, що діють під егідою МОЗ, МОН, ООН, UNICEF, Ла Страда тощо; громадські організації (ГО «Сильні громади», ГО «Безпечний простір», ГО «Громадський рух «Життя» та інші); державні структури: Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство соціальної політики, Координаційні штаби з питань ВПО; міжнародні ініціативи: IOM, UNHCR, WHO, які надають підтримку ВПО у вигляді тренінгів, психотерапії, матеріальної допомоги тощо.

У зв'язку з актуальністю проблеми збереження психічного здоров'я населення України, зокрема осіб, що постраждали внаслідок збройної агресії та вимушеного переміщення, впродовж останніх років на державному рівні були ухвалені низка нормативно-правових документів, що визначають правові, організаційні та методичні засади формування психологічної стійкості та підтримки вразливих груп населення. Одним із базових документів є Закон України «Про охорону психічного здоров'я населення» (2023), який визначає основні принципи державної політики у сфері ментального благополуччя.

Закон України «Про соціальні послуги» (2019) гарантує надання психологічної допомоги, підтримки в подоланні стресових ситуацій, а також розвиток адаптивного потенціалу особистості є частиною соціальних послуг, що надаються особам, які опинилися в складних життєвих обставинах – до яких належать і внутрішньо переміщені особи (ВПО).

У 2023 році Кабінетом Міністрів України було затверджено Державну цільову соціальну програму психічного здоров'я до 2030 року, яка містить конкретні заходи з формування психічної стійкості населення. Зокрема, в документі зазначено, що одним із пріоритетів державної політики є зміцнення стресостійкості громадян, зокрема через

просвітницькі, психопрофілактичні та психотерапевтичні інтервенції на рівні громад, систем освіти та охорони здоров'я.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень і публікацій, присвячених вивченню питання стресостійкості ВПО, проблема залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого ґрунтовного аналізу.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи «Формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб» (на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей»).

Вибірка дослідження: 30 внутрішньо переміщених осіб віком 18-60 років, що проживають у Володарській селищній територіальній громаді, Білоцерківського району Київської області.

Об'єкт дослідження – розвиток стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

- Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.
- Підібрати методичну базу для дослідження рівнів сформованості стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.
- Розробити практичні рекомендації для внутрішньо переміщених осіб щодо боротьби зі ситуаціями стресу в екстрених ситуаціях життєдіяльності.

- Обґрунтувати та експериментально перевірити програму формування формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах військового часу.

Гіпотеза дослідження: очікується, що у ВПО буде більша вираженість середнього рівня стресу, а також впровадження програми формування формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб сприятимуть зниженню стресу та підвищенню їхньої стійкості та адаптивності.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні та математико-статистичні. Між теоретичними методами були включені аналіз, систематизація, та узагальнення наукових даних та літератури, що стосувалися проблеми дослідження. Також проводилося порівняння рівнів прояву стресу, що негативно впливають на адаптацію ВПО, та психологічної адаптивності у переміщених осіб, інтерпретація та пояснення отриманих результатів емпіричного дослідження.

Проведення емпіричного дослідження передбачало використання комплексу методик, що спрямовані оцінити рівень психологічного стресу та психологічної адаптивності ВПО. Основні діагностичні методи нашого дослідження:

1) Методика Холмса-Раге – оцінює стресогенність життєвих змін, дає змогу визначити ступінь впливу стресових подій на психічне здоров'я учасників дослідження.

2) Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» – спрямована на оцінку здатності особи ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну стабільність та адекватно реагувати на виклики.

Експериментальна база дослідження. Дослідження виконувалося на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей». У дослідженні брали участь

30 внутрішньо переміщених осіб, проживають у Володарській селищній територіальній громаді, Білоцерківського району Київської області.

Теоретична значущість програми полягає у поглибленні, змістовному розкритті особливостей прояву стресу внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені програма формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану та рекомендації для формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні змісту, форм та методів формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел (63 найменування) 3 додатків; також робота містить 10 рисунків та 4 таблиці. Загальний обсяг роботи 114 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Сутність та зміст стресу у життєдіяльності особистості

В останні десятиріччя стрес є актуальним предметом досліджень різних напрямків науки: біології, медицини, психології та соціології. Складність та різноманіття форм стресу визначає різноманітність підходів до вивчення цього стану, однак для кращого розуміння цього явища має зміст звернутись до початкової концепції стресу, яку запропонував Ганс Сельє, який майже чотири десятиліття вивчав в лабораторії фізіологічні механізми пристосування до стресу і переконався, що принципи захисту на рівні клітини в основному застосовні також до людини, і навіть до цілих спільнот людей.

Ще у 30-х роках XX століття професор Гарвардського університету К. Бернар зауважив, що фізіологія людини є цілісною, а це означає, що ми здатні підтримувати гомеостаз навіть у постійному мінливому світі з небезпеками [5].

Пізніше у 1932 році В. Кеннон, який і ввів власне термін «стрес» у науковий обіг, описав дві основні реакції людини на загрозу – це «бий» або «тікай» [55]. Він зауважив, що у всіх хребетних тварин (зокрема і людей) мобілізуються фізіологічні функції для того, аби подолати небезпеку. До таких змін можна віднести: збільшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, потовиділення, сповільнення травлення, відхід крові від шкіри та кінцівок до великих груп м'яз, розширення зіниць тощо. При цьому Р. Лазарус намагався розділити ці два види розуміння стресу: фізіологічний стрес, коли є пряма загроза людині та емоційний (психологічний) стрес, коли людина суб'єктивно оцінює загрозу (навіть,

якщо вона не є такою насправді) [62]. На нашу думку, будь-який стрес охоплює і фізіологічне, і психологічне розуміння, адже навіть при суто емоційній напрузі тіло людини видає специфічну реакцію, і навпаки.

У літературі досі немає однозначного визначення поняття «стрес». Канадський фізіолог Г. Сельє під стресом розуміє неспецифічну відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, тобто це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Науковець також запропонував розділяти два види стресу: дистрес, що пов'язаний з негативними емоціями та еустрес, що пов'язаний з позитивними емоціями [61]. Хоча більшість сучасних науковців під стресом розуміють «негативну» напругу та збудження перед загрозою.

У літературі знаходимо різні тлумачення поняття «стрес», а саме: стрес як реакція індивіда на ситуацію (Г. Басовіч, Д. Механіч); як проблема впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта; стан внутрішнього занепокоєння або пригнічення (Н. Різві); як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні; стан, коли відбувається викид багатьох стероїдних гормонів (В. Маришук); стрес як категорія напруги (Н. Наєнко, А. Говард, Р. Скот) тощо [2].

Тут варто виділити теорію стресу С. Фолкмана та Р. С. Лазаруса, яку можна назвати транзакційною. Вони описують стрес як «зв'язок між середовищем і людиною, який людина оцінює обтяжливий або переважаючий її ресурси і який загрожує її добробуту» [52]. Науковці стверджують, що у ситуації стресу людські цінності, переконання і навички стикаються з вимогами і обмеженнями, які несе ця ситуація. Це є своєрідною угодою, бо не тільки середовище впливає на людину, а й людина має вплив на навколишнє середовище. Стрес відчувається людиною саме тоді, коли вона переконує себе в цьому. Людина опиняється в ситуації, яка не має вирішення, тільки тоді, коли вона сама вирішила, що виходу не існує. Якщо людина змінить відношення, думки,

ставлення і очікування, вона поступово вчиться позбавлятися і жити без стресу. Якщо направить зміни на себе, то обов'язково настане момент відчуття, що змінюється все, що її оточує, все, що викликало стрес [12].

Ганс Сельє запропонував теорію, яка наразі є найпоширенішою. У своїй роботі «Теорія стресу» він стверджує, що «стрес – неспецифічна реакція організму на будь-який запит, який він зробив» назвав він це загальним адаптаційним синдромом або біологічним синдромом стресу. Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте людський організм реагує біохімічними змінами, які є стереотипними, їх мета - впоратись з подразненням [45].

У. Кеннон у 1935 році вперше зазначив механізм реакції людини, що виникає у відповідь на стрес – це реакція боротьби чи втечі [47]. Вся інформація про тривогу завдяки органам чуття надходить в мозок. Це відбувається протягом секунд, спочатку напруга, а вже потім стрес [35]. Кожна людина є унікальною, так із порогом чутливості, кожен має свій так званий «пори́г чутливості до стресу» – індивідуальний рівень напруги, до його досягнення ефективність діяльності підвищується.

Стрес – це адаптаційний синдром, він може впливати на організм різними способами. В одних випадках організм може мобілізуватись, зібрати всі свої внутрішні ресурси і здійснити діяльність, яку б людина не змогла виконувати при звичайних умовах, і водночас в окремих випадках в функціонуванні організму виникає повна дезорганізація, навіть до ступору. Саме з цих причин важливе місце займає вивчення проблематики адаптації людини до складних обставин, щоб була можливість прогнозувати поведінку людини в цих самих ситуаціях. Отже, все ж таки, реакція людини на стрес має і індивідуальний характер, ця реакція відрізняється від інших. Бо насамперед основою є ставлення окремої людини до окремої ситуації: що вона відчуває в цей час і про що думає. Якщо думки і реакції будуть зміненні, то з'являється можливість знизити напругу, знизити відчуття і рівень стресу, Постійні ситуації стресу

виснажують адаптаційну захисну систему організму, і це має наслідки у вигляді різноманітних захворювань. Але, реакція людського організму також може бути різною, бо кожен організм є унікальним [45].

Протікання стану стресу однакове і притаманне усім людям, наразі виділяються три стадії стресового стану:

- Стадія тривоги;
- Стадія опору;
- Стадія виснаження;

Найперша стадія виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника викликає фізіологічні зміни – у людини підвищується тиск, частішає дихання, підвищується пульс. З психічними функціями також відбуваються зміни – виявляється підвищений контроль ситуації, увага концентрується на подразнику.

На другій стадії – фаза опору або фаза адаптації. Витрачається «резервний» запас сил з максимальним навантаженням на усі системи організму. Людина бореться із факторами стресу, вона може контролювати свою поведінку і дії. Фаза опору триває до двох тижнів.

Третя стадія – виснаження, коли подразник продовжує діяти, зменшуються можливості протистояння стресові, бо виснажуються людські резерви. При цьому проявляються різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя – знижується апетит, втрачається вага, порушується сон. Зникає бажання до будь якої діяльності, знижується імунітет, виникає апатія [14].

Для запобігання та профілактики стресу потрібно розуміти його ознаки. Д. Шеффер зазначав, що реакції на стрес є різноманітними і проявляються як фізично, так і психологічно. Від організму можуть йти сигнали, які кажуть про стрес. Прикладом таких сигналів є головні болі, біль у шлунку або спині, проблеми з диханням. Для початку це як попередження, як готовність самого організму до мобілізації. Крім цього є сигнали від емоційної сфери. Також про стрес може казати підвищена

нервовість, стомлюваність, різка зміна настрою тощо [29]. Такі сигнали можуть свідчити про те, що людині варто подбати про своє здоров'я і замислитись над способом життя. Розуміючи це, можна розібратись в причинах виникнення ситуацій стресу, проаналізувавши реакції власного організму.

1.2. Сутність стресостійкості як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Для кращого розуміння поняття «стресостійкість» варто розібрати це слово на основні складові: стрес та стійкість. Стрес, як вже було зазначено, походить від англійського слова «stress», що означає «напруга, тиск». Великий внесок у науковий світ з цієї тематики зробили вчені Б. В. Кеннон [53], Р. Лазарус [61] та Г. Сельє [62].

Багато наукових праць зарубіжних та українських авторів присвячено дослідженню стресостійкості. Однозначного визначення також не знаходимо, проте, відстежуємо чотири основні підходи до розуміння цього поняття.

До прихильників першого підходу можемо віднести таких авторів як А. Боднар [4], В. Корольчук [20], Г. Ришко [41] та інших. Вони вважають, що стресостійкість – це стійка психологічна властивість людини.

До прикладу, за В. Корольчук стресостійкість – це структурно функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [20, с. 11].

До прихильників другого підходу відносимо Г. Бердника [3], Т. Циганчука [45] та інших авторів. Вони розглядають стресостійкість як комплекс багатьох рис та якостей особистості.

На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [3, с. 19-28].

Наступний підхід визначає стресостійкість як здатність протистояти негативному впливу стресу (Г. Дубчак, Н. Мельник, Г. Мигаль, О. Поліщук, О. Протасенко тощо).

За Г. Мигаль та О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [33].

Прихильники четвертого підходу розглядають стресостійкість як систему характеристик людини. Д. Блок відносить сюди такі риси, які допомагають людині впоратися з негараздами: спритність, винахідливість та міцність характеру, гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах [53, с. 39-101]. Також вважають, що стресостійкість може бути генетично успадкованою здатністю людини, а може бути і набутою впродовж життя через формування певних навичок [20].

Зв'язок між життєстійкістю та стресостійкістю помітив ще С. Мадді за результатами одного із своїх досліджень [63].

Він з командою науковців провів лонгitudне дослідження, яке тривало 12 років. Досліджуваними були менеджери великої телефонної компанії. Гіпотезою дослідження виступала думка про те, що якість життєстійкості особистості дає змогу впоратися зі складними ситуаціями без серйозних втрат здоров'я. Під час дослідження компанія переходила з одного типу правління на інший, що супроводжувалося впровадженням інших принципів роботи. Науковці системно протягом часу дослідження моніторили медичні та психологічні показники. С. Мадді помітив, що

понад 60% (дві третини) досліджуваних під час стресових ситуацій мали погіршення здоров'я, проблеми з успішним виконанням завдань на роботі, а також погіршення у стосунках з близькими. Були навіть зафіксовані випадки мігрені, раку, депресій, розлучень, прогулів, агресії, спроб суїциду. Це підтвердило теорію Г. Сельє про стрес. Натомість третина вибірки демонструвала абсолютно інші результати. Ці люди під впливом довгої невизначеності почували себе добре, здоровішими, зміцнювали стосунки з близькими, а також працювали ефективніше. Після цього команда дослідників людей, які в умовах стресових ситуацій почували себе краще назвали життєстійкими, а тих, які почувалися гірше – нежиттєстійкими. Порівнюючи ці дві групи, науковці встановили, що відмінності зумовлювалися наявністю або відсутністю трьох установок (контроль, залученість, виклик) щодо стресових ситуацій.

Результати цього дослідження продемонстрували, що люди порізно сприймають стресові ситуації: одні можуть використати цей час для прояву власних можливостей та поліпшити свою продуктивність та стосунки, а інші – навпаки (почувати себе фізично гірше, менш продуктивно тощо).

Стресостійкість тісно пов'язана із вмінням людини адаптуватися до нових умов життя. Підходів до визначення поняття «соціальна адаптація» є чимало, проте, дослідження цієї тематики взяли свій початок із соціології.

Англійський соціолог та філософ XIX століття Г. Спенсер визначав соціальну адаптацію як безперервну підтримку відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх. У свою чергу Т. Парсонс під соціальною адаптацією розумів включення особистості до суспільного життя [36, с. 59-67].

Поняття соціальної адаптації в психології розглядається з різних теоретичних позицій, що дозволяє глибше зрозуміти механізми пристосування особистості до змінених умов існування, зокрема в умовах вимушеного переміщення. Одним із перших концептуальних підходів до

цього явища є психоаналітична та психодинамічна парадигма (З. Фрейд, А. Фрейд), у межах якої соціальна адаптація розглядається як процес взаємодії індивіда із зовнішнім світом з урахуванням несвідомих механізмів [13].

У цьому підході виділяють три основні стратегії соціальної адаптації:

1. Активна зміна зовнішнього середовища відповідно до власних потреб;
2. Внутрішнє переосмислення і трансформація особистості з метою пристосування до наявних умов;
3. Пошук сприятливого середовища, яке відповідає індивідуальним потребам і дозволяє ефективно функціонувати [10, с. 9].

Схожої думки дотримувався О. Конт, який запропонував дуалістичний підхід до трактування соціальної адаптації. Він виокремлював дві протилежні, але взаємодоповнювальні тенденції: перша – пристосування до чинних умов (адаптація як спосіб дії), друга – прагнення змінити ці умови (адаптація як спосіб мислення). На думку вченого, саме поєднання цих тенденцій забезпечує розвиток суспільства та еволюцію цивілізації.

У межах еволюційної парадигми А. Редкліфф-Браун наголошував, що адаптація можлива лише за умови гармонійної взаємодії організму з як зовнішніми, так і внутрішніми умовами середовища. Він розглядав адаптацію як біосоціальний механізм, необхідний для виживання системи, де жоден з її рівнів не може існувати ізольовано [62].

Інший ціннісний підхід до соціальної адаптації запропоновано Ж. Піаже та Р. Мертоном, які розглядали її як взаємний процес впливу особистості та соціального середовища. У роботах Ж. Піаже адаптація визначається як баланс між асиміляцією (включенням нового досвіду у вже наявні схеми) та акомодациєю (перебудовою внутрішніх структур для

врахування нової інформації), що забезпечує гармонійний розвиток суб'єкта у взаємодії з об'єктом [23, с. 83-96].

У контексті дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) доцільно враховувати класифікацію соціальної адаптації за критерієм добровільності/вимушеності адаптаційного процесу. В умовах війни, більшість переміщених осіб стикаються саме з вимушеною адаптацією, коли змінюється не лише фізичне, але й культурно-соціальне середовище. Такий тип адаптації може супроводжуватися внутрішнім спротивом, небажанням приймати нові соціальні норми, цінності чи стилі життя. Подібна ситуація простежується, наприклад, у біженців із традиційних культур, які змушені адаптуватися до європейського суспільства.

На противагу цьому, добровільна адаптація відбувається тоді, коли особа усвідомлено приймає рішення змінити середовище проживання (наприклад, з метою самореалізації або покращення умов життя). У такому випадку, готовність до змін, як правило, є вищою, а процес інтеграції – більш гармонійним.

Тобто, сучасне тлумачення соціальної адаптації охоплює комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, що забезпечують взаємодію особистості із соціальним середовищем, а також відображає розмаїття форм адаптації залежно від зовнішніх обставин і внутрішніх ресурсів.

На думку С. Кравцова, вимушена та неглибока адаптація може перейти у стан дезадаптації. Він виділяє такі наслідки та рівні прояву дезадаптації: психосоматичний (невротичні симптоми, психогенні захворювання); особистісний (заздрість, надвисокий егоїзм, агресивність або песимізм, апатія); міжособистісне спілкування (конфліктність, безвідповідальність, надіндивідуалізм); моральний (аморальність, націоналізм, втрата гідності); соціальний (бідність) [22, с. 83-96].

Схожі підходи знаходимо і в українських авторів. Їх умовно можна поділити на два основних. Прихильники першого підходу вважають, що соціальна адаптація – це процес виключно підкорення особистості вимогам середовища (Г. Кравцов, В. Шапар). Прихильники другого підходу у свою чергу вважають, що особистість може впливати на середовище задля задоволення своїх потреб (Г. Балл [1]).

Проблема соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб стала актуальною для України після анексії Криму та окупації росією частин територій Донецької та Луганської областей у 2014 році. При вивченні психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб молодого віку, варто і розглянути, чим характеризуються переміщені особи загалом та з якими проблемами вони зіштовхуються.

Досить широке визначення внутрішньо переміщеним особам дав професор Оксфордського університету Г. Гудвін-Гілл. Він визначає їх як осіб, котрі змушені раптово тікати зі своїх будинків у великих кількостях у результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих і перебувають на території власної країни. У вужчому розумінні та в контексті українських реалій внутрішньо переміщена особа – це така, яка була вимушена покинути своє місце проживання та переїхати в іншу громаду, область, регіон у межах своєї держави через воєнні дії на сході та півдні України (на початку повномасштабного вторгнення у 2022 році сюди відносили і переселенців з центральної частини України) [6].

Найрозповсюдженіші проблеми, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи сьогодні в Україні, пов'язані з психологічними, соціокультурними та економічними факторами, а також з питаннями самоідентифікації.

Важливим аспектом є доступ внутрішньо переміщених осіб до соціальних, освітніх та медичних послуг у громаді. Відповідно для цього повинен бути доступ до інформації, де, як і коли їх можна отримати.

Ще однією проблемою є небажання переселенців повністю інтегруватися у нове середовище, прийняти новий спосіб життя, культурні традиції, вивчити мову тощо, адже залишається надія, що скоро їх рідні міста/села визволять і вони зможуть повернутися додому. Тому потреби в повній адаптації немає.

До серйозних наслідків воєнних дій та неможливості адаптуватися на новому місці можна віднести: тривожність, депресія, неврози, агресивність, відчуження, самотність, апатія, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами, соматичні та психосоматичні захворювання тощо.

Отже, проаналізувавши основні підходи до визначення стресостійкості та соціальної адаптації, зокрема внутрішньо переміщених осіб, доходимо до низки висновків. Ми розуміємо поняття «стресостійкість» як психологічну властивість людини, комплекс багатьох якостей особистості, здатність людини протистояти стресу або ж систему характеристик людини. Підходів до соціальної адаптації також є декілька: здійснення людиною змін на навколишнє середовище (активна адаптація); здійснення внутрішніх змін людиною, щоб пристосуватися до середовища (пасивна адаптація); взаємний процес (людина впливає на середовище, а середовище – на неї).

Рівень соціальної адаптивності та стресостійкості людини безпосередньо впливає на її життестійкість. Дезадаптація може мати негативний вплив на людину, а саме: прояв психосоматичних наслідків, апатії, агресивності, аморальності, бідність, ізоляція тощо.

Беручи до уваги адаптацію внутрішньо переміщених осіб, то успішність їх соціальної адаптації залежить від двох факторів: внутрішнього (емоційно-вольової, мотиваційної сфер та особистих якостей людини) та зовнішнього (сприяння їх адаптації зі сторони органів влади та місцевого самоврядування, громадських та інших організацій через

створення належних умов для адаптації та роботи з психологами та іншими фахівцями).

1.3. Особливості прояву стресу у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Війна в Україні в поєднанні з постковідною ситуацією, спадом економіки, руйнуванням інфраструктури, збільшенням міграції внутрішньо переміщених громадян стала середовищем росту розладів психічного здоров'я українців. Фахівці у сфері лікування психіки мають перейняти досвід інших країн аби навчитися надавати якісні послуги постраждалим. Війна в Сирії, наслідки якої були дослідженні науковцями дозволяє оцінити вплив стресу на цивільне населення. В дослідженні брали участь майже 2 тис. громадян Сирії, у 60% з яких виявили середній та тяжкий стресовий розлад, 36,9% з них мали всі симптоми ПТСР і лише 10,8 % не мали жодних відхилень від норми [61].

В перші дні повномасштабного вторгнення російського агресора, український народ та влада швидко мобілізували свої сили для боротьби, пройшовши нелегкий шлях через масову паніку та страх, яку посіяла ця стресова подія. В нинішніх обставинах українці глибше усвідомили свою національну приналежність та зрозуміли, що відстоюють не лише свої кордони, а відіграють важливу роль у збереженні миру у всіх країнах Європи. В нових непередбачуваних, трагічних та екстремальних умовах війни, українці ведуть боротьбу зі справжнім і прихованим ворогом – впливом стресу на їх здоров'я та настрій. Війна належить до того типу стресових чинників, на який неможливо або практично неможливо вплинути. З даним типом стресу більшість українців раніше не мали справу. Однак, нинішні умови війни вимагають від кожного постійних фізичних і психологічних зусиль для стабілізації власного стану. Ще вчені-

фізіологи К. Бернар та В. Кеннон дослідили, що для повноцінного функціонування людського організму в умовах стресу необхідний гомеостаз. Сьогодні в медицині та біології цей термін описує стабільність внутрішніх систем організму – ендокринної, імунної та нервової.

Американський психофізіолог Волтер Кеннон в 1932 році вперше описав явище стрес. Фізіолог вважав, що при стресі виникає реакція спровокована симпатичною нервовою системою. Дві гілки вегетативної нервової системи поперемінно включаються у боротьбу людини зі стресом: симпатична та парасимпатична. Під час війни та її небезпек, рівновага у мозку порушується і включається парасимпатична нервова система, яка слугує спусковим елементом вимкнення емоцій заради виживання. Відома реакція на стресову подію «сповільнення і завмирання» виникає саме внаслідок домінування активності парасимпатичної нервової системи. Коли вступає в дію симпатична нервова система, то це стимулює організм людини до самозахисту, активної протидії небезпеці – «бийся чи тікай». Дві гілки системи функціонують заради нормалізації стану людини під час стресових подій.

Канадський вчений Ганс Сельє офіційно ввів поняття «стрес» та присвятив його вивченню все своє свідоме життя. Ганс Гуго Бруно Сельє описував у своїх працях, що стресу не потрібно боятися, а вчитися їм ефективно керувати. Стрес допомагає мобілізувати внутрішні сили організму для ефективної боротьби з явною чи вигаданою загрозою. Коли людина перестає долати труднощі під впливом стресу, опускає руки, то вона стає слабкою, безвольною. Це в свою чергу призводить до порушення багатьох функцій в організмі, сприяє розвитку фізіологічних та психологічних хвороб. Стрес – один з найрозповсюджених видів афекту, що виражається як стан психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження [35].

У психологічному словнику Синявського В. В. стрес висвітлюється як психічний стан, який характеризується надто сильним психічним

напруженням, що виникає в житті людини внаслідок несприятливих, довготривалих зовнішніх і внутрішніх умов [36].

Стрес являється природною реакцією організму і викликає своєрідну розумову та фізичну напруженість, яка є потенційно небезпечною для організму людини. Стрес можна розпізнати за такими ознаками: фізіологічні: головний біль; підвищення серцебиття, артеріального тиску часті простудні захворювання; біль у шлунку, спині психологічні: роздратування, відчай, страх, депресія, відчуття порожнечі та смутку; поведінкові: переїдання чи відсутність апетиту; часте куріння зловживання алкоголем; спалахи гніву; розлади сну; добровільне уникання спілкування з іншими, нездатність приймати рішення; інтелектуальні: сплутане мислення, напади гніву, порушення логіки, негативне відношення до всього навколишнього світу, часті прояви критики; цинізм; постійна незадоволеність [35].

«В ході негативних подій сьогодення, спровокованих війною «стрес» проявляється в декілька етапів. У мозок людей під дією стресу відбувається викид значної кількості адреналіну внаслідок чого в систему кровообігу надходить значна кількість глюкози. Це перший етап впливу стресу на організм людини, який супроводжується підвищенням серцебиттям, значним збільшенням енергії, загостренням всіх відчуттів. З первинною дією стресу пов'язана швидка мобілізація внутрішніх резервів людини в період загрози життю, що дає можливість швидко відреагувати на стресовий чинник. Ще цей етап називають фазою тривоги. Для другого етапу стресу характерне висока енерговитрата, бо починає активно діяти інший гормон, що синтезується наднирниками – кортизол. Під дією кортизолу збільшується рівень цукру в крові, що в свою чергу знижує роботу імунної та травної системи. На цій стадії стресу активізується воля, покращується м'язова, розумова діяльність організму людини. Під час цієї стадії виникає активне бажання протидіяти загрозам та шукати шляхи виходу з надзвичайних ситуацій. Другий етап розвитку стресу часто

називають адаптаційним або фазою опору. Третій етап період виснаження. Для цього етапу характерне повернення організму людини в нормальний режим споживання енергії, спокійний стан. В осіб, які тривало проходили попередні етапи стресу розвивається апатія, депресивні стани, відчай» [35].

Стреси розподіляються на типи: за їх тривалістю – на гострий та хронічний; за характером впливу на організм – негативний (дистрес) та позитивний (еустрес). Стрес супроводжує людину завжди, невеликі дози стресу мотивують і допомагають нам з успіхом долати повсякденні труднощі. Проблемним є затяжне порушення балансу в мозку під дією стресових чинників, яке супроводжується низкою психосоматичних захворювань та психологічних проблем. Такий стрес зазвичай руйнує всі сфери життя людини [23].

Вперше для диференційованого поділу стресу на конструктивний та негативний Г. Сельє ввів поняття «еустрес» та «дистрес».

Дистрес – «це тип стресу, який являє собою порушення психологічної рівноваги. Це явище негативно позначається на стані організму. Не даремно Г. Сельє вибрав для його визначення давнє англійське слово «дистрес», яке означає страждання, яке згубно діє на тіло, душу та розум і викликає стан відчаю» [35].

«Еустрес – це той тип стресу, який впливає на людину позитивно. При еустресі будь-які хвилювання людини стають своєрідним маяком (викликом), що виникли деякі перешкоди, які можна вирішити. Даний тип стресу в цілому позитивно впливає на організм та дає сили для боротьби» [35].

Військовий стан в Україні став для всіх нас тривалим та напруженим стресором, який не може бути швидко усунений і продовжує діяти на українців фізично і психологічно. В цій ситуації варто зазначити про хронічний стрес. Якщо індивід постійно перебуває під гнітом стресу, то знижується ефективність роботи, погіршується загальний стан здоров'я та здатність вирішувати проблеми. До стресів схильні і чоловіки і жінки, але

у кожного організму свої особливості. Якщо людина помічає в себе ознаки стресу, то необхідно виявити його причини, що б було простіше боротися зі стресом. Причини можуть бути зовнішні та внутрішні. Війна в країні, постійне відчуття небезпеки, відсутність роботи, зміна напряму професійної діяльності, смерть близьких, пандемія є зовнішніми причинами прояву стресу. Рівень самооцінки, якість особистого життя, активна чи пасивна життєва позиція є внутрішніми причинами розвитку стресу.

Стрес, що довго супроводжує людину може спровокувати порушення сну, захворювання шлунково-кишкового тракту, прискорення старіння, різке погіршення стану волосся, шкіри, нігтів; появу серцево-судинних захворювань, шкірних висипань та навіть стати причиною розвитку раку. Важливо знати, які причини на фоні війни є стресогенними саме для вас. Це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Навчитись виявляти у себе власні ознаки стресу та причини, що посприяли їх виникненню є запорукою успіху у процесі його подолання. Причини можуть бути найрізноманітніші: постійний брак часу, конфлікти в сім'ї чи на роботі, загострення прояву шкідливих звичок, нестабільна самооцінка, неповага до себе, загострення хронічних захворювань чи виникнення нових, важкий фінансовий стан, не влаштоване особисте життя тощо. Виходячи з вище написаного можна зробити висновок, що для всіх українців, де б вони не знаходилися війна є фактором стресу. Проте для когось цей стрес є короткочасним і навіть позитивно впливає на їх життєдіяльність, а для інших перетворюється в хронічний дистрес приносить масу неприємних відчуттів психологічного та фізіологічного характеру.

Проблеми з психоемоційним станом та адаптацією простежуються у всіх вікових групах вимушено переміщених осіб, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку. Однією з типових проблем на психологічному рівні є стрес. Вимушене переміщення, втрата

домівки та рідних місць може спричиняти почуття тривоги, безпорадності та невпевненості у майбутньому. Також спостерігаються проблеми зі сном, коли люди мають складнощі із засипанням, прокидаються вночі або мають непокійний сон. Емоційні розлади, такі як почуття горя, втрати, страху та тривоги, також є поширеними серед вимушено переміщених осіб.

Згідно підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я людини залежить від різних соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників, які можуть впливати на його стан в будь-який момент часу. Серед них насильство та стійкий соціально-економічний тиск визнаються як ризикові для психічного здоров'я, і особливо чіткі докази цього пов'язані з сексуальним насильством. Також вказується, що погіршення психічного здоров'я пов'язане зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини.

В цьому контексті можемо стверджувати, що війна є найбільш виразним негативним чинником, що впливає на психічне здоров'я особистості. Цей фактор створює пряму загрозу життю людини і спричиняє різні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). Війна може мати серйозні наслідки для психічного благополуччя особистості, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність та інші психічні проблеми [60].

Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб згруповані в табл. 1.1.

До прикладу, В. Лефтеров серед чинників, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб виділяє:

1. Наявність мети у житті та особистісний ріст. Важливим чинником є наявність мети та здатність особистості зберігати життєву направленість,

самореалізацію та відкритість до нового досвіду. Усвідомленість життя та позитивне ставлення до інших також впливають на позитивну адаптацію.

Таблиця 1.1

Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб

№ п/п	Чинник	Характеристика
1	Травматичний досвід	Вимушена міграція може супроводжуватися травматичними подіями, які включають втрату домівок, розлуку з родиною та близькими, страх та небезпеку. Ці травматичні досвіди можуть впливати на психологічний стан та адаптацію осіб
2	Соціальна підтримка	Наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів, спільноти або організацій може позитивно впливати на психологічну адаптацію. Соціальна підтримка може забезпечити почуття безпеки, підтримки та відчуття належності до нового середовища
3	Економічні умови	Доступ до житла, праці, освіти та інших матеріальних ресурсів є важливим чинником в адаптації. Економічна нестабільність або обмежені можливості можуть створювати додатковий стрес та ускладнювати психологічну адаптацію
4	Культурна адаптація	Вимушена міграція може включати зміну культурного середовища, мови та цінностей. Культурна адаптація може бути викликом, але також може принести нові можливості та розширити горизонти
5	Психологічні ресурси	Індивідуальні ресурси, такі як резиліентність, позитивне мислення, вміння впоратися зі стресом та здатність до перебудови своєї ідентичності, можуть позитивно впливати на психологічну адаптацію

2. Занепокоєння про майбутнє та життєва включеність. Розчарування у житті, страх перед нестабільністю та негативні переживання можуть впливати на рівень психосоціального стану. Однак вміння

насолюджуватися поточним моментом, відчуття радості та особистісна активність сприяють позитивній адаптації.

3. Соціальна інтеграція та активна участь. Значущим фактором є соціальне прийняття та інтеграція в нове середовище, а також орієнтація на цінності громадянського суспільства. Здатність до засвоєння нової інформації та реалістичність життєвих поглядів також сприяють позитивній адаптації.

4. Економічний чинник. Рівень статусу, доходу та загальний рівень життя впливають на матеріально-фінансову складову психосоціальної адаптації. Матеріальна стабільність може сприяти покращенню психологічного благополуччя та адаптації. Важливо зрозуміти, що вплив війни на психічне здоров'я може бути довготривалим і потребує адекватної підтримки та інтервенцій. Особи, які пережили воєнні конфлікти, можуть страждати від психологічних травм, посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, втрати самооцінки та інших проблем з психічним здоров'ям.

У таких умовах основними напрямками психологічної підтримки ВПО є:

1. «Діагностика психологічного стану. Важливим етапом є оцінка психологічного стану, виявлення основних проблем та потреб особи. Це допоможе психологам та фахівцям зрозуміти, яку підтримку і допомогу потрібно надавати.

2. Стабілізація психоемоційного стану. Психологічна підтримка направлена на надання стресменеджменту, технік релаксації та психологічних методів, що допоможуть зняти тривогу, стрес і покращити загальний психоемоційний стан.

3. Подолання негативних проявів у поведінці (агресія, ворожість тощо). Цей аспект орієнтований на роботу зі збереженням або відновленням функціонування і покращенням взаємодії з іншими людьми. Це може включати роботу з агресивними або ворожими проявами,

навчання навичкам конструктивного спілкування та вирішенню конфліктів.

4. Налагодження соціальних зв'язків. Важливо надати підтримку в установленні та зміцненні соціальних зв'язків з оточуючими людьми, включаючи родину, друзів, спільноту та інші підтримуючі групи.

5. Інтеграція в мікросередовище (група, клас, громада). Допомога у включенні в нове соціальне середовище, таке як група, клас або громада, де вимушено переміщені особи можуть встановити контакти, знайти підтримку та відчутти приналежність.

6. Налагодження стосунків у сім'ї. Вимушена міграція може впливати на сімейні взаємини та динаміку. Психологічна підтримка направлена на розуміння та розв'язання конфліктів, поліпшення комунікації, зміцнення зв'язків між членами сім'ї та сприяння адаптації всієї родини до нових умов» [60].

7. Подолання наслідків психологічної травми. Вимушена міграція може супроводжуватися психологічною травмою, яка впливає на самопочуття та добробут особи. Психологи надають підтримку у подоланні травматичних досвідів, розвитку стратегій самозахисту, покращенні якості життя.

Важливо пам'ятати, що психологічна підтримка має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретних осіб. Комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає діагностику, планування і виконання інтервенцій, сприяє покращенню психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Актуальним в умовах воєнного стану є й питання психологічної адаптації та соціалізації переселенців (як в Україні, так і за кордоном). Особливо це стосується дітей.

Нині виділяють два теоретико-методологічні підходи щодо вивчення адаптації ВПО:

– соціокультурний (психологічний) підхід, що акцентує увагу на культурних аспектах та взаємодії з оточуючим середовищем. Цей підхід розглядає адаптацію як процес прилаштування до нової культурної обстановки, зміни ідентичності та способу життя ВПО. Він підкреслює важливість розуміння і прийняття нових соціокультурних норм, цінностей, традицій та манер спілкування. Психологічний підхід також акцентує на розвитку соціальних зв'язків, формуванні соціальної підтримки та психологічній адаптації у новому середовищі;

– ресурсний (економічний) підхід. Даний підхід зосереджений на пристосуванні до економічних аспектів та ресурсів. Він розглядає адаптацію як процес збереження та здобуття нових ресурсів, необхідних для задоволення потреб ВПО. Також акцентує на адаптації до нових економічних умов, отриманні нових можливостей працевлаштування, навчання, доступу до соціальних послуг та інших економічних ресурсів на новому місці проживання.

Вивчення адаптації ВПО враховує різні параметри, що впливають на їх успішне пристосування. В соціально-культурному (психологічному) підході основним параметром є подолання психологічного стресу, який виникає внаслідок переміщення на нове місце проживання. Це можуть бути почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності або відчуття віддаленості від рідної культури та оточуючих людей. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, встановлення нових соціальних зв'язків та побудова позитивного самоусвідомлення.

У ресурсному підході основним параметром адаптації є оволодіння необхідною інформацією та ресурсами, що забезпечують життєдіяльність. Це включає усвідомлення доступних умов проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до освіти, медичних послуг, соціальних допомог та інших ресурсів, які необхідні для задоволення основних потреб ВПО. Освоєння цих ресурсів допомагає створити стабільні умови життя та забезпечує більш успішну адаптацію.

Обидва підходи важливі для розуміння та підтримки адаптації ВПО, так як вони враховують як психологічний аспект (подолання стресу, формування ідентичності, соціальних зв'язків), так і практичні потреби (ресурси для задоволення потреб у проживанні, праці, освіті тощо).

Висновки до першого розділу

На основі проведеного аналізу наукових досліджень з причин виникнення, вплив стресу на особистість та її життєдіяльність зазначено, що стрес – це деякий сигнал, який сповіщає про дуже сильну дію, яка викликається зовнішнім подразником, що перевищує рівень норми. Стрес має стадії розвитку: стадія тривоги, коли відбувається накопичення напруги і мобілізуються захисні сили, стадія опору, тобто сам стрес, коли стрес-фактор сягає найвищого значення, і остання стадія, коли знижується можливість протистояти стресу, виснажуються резерви людини. Кожна стадія має свою тривалість і залежить від певних індивідуальних особливостей, перш за все від реакції організму, його рівня опірності стресовому фактору.

Стрес – це частина сучасної реальності, у якій людина постійно стикається зі стресом, особливо підлітки, які переживають кризовий період. Під явищем стресу розуміють психологічний стан людини, при якому відчувається сильна психічна та фізична напруга. Ознаками стресу є головні болі, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, постійна втома, підвищена образливість та сльозливість, песимізм, відсутність інтересу до минулих захоплень, небажання спілкуватися з друзями та рідними.

З'ясовано, що причини для стресу зовнішніми та внутрішніми. Зовнішніми причинами є, наприклад: війна в країні, почуття небезпеки, відсутність роботи, зміна напряму професійної діяльності, смерть близьких, пандемія, погодні умови тощо. Внутрішні причини стресу, такі

як: життєві цінності і переконання людини, рівень самооцінки, особисте життя, активна чи пасивна життєва позиція, проблеми зі здоров'я тощо.

Саме для уникнення негативних наслідків треба розвивати стійкість до стресу. Стресостійкість є якістю особистості, завдяки якій вона може протистояти стресовим факторам в умовах певного періоду часу, необхідного для утворення таких внутрішніх умов, при яких подразник не буде нести якусь небезпеку. Дозволяє переносити стресові ситуації без негативних наслідків для діяльності особистості та оточення.

Отже, виокремлено й охарактеризовано декілька основних підходів до вивчення стресу та стресостійкості, розглянуто психологічні чинники стресостійкості щодо кожного підходу, показано необхідність розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в онтогенезі та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах.

Було зазначено не часткову залежність стресостійкості від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників; показано два типи психологічних механізмів: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, психологічні механізми долаття стресу, які мають свідомий та несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки, активний та пасивний їх варіанти, які існують паралельно й працюють комплексно; пояснені чинники та способи підвищення стійкості до стресу. На особливу увагу заслуговує дослідження та осмислення саме тих чинників, які сприятимуть розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Особливості організації дослідження

Стрес і психологічна адаптивність є ключовими показниками емоційного стану людини, особливо в умовах значних життєвих змін, таких як внутрішнє переміщення. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються зі складними викликами: втрата звичного середовища, адаптація до нових умов життя, невизначеність майбутнього, соціально-економічні труднощі. Ці фактори значно впливають на психічний стан і рівень адаптації, що може призводити до підвищеного рівня стресу та емоційного виснаження.

Мета управління стресом полягає не в тому, щоб повністю його позбутися, а в тому, щоб усунути непотрібний стрес і допомогти впоратися з неминучими подіями. Ключ до того, як ми переживаємо стрес – наша здатність справлятися з вимогами, які нам висувають. Іншими словами – стресостійкість.

У зв'язку з цим, актуальним є вивчення рівня стресу та психологічної адаптивності серед ВПО із подальшим наданням практичних рекомендацій та розробки корекційних заходів.

Дослідження ми проводили на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей». Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-опитування (Google Forms) упродовж листопада-грудня 2024 року. Вибірка нараховувала 30 учнів ліцею, віком від 14-19 років, що є внутрішньо переміщеними особами.

Метою нашого емпіричного дослідження була діагностика у ВПО рівня стресу та психологічної адаптивності, здатності ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну стабільність та адекватно реагувати на виклики.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Оцінити рівень стресу учасників дослідження за методикою Холмса-Раге.
2. Проаналізувати рівень психологічної адаптивності за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності».
3. Провести порівняльний аналіз результатів за віковими групами, а також за гендерною ознакою (чоловіки та жінки).
4. Розробити рекомендації та корекційні заходи на основі отриманих даних.

Загальна мета планування та організації нашого емпіричного дослідження полягала у розумінні стресостійкості. Ми перевіряли загальні припущення, що лягли в основу наших експериментальних гіпотез:

- 1) ймовірно, що для ВПО буде властивим середній рівень стресостійкості, що обумовлено неочікуваними та стресовими подіями життя та необхідністю адаптації до нових умов, у які вони потрапили;
- 2) ймовірно, що підвищення обізнаності щодо подолання стресу, засвоєння основних методів та прийомів саморегуляції у ВПО підвищенню рівня їхньої стресостійкості.

Дослідження спрямоване на виявлення проблемних зон у психологічному стані ВПО та пошук практичних рішень для їх подолання. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня адаптивності та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

Для дослідження були обрані дві методики, що дозволяють якісно оцінити відповідні показники:

1. Методика Холмса-Раге – дозволяє визначити рівень стресу, базуючись на аналізі життєвих подій за останній рік. Ця шкала оцінює стресогенність життєвих змін, що допомагає виявити ймовірність розвитку психосоматичних захворювань. Результати цієї методики дадуть змогу визначити ступінь впливу стресових подій на психічне здоров'я учасників дослідження.

2. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» – спрямована на оцінку здатності особи ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну стабільність та адекватно реагувати на виклики.

Метою дослідження є визначення рівня стресу та психологічної адаптивності у внутрішньо переміщених осіб, а також розробка рекомендацій і корекційних заходів для покращення їхнього психоемоційного стану.

Автори методики Холмса-Раге вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у майже п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі цього вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності. Для діагностики за методикою Холмса-Раге щодо оцінки рівня стресу респондентам пропонується список із 43 життєвих подій із зазначенням їхнього «стресового індексу». Кожен респондент позначає події, які він пережив протягом останнього року. Процедура проведення передбачає надання анкет учасникам із роз'ясненням, що слід позначити тільки ті події, які мали місце у їхньому житті протягом останнього року.

Оцінка результатів передбачає підрахунок суми балів за всі зазначені події, що й визначає рівень стресу:

- До 150 балів – низький рівень стресу.

- 150–300 балів – помірний рівень стресу, є ризик розвитку стресових розладів.

- Понад 300 балів – високий рівень стресу, значна ймовірність негативних наслідків для здоров'я.

Велика кількість балів – це сигнал до того, що респондентам загрожує психосоматичне захворювання і слід починати активно засвоювати адаптивну саморегуляцію стресу.

Друга методика «Самооцінка психологічної адаптивності». Проведення діагностики за цією методикою передбачає забезпечення комфортних умов для виконання завдання, щоб учасники могли максимально зосередитися. Методика складається із 15 тверджень, поділених на дві групи: група А (твердження 1–10) – оцінює швидкість адаптації до нових умов, включаючи емоційні та соціальні аспекти; група Б (твердження 11–15) – визначає гнучкість мислення, здатність змінювати старі переконання та формувати нові звички. Учасникам пропонується відповісти на твердження двох груп (А і Б), зазначивши свої відповіді як «так» або «ні».

Підрахунок результатів реалізується у кілька кроків:

Крок 1. Підрахувати кількість позитивних відповідей у групі А (твердження 1–10).

Крок 2. Аналогічно підрахувати позитивні відповіді у групі Б (твердження 11–15).

Крок 3. Відняти суму позитивних відповідей групи Б із результатів групи А:

Результат = Сума позитивних відповідей (А) – Сума позитивних відповідей (Б).

Інтерпретація результатів: отримана різниця в балах є показником рівня адаптивності та психологічної гнучкості особистості. Слід посилатися на рівні соціально-психологічної адаптивності:

8–10 балів: високий рівень;

6–7 балів: вище середнього;

5 балів: середній рівень;

3–4 бали: нижче середнього;

2–3 бали: низький рівень;

Інтерпретація рівнів має такий вигляд:

Високий рівень адаптивності (8–10 балів): Учасник здатний легко пристосовуватися до нових умов, впевнено почувається у соціальних і професійних ситуаціях.

Середній рівень (5 балів): Учасник має певну здатність до адаптації, але інколи потребує допомоги або додаткових зусиль для пристосування до нових умов.

Низький рівень (2–3 бали): Учасник стикається із суттєвими труднощами в адаптації та може потребувати спеціальних тренінгів або консультацій.

Отримані результати діагностики за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» можна використовувати для індивідуальної консультації психолога з клієнтом; з метою розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості та стійкості, а також для групових тренінгів із метою покращення адаптивності учасників.

Процес опрацювання отриманих даних і перевірки дослідницьких гіпотез охоплював кілька основних етапів: підготовчий, організаційний, виконавчий та заключний.

У проведення підготовчого етапу включено: проведення теоретичного аналізу літератури щодо теми дослідження, визначення актуальності проблеми, мети, завдань, гіпотези, об'єкта, предмета дослідження, підбір методик дослідження та проведення дослідження.

Організаційно-виконавчий етап включає: якісний та кількісний аналіз аспектів, що зачіпають стресостійкість внутрішньо переміщених осіб.

Заключний етап дослідження включає проведення аналізу та інтерпретації отриманих у процесі дослідження результатів. Як основний метод, що дозволяє здійснити збір емпіричних даних у дослідженні.

На початковому етапі дослідження було здійснено збір емпіричних даних шляхом анкетування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) із застосуванням валідних та надійних психодіагностичних методик. Після збору інформації проведено обчислення індивідуальних показників респондентів відповідно до шкальних інтерпретацій, передбачених кожним із застосованих методів.

Наступним етапом дослідження стало використання відповідних статистичних процедур для обробки отриманих результатів. Це дало змогу також перевірити нашу гіпотезу. Зібрані емпіричні дані були всебічно проаналізовані, інтерпретовані та узагальнені. Весь процес проведення діагностичного обстеження відзначався високим рівнем організованості та ефективності: респонденти демонстрували відповідальне ставлення та зацікавленість у проходженні тестування. Це дає підстави вважати отриману вибірку репрезентативною, а сам етап збору даних – успішно реалізованим.

2.2. Результати емпіричного дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб

Дослідження стресостійкості ВПО, що впливають на рівень сприйняття стресу, проводилось з листопада по грудень 2024 року серед ВПО, що проживають у Володарській селищній територіальній громаді, Білоцерківського району Київської області.

Вибірка складалася з 30 респондентів віком від 18 до 60 років.

Першу методику, за якою ми аналізували результати була методика Холмса-Раге.

У межах дослідження було проведено оцінку рівня стресу серед 30 внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати діагностики показали три рівні стресу: низький, помірний та високий. Детальний аналіз показав такі результати.

Низький рівень стресу (до 150 балів) виявили у 33% респондентів (10 осіб). Ця група демонструвала достатню психологічну стабільність у звичних умовах життя. Хоча респонденти – це внутрішньо переміщені особи і проходили через адаптацію до нових умов, вони загалом мають здатність легко справлятися з життєвими викликами. Вони зазвичай не піддаються великим стресам, оскільки володіють розвинутою емоційною стійкістю та здатністю до швидкої адаптації.

Помірний рівень стресу (150-300 балів) переживали 47% ВПО (14 осіб). Ці респонденти можуть відчувати напруження через труднощі адаптації до нових умов життя, проте без серйозних психологічних або фізичних наслідків. У даній групі є індивідуальні варіації у рівнях стресу, деякі особи здатні до нього адаптуватися без шкоди для їхнього психоемоційного стану, але інші можуть потребувати додаткової підтримки. Це може бути пов'язано з особистими обставинами, такими як рівень соціальної підтримки, фінансове становище, досвід переміщення та інші фактори.

Високий рівень стресу (понад 300 балів) було виявлено у 20% ВПО (6 осіб). Ця група виявилася найбільш уразливою. Високий рівень стресу свідчить про серйозні психологічні та емоційні труднощі, які можуть бути наслідком значних стресових подій, зокрема переміщення та відсутності стабільності. Вони перебувають у зоні ризику розвитку психосоматичних порушень, таких як емоційне вигорання або психосоматичні розлади. Такі респонденти потребують особливої підтримки і більш інтенсивних корекційних заходів для зниження рівня стресу та полегшення адаптаційного процесу (див. Рис. 2.1).

Розподіл рівнів стресу за методикою Холмса-Раге

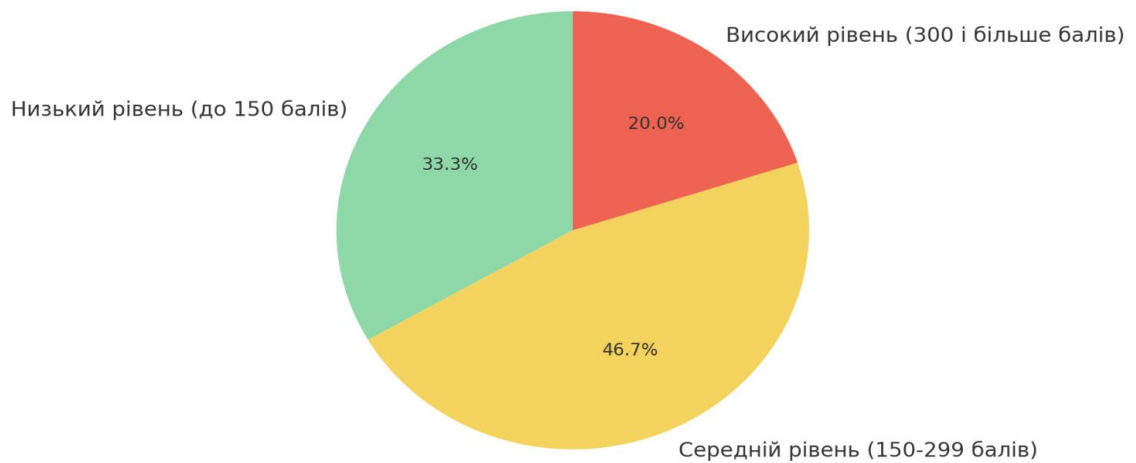


Рис. 2.1. Рівні стресу серед внутрішньо переміщених осіб за методикою Холмса-Раге

Узагальнюючи результати дослідження, ми виявили, що 67% респондентів мають середній або високий рівень стресу. Це вказує на складнощі в адаптації до нових умов життя та труднощі, пов'язані з психологічною адаптацією після внутрішнього переміщення. Основними факторами, що сприяють високому рівню стресу, є такі:

- 1) Втрата житла – серйозний емоційний шок, який може призвести до почуття непевності і тривоги;
- 2) Труднощі з працевлаштуванням – відсутність стабільності та соціальної підтримки;
- 3) Психологічний тиск через адаптацію – необхідність швидкої адаптації до нових умов та реальності життя в умовах переміщення.

Результати дослідження щодо рівня стресу серед значної частини респондентів ВПО підкреслюють необхідність впровадження ефективних методів психологічної підтримки для цієї групи осіб. Тренінги, групові терапії, психокорекційні заходи та соціальна підтримка можуть значно покращити емоційну стабільність та сприяти більш ефективній адаптації до нових умов життя.

У процесі дослідження за методикою Холмса-Раге було оцінено рівень стресу серед 30 ВПО різних вікових груп. Після обробки результатів діагностики, було виявлено такі дані щодо розподілу респондентів за рівнями стресу.

1. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 18-30 років:

Низький рівень стресу: 33,3% осіб цієї вікової групи продемонстрували низький рівень стресу. Ці респонденти виявили здатність до стабільної адаптації в умовах змін, зберігаючи психологічну рівновагу, навіть при наявності певних стресових ситуацій.

Помірний рівень стресу: 53,6% респондентів знаходяться в межах помірного рівня стресу. Це вказує на наявність деяких труднощів у психологічній адаптації до нових життєвих умов, таких як зміни в соціальних відносинах або професійній діяльності.

Високий рівень стресу: 13,1% осіб мають високий рівень стресу. Це свідчить про наявність значних стресових факторів, таких як труднощі в адаптації до нового середовища або проблеми, пов'язані зі здоров'ям (Рис. 2.2).

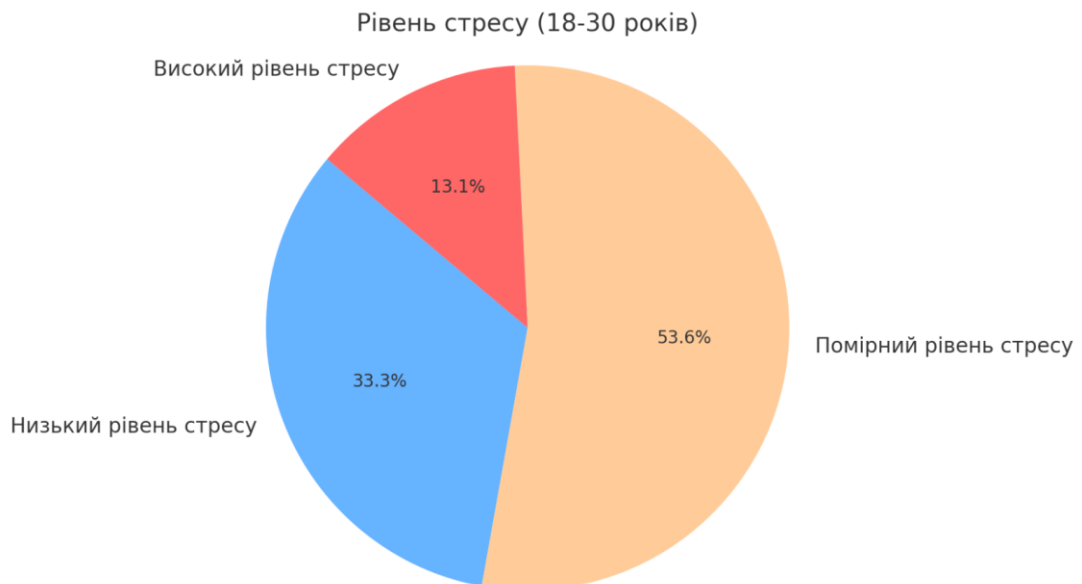


Рис. 2.2. Рівень стресу за віковими групами за методикою Холмса-Раге

2. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 31-45 років: 26,7% осіб у цій віковій групі мають низький рівень стресу. Це може свідчити про здатність ефективно долати труднощі, зберігаючи психологічну стійкість у складних умовах.

Помірний рівень стресу було виявлено у 53,3% ВПО, що вказує на середній рівень адаптації до змін у житті. Це може бути пов'язано з труднощами в адаптації до нових умов, змін у кар'єрі або соціальних відносинах.

У 20% респондентів цієї вікової групи ми спостерігали високий рівень стресу, що може бути результатом значних соціальних чи професійних труднощів, а також особистих проблем, які потребують підтримки (Рис. 2.3).

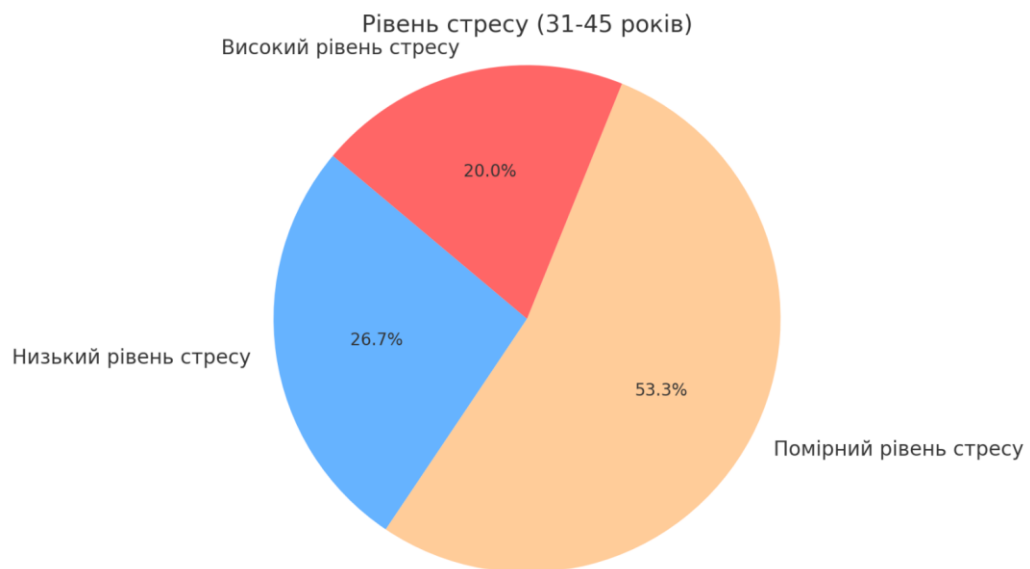


Рис. 2.3. Рівень стресу ВПО за віковими групами за методикою Холмса-Раге

3. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 46-60 років: 33,3% ВПО мають низький рівень стресу. Це свідчить про високу психологічну стійкість та ефективну адаптацію до змін.

Серед 46,7% ВПО виявлено помірний рівень стресу, що вказує на середній рівень адаптації, проте для цієї групи стрес може бути пов'язаний із соціальними змінами, питаннями здоров'я або особистих проблем.

Високий рівень стресу було визначено у 20% ВПО. Це може бути пов'язано з серйозними труднощами у житті, такими як проблеми зі здоров'ям, фінансовими питаннями чи змінами в сімейному житті (Рис. 2.4).



Рис. 2.4. Рівень стресу ВПО за віковими групами за методикою Холмса-Раге

Виходячи із вищезазначеного, у більшості респондентів середнього віку (31-45 років) спостерігався помірний рівень стресу, що може бути спричинене соціальними, економічними чи професійними труднощами.

Вікова група 18-30 років має найбільше респондентів з помірним рівнем стресу, що також свідчить про певні труднощі в адаптації до змін, але ця група виглядає психологічно стабільнішою.

Для старшої вікової групи 46-60 років характерно високий рівень стресу у значної кількості респондентів, що може свідчити про наявність проблем у сфері здоров'я, соціальних відносин або важливих життєвих

змін. Узагальнені результати дослідження за методикою Холмса-Раге представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні стресу серед внутрішньо переміщених осіб
за методикою Холмса-Раге

№		Низький	Помірний/Середній	Високий
1	18–30 років	33,3	53,6	13,1
2	31–45 років	26,7	53,3	20
3	46–60 років	33,3	46,7	20
Середнє значення		31,1	51,2	17,7

Виходячи із вищезазначеного, можна зробити висновок, що у 51,2% внутрішньо переміщених осіб виявлено середній рівень стресу, що є пограничним значенням та вказує на необхідність впровадження заходів з формування стресостійкості. У 31,1% ВПО – низький рівень стресу, а у 17,7% респондентів виявлено високий рівень.

Також ми бачимо, що із віком у внутрішньо переміщених осіб посилюється високий рівень переживання стресу. Також у ВПО спостерігається високий показник середнього рівня переживання стресу, що є пограничним значенням і вказує на необхідність надання психологічної підтримки та формування стресостійкості для попередження посилення стресових переживань.

Аналіз результатів діагностики за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» 30 внутрішньо переміщених осіб показав наступний розподіл рівнів психологічної адаптивності.

Високий рівень (8–10 балів) психологічної адаптивності виявлено у 25% досліджуваних (7 осіб). Ці учасники демонструють високу здатність адаптуватися до змін, легкість у встановленні соціальних зв'язків та готовність до нових умов.

Психологічна адаптивність вище середнього рівня (6–7 балів) проявлена у 33% досліджуваних (10 осіб). Вони мають помірно високий рівень адаптивності, хоча можуть потребувати більше часу для адаптації до стресогенних умов.

Середній рівень (5 балів) психологічної адаптивності було зафіксовано у 27% осіб (8 учасників). Ця група ВПО демонструє середню готовність до змін, але їм може бути складно приймати нові умови без додаткової підтримки.

Нижче середнього рівня (3–4 бали) психологічної адаптивності було виявлено у 10% ВПО (3 особи). Ці учасники часто відчують труднощі з адаптацією, їм важко встановлювати нові зв'язки або сприймати зміни в житті.

Низький рівень (2–3 бали) проявився у 5% досліджуваних (2 особи). Вони мають суттєві проблеми з адаптивністю, що може негативно впливати на їхній психоемоційний стан Рис.2.5.

Дослідження виявило, що більшість ВПО мають середній або вище середнього рівень адаптивності, однак близько 15% демонструють низький рівень, що потребує додаткових корекційних заходів для покращення їхньої психологічної стійкості.

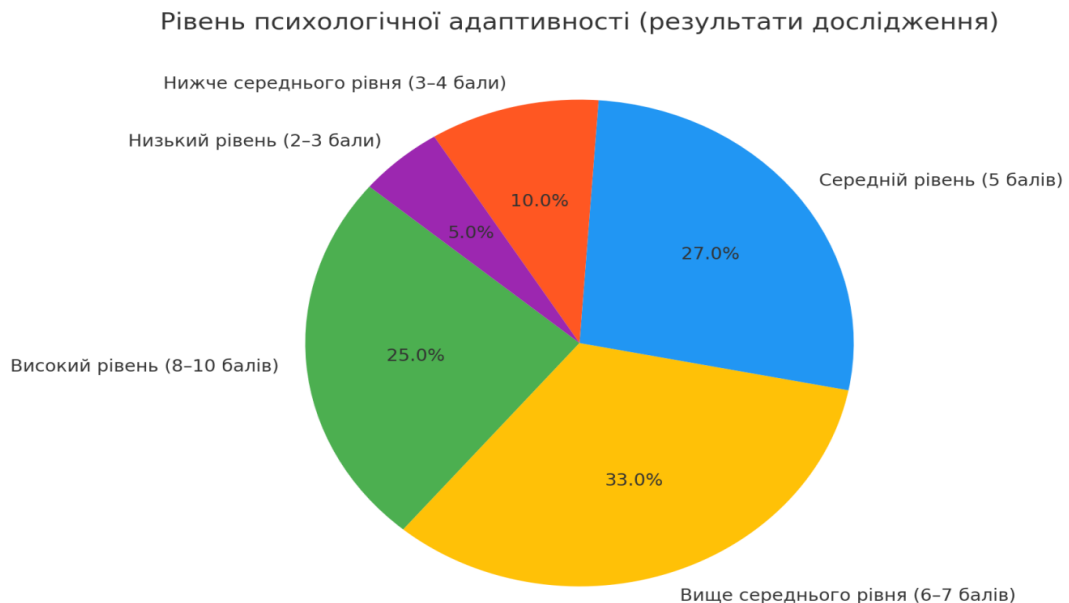


Рис. 2.5. Рівень адаптивності ВПО за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності»

Дослідження рівня психологічної адаптивності ВПО за віковими групами показало наступні результати відповідно до кожної вікової групи:

1. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 18–30 років: високий рівень адаптивності мають 15,4% учасників, що свідчить про їхню здатність легко адаптуватися до нових умов життя, готовність до змін та швидке освоєння нових навичок.

Вищий за середній рівень психологічної адаптивності у 30,8% ВПО. Ці учасники демонструють добру адаптацію, хоча можуть стикатися з деякими труднощами, які вони здатні долати.

Середній рівень психологічної адаптивності було визначено у 38,5%, що є найбільшим показником у цій групі, що говорить про те, що для більшості представників цієї вікової категорії адаптація можлива, проте часто супроводжується помірним рівнем складності.

Рівень психологічної адаптивності нижче середнього виявився у 7,7% ВПО. Ця невелика частина групи має певні труднощі в адаптації, особливо у стресових ситуаціях.

А низький рівень психологічної адаптивності було визначено у 7,7% ВПО, що свідчить про значні труднощі в адаптації та необхідність підтримки Рис.2.6.

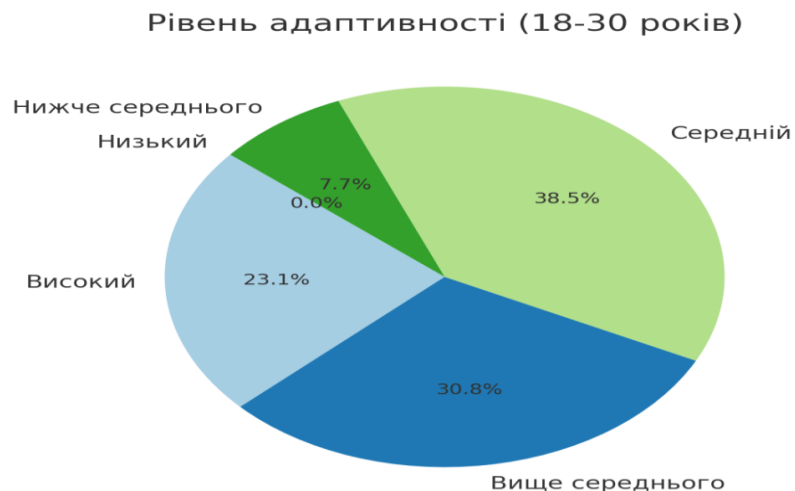


Рис.2.6. Рівень адаптивності за віковими групами за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності»

2. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 31–45 років: високий рівень адаптивності ми спостерігали у 15,4% ВПО, що демонструють активну адаптацію та впевненість у нових умовах.

Вищий за середній рівень було проявлено у 23,1% ВПО. Ці учасники добре справляються зі змінами, хоча адаптація може займати трохи більше часу.

Середній рівень психологічної адаптивності виявлено у 30,8% ВПО, що є найбільшим показником у цій групі та вказує на те, що значна частина цієї категорії має стабільну, хоча і не завжди легку, адаптацію.

Рівень психологічної адаптивності нижче середнього у 23,1% ВПО. Досить значна частка учасників відчуває труднощі в адаптації, потребуючи додаткових ресурсів або підтримки.

Низький рівень психологічної адаптивності визначено у 7,7% ВПО. Ці учасники демонструють серйозні труднощі з адаптацією Рис. 2.7.

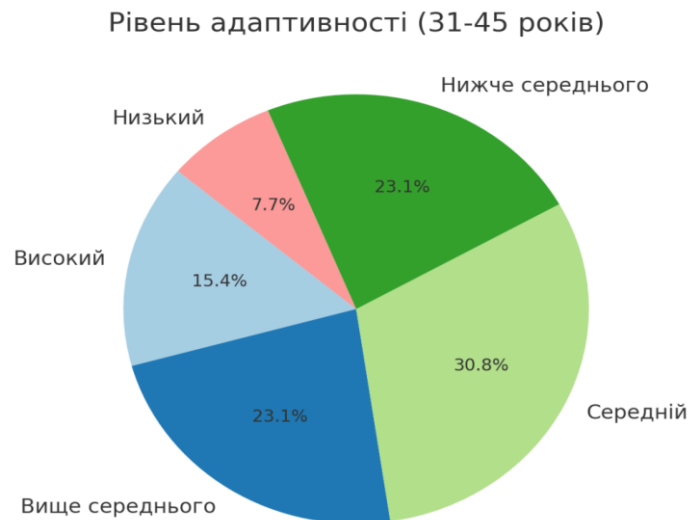


Рис. 2.7. Рівень адаптивності за віковими групами за методикою

«Самооцінка психологічної адаптивності»

3. Вікова група внутрішньо переміщених осіб 46–60 років: високий рівень адаптивності виявлено у 8,3% ВПО. Лише невелика частка представників цієї вікової групи демонструє високу здатність до адаптації.

Вищий за середній рівень спостерігався у 16,7% осіб, які мають потенціал до адаптації, але можуть потребувати більше часу та зусиль.

Середній рівень психологічної адаптивності 25%, що є відносно стабільним показником для цієї категорії, який говорить про середній рівень готовності ВПО до змін.

Рівень психологічної адаптивності нижче середнього було визначено у 33,3%, що є найбільшим показником у цій групі та свідчить про наявність серйозних труднощів з адаптацією до нових умов у значної частини учасників.

Низький рівень психологічної адаптивності було виявлено у 16,7% ВПО, які практично не здатні до адаптації тому потребують комплексної психологічної підтримки (див. Рис. 2.8).

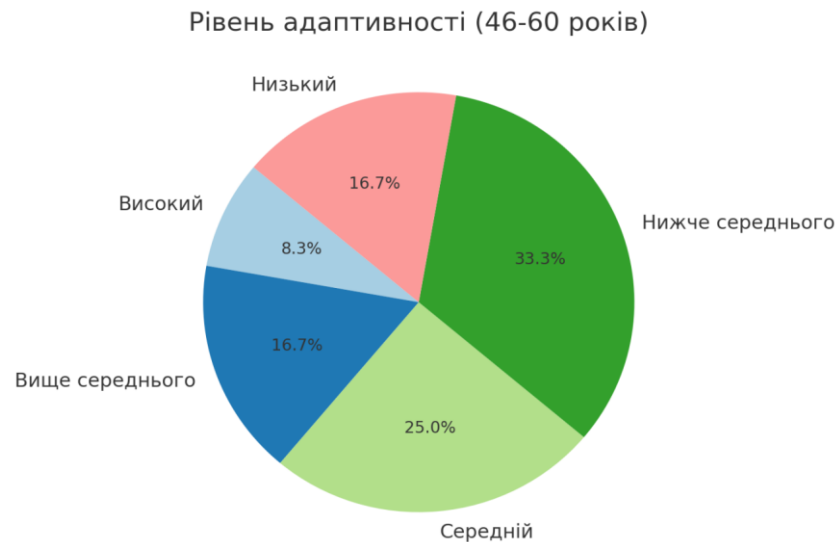


Рис. 2.8. Рівень адаптивності за віковими групами за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності»

Загальний рівень психологічної адаптивності у 31,4% ВПО знаходиться на середньому рівні; 23,5% осіб мають вищий за середній рівень та 21,4% ВПО рівень нижче середнього (див. таблицю 2.2). Такі результати вказують, що важливо впроваджувати заходи для ВПО щодо підвищення їхнього рівня стресостійкості.

Таблиця 2.2

Рівні адаптивності ВПО за віковими групами за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності», у %

№		Низький	Нижче середнього	Середній	Вищий за середній рівень	Високий
1	18–30 років	7,7	7,7	38,4	30,8	15,4
2	31–45 років	7,7	23,1	30,7	23,1	15,4
3	46–60 років	16,7	33,3	25	16,7	8,3
Середнє значення		10,7	21,4	31,4	23,5	13

Узагальнюючи результати діагностики за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» ми дійшли таких висновків:

1. Молодша вікова група ВПО (18–30 років) має найвищий рівень адаптивності серед усіх груп, що пов'язано з їхньою відкритістю до змін, гнучкістю мислення та активною соціальною позицією.

2. Середня вікова група ВПО (31–45 років) демонструє різноманітні рівні адаптації, із тенденцією до помірних труднощів. Для цієї категорії адаптація часто залежить від стресових факторів і зовнішніх умов.

3. Старша вікова група ВПО (46–60 років) має найнижчий рівень адаптивності. Значна частина учасників демонструє труднощі у сприйнятті змін, що може бути зумовлено стійкими життєвими установками та низьким рівнем психологічної гнучкості.

Виходячи з вищезазначеного, важливо сформувати у ВПО знання та вміння, що сприятимуть розвитку стресостійкості. Отримані результати будуть використані для розробки програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб з урахуванням вікових особливостей представників кожної групи.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

При наданні рекомендації щодо розвитку стресостійкості для подальшої роботи із внутрішньо переміщеними особами нам потрібно враховувати їхній рівень стресу. Так, наприклад, для осіб із низьким рівнем стресу можна проводити заходи з підтримки адаптації, щоб закріпити їх психологічну стійкість; для ВПО із помірним рівнем стресу варто організувати тренінги або консультації, орієнтуючись на подолання стресових ситуацій і підвищення стресостійкості; для осіб із високим рівнем стресу потрібно впроваджувати інтенсивніші корекційні заходи, зокрема психотерапевтичну підтримку, розвиток механізмів саморегуляції та надання соціальної підтримки.

Рекомендації для ВПО мають спиратися на вікові особливості осіб, враховуючи те, що з віком рівень переживання стресу може підвищуватись.

Для запобігання стресу та розвитку стійкості до стресу ми виділили рекомендації, при дотриманні яких внутрішньо переміщені особи зможуть протидіяти стресогенним факторам, якими наповнене сучасне життя:

- Розуміння, що є стрес та вчасне його виявлення. Для початку треба проаналізувати, які є джерела стресу і як особистість може з ним впоратись.

- Релаксація. Необхідно знаходити час для відпочинку, варто ознайомитись з техніками релаксації. Це допоможе переключитись. Можна запропонувати такі вправи як, наприклад:

Хвилинна релаксація – розслабити куточки рота, розслабити плечі. Зосередьтеся на тому, який у вас вираз обличчя і положення тіла. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан, тому ви можете змінити «мову тіла» і вираз обличчя розслабляючи м'язи і глибоко дихаючи.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» – потрібно поетапно напружувати різні м'язи, затримувати її, а потім видихаючи розслаблятись. Наприклад, почати напружувати м'язи ніг, сідниці, спини, живіт, руки,

шию, обличчя. Після чого завмерти в такому положенні, а після видихаючи розслабляться. За потребою повторити це декілька разів.

Техніка «Обійми метелика» – слід схрестити руки на грудях, щоб кисть правої руки була на лівому плечі, а ліва кисть – на правому плечі. Почніть повільні і легкі поплескування долонями по плечах, ніби ваші руки – крила метелика. Слідкуйте за тим, які виникають асоціації під час виконання. Паралельно рахуйте та дихайте повільно.

Також окремо слід виділити дихальні вправи, за допомогою яких можна налаштуватись на продуктивну роботу, покращити вміння приймати правильні рішення та розвантажити нервову систему.

Прикладом дихальних технік є техніка «Непотрібне продихайте» – щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

Вправа «Глибоке дихання» – ляжте та відчуйте, у якій частині вашого тіла відчувається напруження. Одну руку покладіть на живіт, а іншу – на грудну клітину, потім повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука разом з ним піднялася вгору, при цьому грудна клітина повинна піднятися тільки трохи. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти. Посміхніться, а потім довго видихайте через рот. Під час видиху почніть трохи шипіти. Повторіть вправу п'ять разів. Після закінчення вправи знову проаналізуйте своє тіло, щоб зрозуміти, чи залишилася напруга. Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла.

Вправа «Дихання по квадрату» – виконується дуже просто, уявити квадрат і робити дихання по кожній його стороні: для початку треба

видихнути рахуючи до чотирьох, потім затриматись в цьому моменті і знову рахувати до чотирьох, далі зробити вдих рахуючи до чотирьох і затримати це повітря всередині рахуючи до чотирьох, видихнути і почати заново.

Підтримка здоров'я – фізичні вправи впливають на самопочуття і тримають тіло в тонусі, також фізичні вправи допомагають при подоланні стресу та є одним із способів розвитку стресостійкості.

Можна обрати будь-яку фізичну активність – біг, їзда на велосипеді, плавання, спортивна ходьба, комплексні тренування (віджимання, присідання, підтягування). Головне зробити фізичну активність регулярною і вписати у постійний графік свого життя.

Повноцінний сон є важливим поряд з фізичними навантаженнями та правильним харчуванням.

Хобі – коли є заняття, яке подобається, то буде набагато легше відволіктись від поганих думок та розслабитись. Головне тут це те, що хобі повинно подобатись та приносити задоволення.

Наступним важливим елементом для розвитку стресостійкості є планування: не треба концентруватись на проблемі, якщо не можете вирішити її в моменті, варто зупинитись і виділити час для розробки плану подолання проблеми і як розподілити навантаження.

Негативні емоції накопичуються з часом і мають пагубні наслідки для особистості, за допомогою таких рекомендацій позбавляйтесь переживань та негативних емоцій, налаштовуйте себе на позитив.

Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій» – коли діє стресовий фактор необхідно почати ставити собі запитання: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті зуби? Як я дихаю? Як сиджу? Де мої руки?». Якщо відчуваєте, що напружені, то для початку розслабте усі м'язи на обличчі, зручно сядьте або встаньте і зробіть декілька глибоких вдихів та видихів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи згідно із поставленими завданнями нами було підібрано методичний інструментарій, який спрямований на визначення рівнів тривожності, стресостійкості та зниження настрою внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. На підготовчому етапі експериментального дослідження було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, до складу якого увійшли методики, що відповідали цілям і завданням дослідження: методика Холмса-Раге (визначає рівень стресу, оцінює стресогенність життєвих змін, що допомагає виявити ймовірність розвитку психосоматичних захворювань); методика «Самооцінка психологічної адаптивності» (спрямована на оцінку здатності особи ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну стабільність та адекватно реагувати на виклики).

Ми проаналізували рівні стресу у ВПО, що впливають на їхнє функціонування.

Вибірка дослідження: 30 внутрішньо переміщених осіб, що перебувають у Володарській селищній територіальній громаді Білоцерківського району, Київської області. Вік опитуваних становив 18-60 років.

За результатами діагностики за методикою Холмса-Раге, ми побачили, що у 51,2% внутрішньо переміщених осіб виявлено середній рівень стресу, що є пограничним значенням та вказує на необхідність впровадження заходів з формування стресостійкості. У 31,1% ВПО – низький рівень стресу, а у 17,7% респондентів виявлено високий рівень. респондентів з помірним рівнем стресу, що також свідчить про певні труднощі в адаптації до змін, але ця група виглядає психологічно стабільнішою.

Загальний рівень психологічної адаптивності у 31,4% ВПО знаходиться на середньому рівні; 23,5% осіб мають вищий за середній рівень та 21,4% ВПО рівень нижче середнього, високий рівень адаптивності було визначено у 13% ВПО, а низький – у 10,7% респондентів. Такі результати вказують, що більшості ВПО адаптація можлива, проте часто супроводжується помірним рівнем складності у зв'язку з чим важливо впроваджувати заходи для ВПО щодо підвищення їхнього рівня стресостійкості.

Було розроблено практичні рекомендації для внутрішньо переміщених осіб, щодо підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану. Було наведено ряд вправ для м'язової релаксації, а також дихальні вправи, які сприяють розумінню внутрішньо переміщених осіб, що таке стрес, та способи, як можна протидіяти стресовим факторам, як знизити рівень тривожності та підвищити самооцінку.

Стресостійкість внутрішньо переміщених осіб можливо і потрібно підвищувати через практику різноманітних вправ, пошук та розвиток внутрішнього потенціалу, розвиток мотиваційно-вольових якостей, когнітивно-смилових установок, знань саморегуляції.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб

Формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виступає одним із ключових напрямів забезпечення їхнього психоемоційного добробуту та ефективної соціальної адаптації в умовах пережитих травматичних подій. Особливої актуальності це питання набуває в контексті війни росії проти України, коли більшість переселенців стикаються з хронічним стресом, невизначеністю та втратами, що підвищують ризики розвитку психосоматичних та афективних порушень. Запровадження спеціалізованих програм розвитку стресостійкості дозволяє зміцнити адаптивний потенціал особистості, активізувати внутрішні ресурси та сприяти стабілізації емоційного стану [25].

На думку І. Д. Ялом, з метою підвищення рівня стресостійкості у осіб, які мають статус ВПО, використовують програми групового тренінгу, які базуються на сучасних психокорекційних технологіях і включають елементи класичної групової психотерапії, поєднуючи підходи психоаналітичної, когнітивно-поведінкової, гуманістичної та гештальт-психології [50]. Комплексне застосування таких підходів дозволяє гнучко адаптувати методи роботи до потреб учасників та контексту травматичного досвіду.

На відміну від суто психотерапевтичних моделей, орієнтованих переважно на корекцію деструктивних поведінкових моделей, тренінгові програми з розвитку стресостійкості мають акцент на превентивну і

розвиткову складову. Їх мета полягає у формуванні навичок адаптації, посиленні особистісної автономії, активізації мотивації до самозміни та усвідомлення власних потреб [7; 17].

Крім того, К. С. Лебединська вважає, що тренінги сприяють розкриттю нових ресурсів особистості та потенціалу учасників, зокрема в аспекті професійної самореалізації та комунікативної ефективності [25]. Учасники отримують змогу практично засвоїти ефективні моделі поведінки, орієнтовані на зростання, подолання життєвих труднощів та прийняття відповідальності за власне психоемоційне благополуччя.

Застосування подібних програм у роботі з внутрішньо переміщеними особами дозволяє не лише знизити прояви тривожності, а й загалом підвищити рівень життєздатності, сформувати стратегії подолання стресу та забезпечити умови для успішної інтеграції у нове соціальне середовище [7].

Однією з ключових функціональних характеристик психіки людини є її здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, зокрема в умовах екстремального чи травматичного впливу. Адаптація як процес забезпечує підтримання психологічної рівноваги, дозволяє регулювати емоційну сферу, поведінкові реакції та когнітивні установки відповідно до нових життєвих обставин, запобігаючи розвитку хронічного стресу чи психоемоційного виснаження [27].

Яскравим прикладом функціонування адаптаційних механізмів в умовах війни є поступове зниження емоційної реактивності на сигнали повітряної тривоги чи загрозу ракетних обстрілів. Незважаючи на неможливість впливу на подібні зовнішні чинники, індивіди поступово навчаються зберігати функціональність: продовжують виконувати побутові та професійні обов'язки, долають труднощі з логістикою, забезпечують безпеку себе й близьких. З точки зору психології, це свідчить про успішну адаптацію до умов підвищеного ризику, що є наслідком активації як свідомих, так і несвідомих механізмів подолання стресу.

У сучасній психотерапевтичній практиці розрізняють два базові рівні адаптивних реакцій: психологічні захисні механізми (несвідомі) та копінг-стратегії (свідомі) [44].

Психологічні захисти – це автоматичні, здебільшого неусвідомлювані, реакції психіки, які знижують інтенсивність афективного збудження та сприяють тимчасовому збереженню внутрішньої стабільності. До них належать такі прояви, як заперечення, витіснення, проєкція, регресія, сублімація, раціоналізація тощо [44]. Такі механізми є особливо значущими на початкових етапах адаптації до психотравмуючих обставин (зокрема, у фазі шоку), коли особа ще не має змоги усвідомлено опрацювати нову реальність.

Проте тривале перебування в стані психологічного захисту може ускладнювати подальшу адаптацію, оскільки знижує рівень усвідомленості та обмежує можливість продуктивної взаємодії з навколишнім світом [44]. В умовах воєнних дій це може становити додаткову загрозу, оскільки вимагає від особи здатності до швидких, відповідальних та свідомих рішень.

Натомість копінг-стратегії розглядаються як цілеспрямовані, свідомі поведінкові чи когнітивні дії, що дозволяють особі зменшити інтенсивність впливу стресогенного фактора або адаптуватися до нього. У метафоричному розумінні копінг можна уявити як "психологічну аптечку", наповнення якої залежить від особистісних рис, попереднього досвіду та доступних ресурсів [44]. Цей індивідуалізований підхід до подолання стресу надає людині можливість зберігати суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією та підтримувати психоемоційну стабільність навіть у складних і непередбачуваних умовах.

Здатність людини адаптуватися до змін і загроз у навколишньому середовищі значною мірою обумовлюється ефективністю застосування нею свідомих копінг-стратегій, а також тимчасових психологічних захисних механізмів. Дослідниця Г.С. Цибульська вважає, що сукупність

цих адаптаційних ресурсів відіграє важливу роль у збереженні психоемоційної рівноваги, підтримці ефективного функціонування особистості та запобіганні дезадаптаційним проявам у контексті тривалого стресу [44].

У психологічній науці копінг (від англ. to cope – долати) трактується як цілеспрямована, усвідомлена діяльність, спрямована на подолання труднощів або управління стресовими та конфліктними ситуаціями. Це поняття охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які людина мобілізує з метою адаптації до викликів зовнішнього середовища [27]. Ефективність використання копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей, типу стресогенного впливу, попереднього досвіду, соціального оточення та рівня розвитку внутрішніх ресурсів.

Однією з провідних сучасних концепцій у цій сфері є модель BASIC Ph, запропонована ізраїльським психотерапевтом Мулі Лахадом. Досліджуючи реакції людей, які тривалий час перебували в умовах хронічного стресу (зокрема, у зонах збройних конфліктів), М. Лахад виявив, що лише приблизно 20% респондентів проявляли симптоматику посттравматичного стресового розладу, у той час як інші демонстрували високий рівень адаптації й психологічної стійкості [59].

На основі цих спостережень було розроблено модель «зустрічі людини зі світом» – BASIC Ph, яка пояснює механізми адаптації до стресу через шість ключових ресурсних категорій:

- B – *Beliefs* (переконання),
- A – *Affect* (емоції),
- S – *Social* (соціальна взаємодія),
- I – *Imagination* (уява),
- C – *Cognition* (мислення),
- Ph – *Physiology* (фізіологія).

Ця модель інтегрує різноманітні підходи до подолання стресу й акцентує увагу на унікальному профілі кожної людини, який формується з

різною інтенсивністю представленості кожного із зазначених ресурсів. Модель BASIC Ph є не лише інструментом подолання кризових станів, а й засобом розвитку особистісної зрілості, підвищення рівня внутрішньої стабільності та здатності до саморегуляції [59].

Зважаючи на це, слід зазначити, що свідоме використання копінг-стратегій і розуміння власного адаптаційного профілю сприяє не тільки подоланню наслідків психотравм, але й формуванню довгострокової стресостійкості особистості навіть в умовах глибокої соціальної нестабільності.

Модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лахадом у межах Ізраїльського Центру попередження стресу, є одним із провідних підходів до розуміння індивідуальних способів адаптації до стресових подій. Вона базується на припущенні, що кожна людина володіє унікальним ресурсним профілем, який складається з шести ключових компонентів. Застосування цієї моделі дозволяє виявити домінантні копінг-стратегії особистості та забезпечити більш адресну психосоціальну підтримку [60].

1. В – Belief & Values (переконавання та цінності): цей компонент стосується внутрішньої системи віри, духовності, філософських переконань і моральних цінностей особистості. Віра в Бога, у власні сили чи приналежність до певної спільноти може виступати потужним внутрішнім ресурсом, що сприяє формуванню сенсу страждання, мотивації до подолання труднощів і психологічної опори в кризових ситуаціях [3]. Запитання на кшталт «Хто я?», «У що я вірю?» або «Заради чого я це переживаю?» відіграють важливу роль у процесі емоційного відновлення.

2. А – Affect (емоції): емоційне самовираження є необхідним механізмом для розрядки емоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. До стратегій цієї категорії належать такі форми емоційної експресії, як плач, крик, фізична активність, письмо або інші креативні засоби самовираження. Уміння розпізнавати й адекватно

реагувати на власні емоції дозволяє уникнути емоційного «застою» і знижує ризик розвитку психосоматичних розладів [44].

3. S – Socialization (соціальна підтримка): соціальні взаємозв'язки є критичним ресурсом у процесі подолання стресу. Спілкування з родичами, друзями, психологами або членами спільнот забезпечує емоційну підтримку, знижує рівень ізоляції та сприяє інтеграції у соціальне середовище. До цієї категорії також належить підтримка через цифрові засоби комунікації – навіть коротка взаємодія в соціальних мережах може мати стабілізуючий ефект [21].

4. I – Imagination (уява і творчість): креативні форми діяльності, такі як читання, малювання, написання текстів, перегляд фільмів або створення жартів, дозволяють людині дистанціюватися від травматичного досвіду, знизити рівень тривожності та мобілізувати внутрішні ресурси. Уява як психічна функція виконує адаптаційну роль, відкриваючи простір для нових рішень та інтерпретацій життєвих ситуацій.

5. C – Cognition (пізнання і мислення): цей вимір охоплює раціональну обробку інформації, логічне мислення, рефлексію та навчання. Аналіз ситуації, пошук причинно-наслідкових зв'язків, формування стратегій уникнення проблем у майбутньому – все це сприяє когнітивному контролю над стресом і підвищенню впевненості в собі [59].

6. Ph – Physical (фізична активність і тілесний комфорт): фізичне самопочуття має прямий вплив на психологічний стан особистості. Регулярна фізична активність, дотримання режиму сну, раціональне харчування, тілесні практики (йога, масаж, дихальні вправи) – усе це сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню енергетичного потенціалу [49]. У моделі BASIC Ph фізичне благополуччя розглядається як одна з основ стабільної психіки.

Як ми бачимо, модель BASIC Ph дає змогу комплексно оцінити та активізувати ресурси особистості в умовах стресу, допомагає віднайти баланс між різними сферами життєдіяльності та формує умови для

відновлення психологічної рівноваги. Варто також зазначити, що копінг-стратегії можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Тому важливим завданням є сприяння розвитку саме конструктивних копінг-умінь, які орієнтовані на адаптацію, а не на уникнення чи пригнічення проблемної ситуації [44].

У структурі адаптивної поведінки людини копінг-стратегії відіграють ключову роль як механізми свідомого подолання стресових ситуацій. За сучасними психологічними уявленнями, копінг розглядається як інструментальна поведінка, спрямована на регуляцію емоційного стану та пошук ефективних рішень у кризових обставинах [44].

Конструктивні копінг-стратегії характеризуються цілеспрямованістю, усвідомленістю та адаптивною функціональністю. Вони дозволяють не лише знижувати емоційне напруження в моменті, але й сприяють довгостроковому розвитку стійкості до майбутніх викликів. До таких стратегій належать:

- поведінкові дії (фізична активність, прогулянки, участь у соціально значущій діяльності);
- когнітивні техніки (рефлексія, конструктивне переосмислення подій, формування позитивного мислення, планування);
- релаксаційні методи (медитація, дихальні практики, тілесно-орієнтовані техніки) [43].

Використання конструктивних копінг-механізмів базується на гнучкому мисленні, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні приймати відповідальність за власний емоційний стан і поведінку. Такий підхід сприяє мобілізації ресурсів особистості, формуванню активної життєвої позиції та зміцненню психоемоційної стабільності [21].

Деструктивні копінг-стратегії, на відміну від конструктивних, можуть мати тимчасовий заспокійливий ефект, однак у довгостроковій перспективі часто поглиблюють психоемоційні труднощі або спричиняють нові проблеми. До них належать: «вживання психоактивних речовин або

алкоголю; розлади харчової поведінки (переїдання, «емоційне заїдання»); агресивна поведінка; компульсивне захоплення певною діяльністю (роботою, іграми) на шкоду іншим сферам життя; втеча в ілюзорну реальність (зокрема через надмірне споживання медіа-контенту)» [57].

Характерною рисою деструктивного копінгу є відсутність усвідомленості й порушення балансу між короткостроковим зменшенням дискомфорту та довготривалим функціонуванням особистості. Такі стратегії нерідко базуються на уникненні проблеми замість її розв'язання, що підвищує ризик розвитку психічного виснаження або залежної поведінки [54].

Отже, копінг-поведінка виступає важливою складовою адаптаційного потенціалу особистості. Конструктивні копінг-стратегії є ресурсом зростання та засобом подолання труднощів, тоді як деструктивні – можуть ускладнювати процес адаптації. Формування усвідомленого ставлення до вибору копінг-інструментів є важливим елементом у системі психологічної підтримки та профілактики стресових розладів.

3.2. Програма формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб

У процесі розробки програми ми спирались на результати констатувального експерименту. Аналіз діагностичних даних дав можливість встановити, що у більшості внутрішньо переміщених осіб виявлено середній рівень стресу, що є пограничним значенням та вказує на необхідність впровадження заходів з формування стресостійкості. Щодо загального рівня психологічної адаптивності, то у більшості ВПО адаптація можлива, проте часто супроводжується помірним рівнем складності у зв'язку з чим важливо впроваджувати заходи для ВПО щодо підвищення їхнього рівня стресостійкості.

Стресостійкість не є вродженою якістю особистості, натомість її можна розвинути через систему тренінгових занять, для ефективності методів у яких в основі має бути підтримка та довіра. У зв'язку з цим нашу програму ми будемо реалізовувати у формі тренінгу.

Для побудови підтримуючого та довірливого середовища повинні бути прийняті учасниками тренінгу певні правила, що забезпечуватимуть безпеку та будуть основою для саморозвитку. Правила варто обговорити на початку занять, а також за необхідності нагадувати учасникам.

До таких правил пропонуємо віднести:

- конфіденційність (як основа вільного вираження почуттів та думок учасників);
- принцип взаємоповаги (важливість дотримуватися ввічливості, поваги та гідності, а також відсутності оціночних суджень, концентрація на собі, своїй історії та почуттях);
- правило «стоп» або «я пас» (кожен учасник має право на дотримання власних кордонів, а це означає, що він може зупинити будь-яку інтервенцію у свою сторону від інших учасників чи ведучого, коли він цього захоче, а також може «пропустити» слово, якщо не бажає ділитися своєю думкою чи почуттями);
- «Я-висловлювання» (важливість говорити про себе та від свого імені, не узагальнюючи, а також, не говорячи про інших учасників);
- спілкування «тут і тепер» (учасники говорять про те, що їх турбує зараз);
- зобов'язання про попередження у разі відсутності або запізнення на тренінгове заняття (адже відомість у тому числі формує безпечне середовище для учасників).

Л. Сердюк вважає, що тренінгова програма підвищення стресостійкості повинна носити особистісно орієнтований характер. Особливістю такого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації,

самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі. Таким чином він допоможе знайти вирішення проблем через розвиток та розуміння особистісних ресурсів. Дослідники Л. Сердюк та О. Купреєва у тренінгу підвищення стресостійкості рекомендують використовувати наступні методичні засоби та методи: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації [35, с. 329-338].

С. Мадді наголошував на трьох основних техніках, які варто використовувати для підвищення стресостійкості, життєстійкості. Сюди він відносить: реконструкцію ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення.

У реконструкції ситуацій важливу роль відіграє уява. Відбувається реконструкція стресових ситуацій, яка дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як потрібно діяти в тому чи іншому випадку, які обставини трактуються як стресові. При відтворенні стресових обставин людина може самостійно знайти рішення, побачити їх наслідки та найкращий варіант розвитку подій.

Фокусування використовується при неможливості змінити стресові обставини. Техніка «фокусування» дозволяє знайти емоційні реакції на ситуацію та спробувати змінити ставлення до пережитого. Під компенсаторним самовдосконаленням розуміється акцентування уваги на чи ситуації, що повинна бути пов'язана з першою. Вирішення другої ситуації даватиме стимул звернути увагу на те, що можна змінити у першій. Така програма включає: розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук, використання методів біологічного зворотного зв'язку), правильне харчування, практику володіння (навчання вирішення проблем, дослідження емоційних якостей), навчання комунікації, розвиток навичок спілкування і соціальної

підтримки, навчання фізичним вправам, які дозволяють зробити діяльність більш ефективною, позбавлення шкідливих звичок (куріння, переїдання) тощо[48].

Метою запропонованої нами програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб є підвищення рівня їхньої психологічної адаптивності та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Завдання програми:

1. Інформування про стрес, його вплив на психіку та фізичний стан.
2. Розвинути вміння та навички усвідомлення власних емоцій і способів їх регуляції.
3. Навчити методам зняття стресу та управління тривогою.
4. Сприяти формуванню ресурсних станів і зміцненню психологічної стійкості.
5. Підвищити рівень адаптивності та соціальної інтеграції.

Цільова аудиторія: ВПО віком від 18 до 60 років, які перебувають у стані високого стресу або мають труднощі з адаптацією.

Частота та тривалість проведення таких тренінгових занять: пропонується один раз на тиждень протягом 10-ти тижнів по 2 години.

Структура кожного заняття містить: час для шерінгу учасників, коротку дидактичну частину, практичну частину з вправами та техніками, зворотній зв'язок після вправ.

До основних методів роботи належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Кількість учасників на одному тренінгу: від 15 до 30 осіб.

Тип групи: замкнута з другого заняття.

Кожне тренінгове заняття містить такі етапи (окрім першого):

- вступна частина. Вступне слово психолога з оголошенням тематики заняття. Вітання по колу з передаванням символічної речі вираження свого стану тут і тепер;

- основна частина. Проведення мінілекції на тему заняття. Обговорення теоретичної частини. Інструктаж та проведення вправ. Обговорення зворотнього зв'язку, що виник після вправ;

- заключна частина. Проведення заключного кола. Необхідні умови та матеріали для проведення тренінгових занять: комфортне тепле приміщення, стільці, питна вода, фліпчарт, канцтовари для малювання та письма, роздруковані інформаційні матеріали, асоціативні картки.

Основні теми занять з формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб:

1. Перше заняття: Знайомство, формування безпечного групового простору та первинне встановлення міжособистісної взаємодії.

2. Друге заняття: Біологічні основи взаємозв'язку психіки й тіла: гомеостаз, стресові реакції, автономна нервова система.

3. Третє заняття: Медитація як техніка самозаспокоєння та внутрішньої стабілізації: огляд і практика базових методів.

4. Четверте заняття: Емоційне вигорання: розпізнавання симптомів, механізми протидії та профілактичні стратегії.

5. П'яте заняття: Техніки самовідновлення у кризових і стресогенних обставинах: тілесно-орієнтований та ресурсний підхід.

6. Шосте заняття: Копінг-стратегії як інструмент стресостійкості: активізація внутрішніх ресурсів особистості.

7. Сьоме заняття: Усвідомлене вираження емоцій і почуттів як шлях до емоційного розвантаження й психічного балансу.

8. Восьме заняття: Візуалізаційні практики як інструмент розвитку навичок зрілої саморегуляції та уявного відновлення.

9. Дев'яте заняття: Свідоме харчування і його вплив на психофізіологічний стан: базові принципи тілесного благополуччя.

10. Десяте заняття: Життестійкість як інтегрована здатність особистості долати виклики й трансформувати труднощі.

Розкриємо зміст зазначених тем.

1 заняття. Знайомство, формування безпечного групового простору та первинне встановлення міжособистісної взаємодії.

Мета: познайомитися, створити безпечне середовище для саморозвитку учасників, окреслити правила, межі та можливості групового тренінгового заняття.

План.

1. Знайомство з психологом та учасниками, передаючи слово по колу із використанням символічної речі. Основні питання для знайомства: ім'я, вік, сфера діяльності, особисті інтереси або те, що важливо сказати.

2. Вправа для взаємодії учасників «Стілець на двох ніжках». Обговорення зворотнього зв'язку після вправи (як почувалися зараз, як працювалося в групі, що вдалось, а що ні тощо).

3. Вправа «Дерево очікувань» (написання кожним учасником очікувань від тренінгу та розміщення їх на фліпчарті).

4. Затвердження правил тренінгу з написанням їх на папері та розміщенням у доступному для всіх учасників місці.

5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати від 1 заняття: знайомство учасників, прояснення очікувань від занять, прийняття правил групи.

2 заняття. Біологічні основи взаємозв'язку психіки й тіла: гомеостаз, стресові реакції, автономна нервова система.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про біологічний зв'язок психіки та тіла (гомеостаз, реакції «бий» або «тікай», робота симпатичної та парасимпатичної нервової системи тощо). Зворотній зв'язок за бажанням про дидактичну частину.

3. Аутогенне тренування. Зворотній зв'язок після аутогенного тренування.

4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники дізнаються основи біологічного зв'язку психіки та тіла, ознайомляться з аутогенним тренуванням, навчаються швидко заспокоюватися, позбудуться від фізичного та емоційного напруження, відновляться.

3 заняття. Медитація як техніка самозаспокоєння та внутрішньої стабілізації: огляд і практика базових методів.

Мета: ознайомити учасників тренінгу з різними видами медитації для самозаспокоєння.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Мінілекція про різні види медитації (діафрагмальна, рухова, медитація усвідомленості). Зворотній зв'язок за бажанням про дидактичну частину.

3. Емпірична частина: проведення діафрагмальної, рухової медитацій та медитації усвідомленості. Фідбек про різні види медитації.

4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: кожен учасник зможе проекспериментувати з різними видами медитації та дослідити, що конкретно йому підходить для самозаспокоєння, а що ні.

4 заняття. Емоційне вигорання: розпізнавання симптомів, механізми протидії та профілактичні стратегії.

Мета: ознайомити учасників з поняттям «емоційне вигорання» та його основними ознаками, як ідентифікувати вигорання у себе, які є способи протидії та профілактики від емоційного вигорання.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Дидактична частина, що включає розповідь про поняття «емоційне вигорання», його психофізичні та соціально-психологічні ознаки, обговорення найрозповсюдженіших міфів про вигорання.

3. Вправа «Власні стратегії профілактики та протидії вигоранню» у трійках. Презентація напрацювань кожної трійки. Фідбек після вправи.

4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники ознайомляться з основними симптомами емоційного вигорання, дізнаються про міфи, пов'язані з вигоранням, вироблять свої індивідуальні стратегії профілактики та протидії вигоранню.

5 заняття. Тема: Техніки самовідновлення у кризових і стресогенних обставинах: тілесно-орієнтований та ресурсний підхід.

Мета: ознайомити учасників з теоретичними аспектами стресу та його впливу на організм, а також надати дієві способи самопомоги та самовідновлення у кризових стресових ситуаціях.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Дидактична частина про стрес та його вплив на організм з подальшою дискусією з учасниками.

3. Надання інформації про вправу «Чотири стихії» (стихія «повітря», «вода», «вогонь, «земля») та її проведення у мінігрупах. Зворотній зв'язок після вправи (Додаток В).

4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники розуміють, що таке стрес, як він впливає на організм, а також мають змогу використовувати чотири техніки для самовідновлення у стресових ситуаціях.

6 заняття: Копінг-стратегії як інструмент стресостійкості: активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Мета: дослідити у процесі тренінгу індивідуальні копінг-стратегії учасників, а також активізувати в учасників пошук внутрішніх ресурсів, що можуть допомогти подолати стресові кризові ситуації.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про концепцію BASIC Ph.

3. Обговорення кожного компонента концепції із завданням запропонувати способи та формати досягнення цього ресурсу.

Вправа «Стратегії подолання перешкод» (за моделлю BASIC Ph): «метою вправи є виявлення провідної копінг-стратегії, що використовується особистістю для виходу зі стресових або кризових ситуацій, а також активізація глибинних ресурсів та пошук альтернативних способів подолання труднощів, які можуть залишатися неусвідомленими. Вправа базується на моделі BASIC Ph, розробленій Мулі Лахадом, яка класифікує адаптаційні ресурси особистості на шість категорій: віра (B), емоції (A), соціальна підтримка (S), уява (I), когніція (C), фізичні дії (Ph) [11].

Процедура виконання вправи: учасникам пропонується створити історію, що відображає процес подолання труднощів, не використовуючи вербального мовлення. Візуальна форма розповіді реалізується через умовні малюнки, символи або абстрактні зображення (так звані «каракулі»), які згодом доповнюються усним поясненням.

1. Підготовчий етап: учасник отримує аркуш формату А3 і умовно ділить його на шість частин. Важливо, щоб сторінка залишалася цілісною (не розрізалася), оскільки структура має відображати послідовність розгортання подій у цілісній оповідальній логіці.

2. Змістовні компоненти історії:

- Перша частина: знайомство з головним героєм (вигаданим або запозиченим із фільму, казки, міфу тощо) та його звичним середовищем.
- Друга частина: визначення місії або завдання, яке стоїть перед героєм.
- Третя частина: зображення підтримки, яку герой отримує на своєму шляху (люди, обставини, внутрішні ресурси).
- Четверта частина: перешкода або конфлікт, що постає перед героєм.
- П'ята частина: способи, за допомогою яких герой долає труднощі.
- Шоста частина: наслідки пережитої події — завершення історії або продовження її розвитку.

3. Інтерпретація результатів: після завершення малюнків учасник розповідає історію, пояснюючи, що саме зображено у кожній частині. На основі цієї розповіді психолог аналізує, які саме копінг-стратегії домінують у поведінці клієнта, а також визначає, які з елементів моделі BASIC Ph залишаються незадіяними, але потенційно доступними.

Питання для обговорення:

- Якими якостями наділений герой?
- Як логічно та емоційно вибудовується сюжет історії?

- На якому етапі хотілося б змінити події?
- Як би можна було вчинити інакше на місці героя?» [11].

4. Вправа «Асоціативні картки» (робота з картками у відкриту або всліпу) із запитанням «Де заховався мій ресурс?». Розповідь на групу про картку та свої асоціації з нею.

5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники віднайдуть власні ресурси, що допоможуть їм долати стресові ситуації.

7 заняття. Усвідомлене вираження емоцій і почуттів як шлях до емоційного розвантаження й психічного балансу.

Мета: донести учасникам, що вираження почуттів та емоцій є важливою складовою здоров'я, розвинути усвідомленість через запропоновані вправи.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про почуття та емоції людини. Ознайомлення з таблицею почуттів та емоцій.

3. Вправа «Карта емоцій». Розповідь на групу про свою карту емоцій.

4. Вправа «Діалог із симптомом/проблемою». Обговорення вражень після вправи.

5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники активізують власні емоційні сфери, розвинути усвідомленість та зможуть зрозуміти, про що їм говорить їх «симптом/проблема».

8 заняття. Тема: Візуалізаційні практики як інструмент розвитку навичок зрілої саморегуляції та уявного відновлення.

Мета: надати учасникам інформацію про те, як образи впливають на фізичні функції та викликають емоції, а також про те, як це можна використовувати в житті для саморегуляції.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про вплив візуалізації на наші думки, почуття, тіло, а також про види візуалізації.

3. Вправа «Лимон». Обговорення після вправи (Додаток В).

4. Вправа «Притулок». Зворотній зв'язок після вправи.

5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники засвоять інформацію про візуалізацію та її вплив на психіку та тіло, матимуть змогу попрактикувати різні види візуалізації, а також розвинути усвідомленість.

9 заняття. Тема: Свідоме харчування і його вплив на психофізіологічний стан: базові принципи тілесного благополуччя.

Мета: розвинути усвідомленість щодо прийому їжі, сприяти гармонії між їжею і реальними потребами нашого організму, переглянути своє ставлення до їжі та виявити емоційні проблеми, пов'язані з їжею.

План.

1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про здорове та свідоме харчування.

3. Експеримент з їжею. Обговорення вражень після експерименту.

4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття. Очікувані результати: учасники проаналізують свої стосунки з їжею, переглянуть

харчові звички, а також відслідкують зв'язок між харчуванням та фізичним і психологічним станом.

10 заняття: Життестійкість як інтегрована здатність особистості долати виклики й трансформувати труднощі.

Мета: надати учасникам інформацію про життестійкість, сприяти усвідомленню власного життя учасників, його основних сфер та їх ставлення до життя.

План.

1. Вітання – шерінг про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття.

2. Міні лекція про життестійкість.

3. Вправа дискусія про основні складові життестійкості. Робота в міні групах, а потім обмін інформацією.

4. Вправа «Мое життя, як...». Зворотній зв'язок після вправи.

5. Завершальна церемонія та загальна рефлексія про тренінг.

Очікувані результати: учасники підвищують власну життестійкість, проаналізують свій життєвий шлях, життєвий стиль, певні поведінкові патерни, розвинути енергетичний потенціал.

3.3. Результати дослідження

Після впровадження програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб було зафіксовано позитивну динаміку змін.

Вибірка складалася з 30 респондентів віком від 18 до 60 років.

Першу методику, за якою ми аналізували результати була методика Холмса-Раге.

Узагальнені результати дослідження після впровадження програми формування стресостійкості у ВПО за методикою Холмса-Раге представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівні стресу серед внутрішньо переміщених осіб
за методикою Холмса-Раге до та після впровадження програми

№	Рівні стресу	До експерименту	Після експерименту
1	Низький	31,1	33,7
2	Помірний/Середній	51,2	53,3
3	Високий	17,7	13,3

На основі даних таблиці 3.1 можна зробити такі висновки щодо динаміки рівнів стресу до та після впровадження програми формування стресостійкості у ВПО: низький рівень стресу до експерименту проявився у 31,1% ВПО, а після експерименту – у 33,7%. Зростання на 2,6% свідчить про позитивну тенденцію до зменшення загального психоемоційного навантаження серед частини респондентів.

Помірний/середній рівень стресу до експерименту було визначено у 51,2% ВПО, а після експерименту у 53,3% осіб. Незначне зростання на 2,1%, може бути пов'язано із загальним переходом частини учасників із високого рівня стресу до більш помірною, але ще не до низького.

Високий рівень стресу до експерименту було визначено у 17,7% ВПО, а після впровадження програми він знизився до 13,3% ВПО. Спостерігалось зниження на 4,4%, що є показником ефективності програми щодо зменшення виражених стресових проявів. Узагальнені дані представлені на Рис. 3.1.

Отже, результати прояву рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб за методикою Холмса-Раге до та після впровадження програми формування стресостійкості свідчать про позитивну динаміку у зниженні рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб.

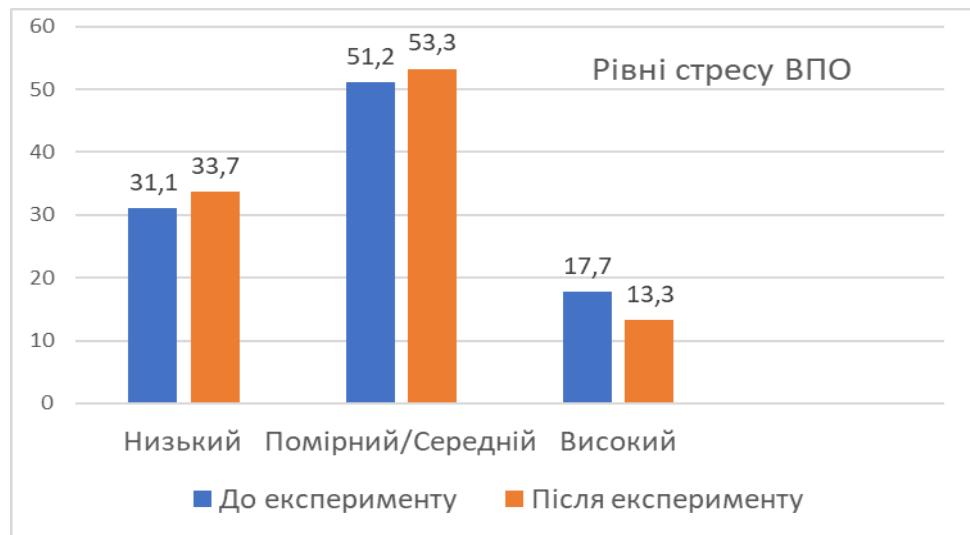


Рис. 3.1. Рівні стресу серед внутрішньо переміщених осіб за методикою Холмса-Раге до та після впровадження програми

Зокрема, спостерігається зменшення частки респондентів із високим рівнем стресу та невелике зростання частки осіб із низьким рівнем, що свідчить про часткове покращення психоемоційного стану цільової групи. Можемо зробити висновок про ефективність програми у контексті зміцнення психічного здоров'я ВПО та формування у них елементів стресостійкості.

Наступна методика, за якою ми аналізували результати була методика «Самооцінка психологічної адаптивності». Узагальнені результати дослідження після впровадження програми формування стресостійкості у ВПО представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні адаптивності ВПО за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» до та після впровадження програми, у %

№	Рівні адаптивності у ВПО	До експерименту	Після експерименту
1	Низький	10,7	10
2	Нижче середнього	21,4	16,6
3	Середній	31,4	23,5
4	Вищий за середній рівень	23,5	33,3
5	Високий	13	16,6

На основі аналізу даних, представлених у таблиці «Рівні адаптивності ВПО за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» до та після впровадження програми формування стресостійкості можна зробити такі висновки щодо її ефективності:

Ми спостерігали позитивні зрушення у вищих рівнях адаптивності: рівень вищий за середній зріс із 23,5% до 33,3%, що є найбільш вираженим покращенням (на 9,8%) і свідчить про зростання здатності учасників успішно пристосовуватись до змін та нових життєвих обставин.

Високий рівень адаптивності також показав динаміку зростання з 13% до 16,6%, тобто на 3,6%. Це вказує на розширення внутрішніх ресурсів у частини респондентів ВПО, які посилились після впровадження програми.

До того ж, ми спостерігали зменшення таких рівнів: рівень нижче середнього знизився з 21,4% до 16,6% (на 4,8%), що вказує на зменшення кількості осіб із труднощами до пристосування. Середній рівень адаптивності, навпаки, знизився з 31,4% до 23,5%, ймовірно, частина респондентів із цієї категорії перейшла до груп із вищим рівнем адаптації, що є позитивною ознакою динаміки.

Низький рівень адаптивності майже не змінився (з 10,7% до 10%), що свідчить про стійку групу осіб, які потребують глибшої індивідуальної роботи або довготривалої терапевтичної підтримки. Це може бути потенційно вразливий контингент, який не демонструє швидкого прогресу без додаткових інтервенцій.

Порівняння результатів діагностики ВПО за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» до та після впровадження програми представлено на Рис. 3.2.

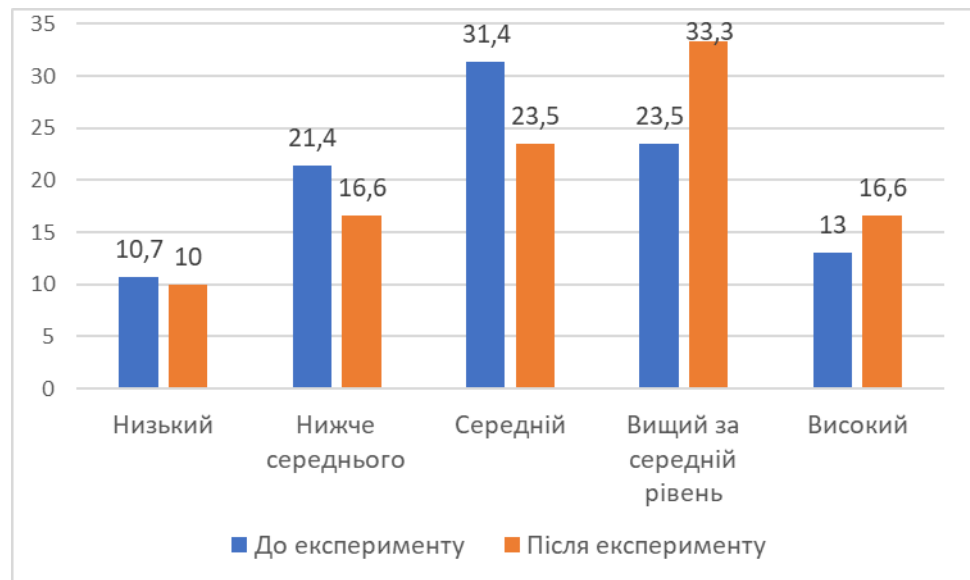


Рис. 3.2. Рівні адаптивності ВПО за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» до та після впровадження програми

Отже, результати повторної діагностики свідчать про покращення рівня адаптивності внутрішньо переміщених осіб після впровадження програми. Найбільші зміни зафіксовано у категорії «вищий за середній рівень» (+9,8%), а також зменшення респондентів з показниками «нижче середнього» (–4,8%) та «середнього» рівня (–7,9%), що дозволяє припустити перехід більшості учасників до більш адаптивного функціонального стану. Це підтверджує ефективність впровадженої програми формування стресостійкості та адаптаційних стратегій у ВПО.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерського дослідження було представлено

Було розкрито особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб. Охарактеризовано копінг-стратегії, що розглядаються як цілеспрямовані, свідомі поведінкові чи когнітивні дії, що дозволяють особі зменшити інтенсивність впливу стресогенного фактора або адаптуватися до нього. Було розкрито сутність моделі «зустрічі

людини зі світом» – BASIC Ph, яка пояснює механізми адаптації до стресу через шість ключових ресурсних категорій: B – Beliefs (переконання), A – Affect (емоції), S – Social (соціальна взаємодія), I – Imagination (уява), C – Cognition (мислення), Ph – Physiology (фізіологія).

Серед копінг-стратегій виділяють такі: поведінкові дії (фізична активність, прогулянки, участь у соціально значущій діяльності); когнітивні техніки (рефлексія, конструктивне переосмислення подій, формування позитивного мислення, планування); релаксаційні методи (медитація, дихальні практики, тілесно-орієнтовані техніки).

Було розроблено програми формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб, метою якої є підвищення рівня їхньої психологічної адаптивності та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Завданнями програми було виділено: 1. Інформування про стрес, його вплив на психіку та фізичний стан. 2. Розвиток вмінь та навичок усвідомлення власних емоцій і способів їх регуляції. 3. Опанування методами зняття стресу та управління тривогою. 4. Сприяти формуванню ресурсних станів і зміцненню психологічної стійкості. 5. Підвищити рівень адаптивності та соціальної інтеграції.

До основних методів реалізації програми належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Повторна діагностика прояву рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб за методикою Холмса-Раге до та після впровадження програми формування стресостійкості свідчить про позитивну динаміку у зниженні рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, спостерігається зменшення частки респондентів із високим рівнем стресу та невелике зростання частки осіб із низьким рівнем, що свідчить про часткове покращення психоемоційного стану цільової групи.

Результати повторної діагностики за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» свідчать про покращення рівня адаптивності внутрішньо переміщених осіб після впровадження програми, що вказує на перехід більшості учасників до більш адаптивного функціонального стану. Це все підтверджує ефективність впровадженої програми формування стресостійкості та адаптаційних стратегій у ВПО.

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми продемонстрував позитивну динаміку, що свідчить про зменшення проявів рівня стресу у ВПО та підвищення у них психологічної адаптивності за рахунок формування у них навичок саморегуляції, відновлення власних ресурсів, мотивації до змін.

Отже, ефективність комплексу впроваджених заходів було підтверджено емпірично, що дозволяє вважати висунуту гіпотезу достовірною, а запропоновану програму – доцільною для впровадження із внутрішньо переміщеними особами.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі здійсненого аналізу було сформульовано узагальнені висновки, формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО):

Узагальнено результати наукових досліджень стресостійкості, які представлені у вітчизняній та зарубіжній психології. Встановлено, що На основі проведеного аналізу наукових досліджень з причин виникнення, вплив стресу на особистість та її життєдіяльність зазначено, що стрес – це деякий сигнал, який сповіщає про дуже сильну дію, яка викликається зовнішнім подразником, що перевищує рівень норми. Стрес має стадії розвитку: стадія тривоги, коли відбувається накопичення напруги і мобілізуються захисні сили, стадія опору, тобто сам стрес, коли стрес-фактор сягає найвищого значення, і остання стадія, коли знижується можливість протистояти стресу, виснажуються резерви людини. Кожна стадія має свою тривалість і залежить від певних індивідуальних особливостей, перш за все від реакції організму, його рівня опірності стресовому фактору.

Було визначено ознаки стресу: головні болі, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, постійна втома, підвищена образливість та сльозливість, песимізм, відсутність інтересу до минулих захоплень, небажання спілкуватися з друзями та рідними. З'ясовано, що причини для стресу зовнішніми та внутрішніми. Зовнішніми причинами є, наприклад: війна в країні, почуття небезпеки, відсутність роботи, зміна напряму професійної діяльності, смерть близьких, пандемія, погодні умови тощо. Внутрішні причини стресу, такі як: життєві цінності і переконання людини, рівень самооцінки, особисте життя, активна чи пасивна життєва позиція, проблеми зі здоров'ям тощо.

Саме для уникнення негативних наслідків треба розвивати стійкість до стресу. Визначено, що стресостійкість розглядається вченими як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Було охарактеризовано структурні компоненти стресостійкості, виокремлені різними вченими, а також соціально-психологічні чинники, які впливають на рівень її розвитку.

Було зазначено не часткову залежність стресостійкості від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників; показано два типи психологічних механізмів: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, психологічні механізми долання стресу, які мають свідомий та несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки, активний та пасивний їх варіанти, які існують паралельно й працюють комплексно; пояснені чинники та способи підвищення стійкості до стресу. На особливу увагу заслуговує дослідження та осмислення саме тих чинників, які сприятимуть розвитку стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Нами було проведено діагностику переживання стресу ВПО. Було розроблено методику дослідження, до якої увійшли методика Холмса-Раге (визначає рівень стресу, оцінює стресогенність життєвих змін, що допомагає виявити ймовірність розвитку психосоматичних захворювань); методика «Самооцінка психологічної адаптивності» (спрямована на оцінку здатності особи ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну стабільність та адекватно реагувати на виклики).

Вибірка дослідження складалася із 30 внутрішньо переміщених осіб, що перебувають у Володарській селищній територіальній громаді

Білоцерківського району, Київської області. Вік опитуваних становив 18-60 років.

За результатами діагностики за методикою Холмса-Раге, ми побачили, що у 51,2% внутрішньо переміщених осіб виявлено середній рівень стресу, що є пограничним значенням та вказує на необхідність впровадження заходів з формування стресостійкості. У 31,1% ВПО – низький рівень стресу, а у 17,7% респондентів виявлено високий рівень.

Загальний рівень психологічної адаптивності у 31,4% ВПО знаходиться на середньому рівні; 23,5% осіб мають вищий за середній рівень та 21,4% ВПО рівень нижче середнього, високий рівень адаптивності було визначено у 13% ВПО, а низький – у 10,7% респондентів. Такі результати вказують, що більшості ВПО адаптація можлива, проте часто супроводжується помірним рівнем складності у зв'язку з чим важливо впроваджувати заходи для ВПО щодо підвищення їхнього рівня стресостійкості.

Було розроблено практичні рекомендації для внутрішньо переміщених осіб, щодо підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану. Було наведено ряд вправ для м'язової релаксації, а також дихальні вправи, які сприяють розумінню внутрішньо переміщених осіб, що таке стрес, та способи, як можна протидіяти стресовим факторам, як знизити рівень тривожності та підвищити самооцінку.

Було розкрито особливості формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб. Охарактеризовано копінг-стратегії, що розглядаються як цілеспрямовані, свідомі поведінкові чи когнітивні дії, що дозволяють особі зменшити інтенсивність впливу стресогенного фактора або адаптуватися до нього. Було розкрито сутність моделі «зустрічі людини зі світом» – BASIC Ph, яка пояснює механізми адаптації до стресу через шість ключових ресурсних категорій: B – Beliefs (переконання), A – Affect (емоції), S – Social (соціальна взаємодія), I – Imagination (уява), C – Cognition (мислення), Ph – Physiology (фізіологія).

Серед копінг-стратегій виділяють такі: поведінкові дії (фізична активність, прогулянки, участь у соціально значущій діяльності); когнітивні техніки (рефлексія, конструктивне переосмислення подій, формування позитивного мислення, планування); релаксаційні методи (медитація, дихальні практики, тілесно-орієнтовані техніки).

Було розроблено програму формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб, метою якої є підвищення рівня їхньої психологічної адаптивності та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Завданнями програми було виділено: 1. Інформування про стрес, його вплив на психіку та фізичний стан. 2. Розвиток вмінь та навичок усвідомлення власних емоцій і способів їх регуляції. 3. Опанування методами зняття стресу та управління тривогою. 4. Сприяти формуванню ресурсних станів і зміцненню психологічної стійкості. 5. Підвищити рівень адаптивності та соціальної інтеграції.

До основних методів реалізації програми належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Повторна діагностика прояву рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб за методикою Холмса-Раге до та після впровадження програми формування стресостійкості свідчить про позитивну динаміку у зниженні рівнів стресу серед внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, спостерігається зменшення частки респондентів із високим рівнем стресу та невелике зростання частки осіб із низьким рівнем, що свідчить про часткове покращення психоемоційного стану цільової групи.

Результати повторної діагностики за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» свідчать про покращення рівня адаптивності внутрішньо переміщених осіб після впровадження програми, що вказує на перехід більшості учасників до більш адаптивного функціонального стану.

Це все підтверджує ефективність впровадженої програми формування стресостійкості та адаптаційних стратегій у ВПО.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання успішно реалізовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. *Педагогіка і психологія*. 3. 2016. С.12–15.
2. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3279/1/ПОСІБНИКСТРЕС.pdf> (дата звернення 12.03.2025).
3. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*, 2009. №11(2). С.19–28.
4. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур)/А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко: *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2013. Т. 149. С. 49–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2013_149_11 (дата звернення 10.02.2025).
5. Використання медицини психіки та тіла у вашій громаді та професійній діяльності: посібник, Mind-Body Medicine, 2022. 154 с.
6. Вплив війни на молодь в Україні. ГО «Аналітичний центр Cedoss», дослідницька агенція Info Sapiens. Київ, 2023. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-vukrayini> (дата звернення 12.03.2025).
7. Гобфолл С. Е. Каган Дж. Г. Стрес, культура і спільнота: соціальний контекст адаптації. Київ : Основи, 2014. 356 с.

8. Гончаренко Олена Андріївна. Статус біженця в міжнародному праві: дис... канд. юрид. наук: 12.00.11 / Національна юридична академія України ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2005. 23 с.
9. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, пси-ходіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення 10.01.2025).
10. Дубчак Г. Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць: психологія*, 2018. № 22. С. 115–122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znrfsp_2018_22_17 (дата звернення 10.01.2025).
11. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життестійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
12. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навч. посіб. Київ : Видав. Дім «Слово», 2008. 240 с.
13. Злобіна О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності / О. Злобіна, В. Тихонович. Київ: Слово, 1996. 98 с.
14. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. *Конфлікти: сутність і подолання* / Є. М. Павлютенков, В. В. Крижко. Харків, 2008. С. 107–220.
15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія19-1020.pdf> (дата звернення 10.02.2025).
16. Кириченко А. Л. Психологічний вплив воєнного часу на навчання внутрішньо переміщених осіб: виклики та стратегії формування стресостійкості. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-*

практичної інтернет-конференції (12 грудня 2024 року, м. Біла Церква).
 Частина 1. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / Наукова редакція: Юлія Герасименко, Юлія Грибовська, Зоя Шарлович. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква - Ломжа, 2025. С. 205–208. DOI <https://doi.org/10.58246/PBHG2646> (дата звернення 10.02.2025).

17. Ковальчук О. І. Розвиток стресостійкості підлітків у кризових умовах: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Освіта, 2020. 112 с.

18. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 85с.

19. Кондратюк С. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11> (дата звернення 10.01.2025).

20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.

21. Кочарян Н. О. Психологія підтримки в кризових ситуаціях. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. 144 с.

22. Кравцов С.О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум*. 2008, No3. С.83–96. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96__no3__vol-26__2008__UKR.pdf (дата звернення 10.11.2024).

23. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931> (дата звернення 18.01.2025).

24. Кузнецов М. А. Поденко А. В., Белоусова Т. К. Взаємозв'язок психологічних особливостей переживання часу та особистісних

характеристик у студентів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, Вип. 46, Частина II. Х.: ХНПУ, 2013. 133–153 с.

25. Лебединська К. С. Групова психокорекція: теорія і практика. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 208 с.

26. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету*, Серія: Філософія, культурологія, соціологія, 2016. Вип. 12. 131–138 с.

27. Макарчук О. А. Психологічна адаптація особистості: теорія і практика. Київ : Наукова думка, 2015. 312 с.

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

29. Матвеев В. М. Життя. Здоров 'я. *Доля*. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2008. 186 с.

30. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.

31. Меднікова Г. І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2013. № 45. Т. 2. с. 135–143.

32. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 2016. Т. 21, № 3. С. 194–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_3_23 (дата звернення 18.01.2025).

33. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodipidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення 18.01.2025).

34. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

35. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, № 3. 2004. С. 105–111.
36. Петровська Т. Економіко-психологічна адаптація і стиль життя. *Соціальна психологія*. 2004. № 6. С. 59–67.
37. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення 10.01.2025).
38. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт Рада Європи в Україні, 2022. URL: <https://rm.coe.int/posybynyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digitallyfduii/1680a8ec2f> (дата звернення 18.01.2025).
39. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. Київ: Агро- промвидав України, 1998. 350 с.
40. Путінцев А., Пащенко Ю. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка, фінанси, менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2018, № 9. С. 18–23. URL: <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpxpLu5m2UOqLcS.pdf> (дата звернення 18.01.2025).
41. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 22. 2013. С. 493–509. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43 (дата звернення 18.01.2025).
42. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. Проблеми загальної та педагогічної психології, Т. 8, № 5. 2011. С. 329–338.

43. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. К. : Наш Формат, 2016. 232 с.
44. Цибульська Г. С. Психологія стресу та копінг-поведінки. Київ : Либідь, 2017. 180 с.
45. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, № 2. 2017. С. 200–204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_2_38 (дата звернення 18.01.2025).
46. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, вип 1. 2008. С. 92–98.
47. Чиханцова О. Психологічні особливості життєстійкості особистості. Київ, 2021. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/Монографія_Чиханцова.pdf (дата звернення 18.01.2025).
48. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
49. Шафран Л. С. Основи психогігієни та психопрофілактики. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 248 с.
50. Ялом І. Д. Теорія і практика групової психотерапії. Харків : Ранок, 2015. 528 с.
51. Birren J. E. The psychology of aging / J. E. Birren – Englewood Cliffs. – New Jersey : Prentice-Hall, 1964. 303 с.
52. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39–101.
53. Cannon W. B. (1915). Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional

Excitement. 79. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. No 1. P. 24–49.

54. Compas B. E. *Coping with stress during childhood and adolescence*. *Psychological Bulletin*. 1987. №101(3). P. 393–403.

55. Folkman, S., Lazarus, R.S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984. P. 123–126.

56. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 192 p.

57. Holahan C. J., Moos R. H. Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*. 1987. №96(1). P. 3–13.

58. Kakaje A., Al Zohbi R., Hosam Aldeen O. et al. Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*. 2021, 10–12 p. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-030023#article-info> (дата звернення 18.01.2025).

59. Lahad M. *Creative Coping with Stress Using the BASIC Ph Model*. Kiryat Shmona: Community Stress Prevention Center, 2000. 108 p.

60. Lahad, M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 2017. 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (дата звернення 05.01.2025).

61. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. *Stress and Coping*. New York, 1991. 45 p.

62. Lloyd J., Wyatt K. The Healthy Lifestyles Programme (HeLP) – An Overview of and Recommendations Arising from the Conceptualisation and Development of an Innovative Approach to Promoting Healthy Lifestyles for Children and Their Families. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Jan; 12(1): 1003–1019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4306907/> (дата звернення 18.03.2025).

63. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. P. 44

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Холмса-Раге для оцінки рівня стресу

Інструкція: уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини викликають стрес. Потім необхідно ще раз прочитати кожний пункт. Проаналізуйте події, що відбулися з вами впродовж поточного року, і підрахуйте кількість балів, що відповідають цим подіям.

№ Життєві події	Бали
1. Смерть чоловіка (дружини)	100
2. Розлучення	73
3. Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4. Тюремне ув'язнення	63
5. Смерть близького члена родини	63
6. Травма чи хвороба	53
7. Одруження, весілля	50
8. Звільнення з роботи	47
9. Примирення подружжя	45
10. Вихід на пенсію	45
11. Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12. Вагітність	40
13. Сексуальні проблеми	39
14. Поява нового члена родини, народження дитини	39
15. Реорганізація на роботі	39
16. Зміна фінансового стану	38
17. Смерть близького друга	37
18. Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19. Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20. Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31

21. Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23. Син чи дочка залишають родину	29
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25. Видатне особисте досягнення, успіх	28
26. Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27. Початок або закінчення навчання	26
28. Зміна умов життя	25
29. Відмова від певних звичок	24
30. Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31. Зміна умов чи годин роботи	20
32. Зміна місця проживання	20
33. Зміна місця навчання	20
34. Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35. Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36. Зміна соціальної активності	18
Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38. Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41. Відпустка	13
42. Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил вуличного руху)	11
Обробка і інтерпретація: 150 балів – 50% ймовірності виникнення певної "хвороби стресу"; 300 балів – 90% ймовірності захворювання.	

Додаток Б

Методика «Самооцінка психологічної адаптивності»

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюсь у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бути в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор.

Додаток В

«Вправа «Стілець на двох ніжках»

Мета: розвинути взаємодію учасників у групі, створити безпечне середовище.

Тривалість виконання: 7-10 хвилин.

Інструкція. Для проведення вправи попросіть учасників та учасниць поставити стільці по колу на відстані 30-40 сантиметрів один від одного.

1. Попросіть учасників та учасниць групи стати за колом (за спинками стільців).

2. Кожен учасник та учасниця мають тримати стілець однією рукою, торкаючись частини спинки так, щоб вона стала на двох ніжках (нахиляючи стілець вперед).

3. Поясніть завдання групі: Усім учасникам та учасницям слід рухатися по колу, жоден зі стільців не має впасти (стільці повинні торкатися землі лише двома ніжками).

Учасникам та учасницям заборонено торкатися двох стільців одночасно або торкатися стільця будь-якою іншою частиною тіла (крім руки – лівої чи правої). Члени/членкині групи мають знайти спосіб виконати завдання. Якщо якийсь стілець впаде під час руху, вправу потрібно починати спочатку. Дайте учасникам та учасницям п'ять хвилин, щоб обговорити стратегію виконання вправи.

Запитання для обговорення:

1. Емоції: Як ви почуваетесь в кінці вправи?

2. Процес вправи:

- Як вам працювалось у групі?

- Яку стратегію ви обрали, щоб виконати завдання?

- Як ви приймали рішення щодо цієї стратегії?

- Чи всі думки були враховані? Як ви про це знаєте?

- Наскільки ви задоволені результатом?

- Що вам допомагало і що заважало виконати спільне завдання?

3. Зв'язок вправи з реальністю: як досвід взаємодії в цій вправі може допомогти нам працювати та навчатись разом під час усієї програми? (запропоновані учасниками та учасницями відповіді фасилітатор/фасилітаторка фіксує на фліпчарті)» [38].

Вправа «Аутогенне тренування»

Мета: продемонструвати учасникам взаємозв'язок між психікою та тілом, збалансувати симпатичне перенапруження з парасимпатичним розслабленням.

Тривалість виконання: 15 хвилин.

Сценарій аутогенного тренування.

Пропоную вам сісти або лягти в зручну позу. Бажано так, щоб кінцівки не торкалися жодної іншої частини тіла. Зробіть кілька повільних вдихів животом... Через кілька хвилин я озвучу аутогенну фразу. Є шість фраз, кожна з яких покликана збалансувати перенапруження симпатичної нервової системи з розслабленням парасимпатичної нервової системи. Я промовлятиму кожен фразу шість разів, і щоразу, коли я її озвучуватиму, ви мовчки повторюватимете її про себе. Ви також можете уявити, як кожна фраза викликає відчуття у вашому тілі. Наприклад, коли я кажу «Мої руки важкі та теплі», ви можете уявити собі відпочинок на пляжі, де світить та гріє сонечко... або теплу ванну... або будь-яку асоціацію з теплом.

Отже, зробіть ще один повільний вдих, і починаймо:

Мої руки важкі і теплі, [пауза]

Мої ноги важкі і теплі, [пауза]

Моє серцебиття спокійне і сильне, [пауза]

Мій живіт випромінює тепло, [пауза]

Мій лоб приємно прохолодний, [пауза]

Моє дихання спокійне і розслаблене, [пауза]

Я у стані спокою, [пауза]

Після того, як ви повторили всі фрази по 6 разів, завершіть вправу такими словами: Зараз повільно та плавно поверніться думками до цієї кімнати, давайте можливість вашому диханню ставати глибшим... Коли ви відчуєте, що готові, ви можете зрушити з місця або пересунути тіло та розплющити очі. Якщо ви використовуєте пристрій моніторингу, перевірте його. Якщо ні, поспостерігайте за відчуттями власного тіла... Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте... Зворотній зв'язок» [5].

Вправа «Чотири стихії»

Мета: ознайомлення учасників з різними техніками самодопомоги.

Тривалість виконання: 65 хвилин.

Інструкція. Поясніть, що протягом найближчої години учасники та учасниці зможуть ознайомитися з протоколом самовідновлення «Чотири стихії» та випробувати його.

«Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.

Автор протоколу – Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивноповедінкової терапії, EMDR-терапевт (EMDR – десенсибілізація і повторна обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей).

Кожен учасник та кожна учасниця зараз знаходяться біля однієї зі стихій. Попросіть учасників та учасниць перевернути роздавальний матеріал й індивідуально ознайомитись з текстом (важливо передбачити достатню кількість роздрукованих примірників описів стихій).

Учасники та учасниці виконують відповідну вправу в зручному для них темпі. Через 15 хв. запропонуйте групам переміститись за часовою стрілкою й робіть так далі кожні 15 хв., поки кожна з груп не ознайомиться

з усіма чотирма стихіями. Так за годину кожен і кожна зможе попрактикувати всі чотири стихії.

Стихія «Повітря» – керування власним диханням. Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що призведе до паніки. Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання. Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ. Подовжений видих (із затримкою) заспокоює за рахунок роботи парасимпатичної нервової системи, унаслідок чого знижується нервова напруга. Варто зазначити, що, застосовуючи під час дихання уявний підрахунок, можна досягти максимального результату.

Однією з найбільш дієвих технік керованого дихання є «Дихання за квадратом». Спробуйте зробити це зараз: Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний Видих. Подовжений видих (із затримкою) заспокоює за рахунок роботи парасимпатичної нервової системи, унаслідок чого знижується нервова напруга. Варто зазначити, що, застосовуючи під час дихання уявний підрахунок, можна досягти максимального результату.

1. Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири. Затримайте видих, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

2. Повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

3. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

4. Коли вплив стресової події надмірний, довжину паузи між вдихом і видихом можна скоротити до двох секунд.

Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор – будь які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон).

На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних – паузи. Видих – пауза – вдих – пауза. Кількість повторів цієї техніки – три – чотири цикли.

Стихія «Вода» – керування водним балансом.

Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води.

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу. З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками. Іноколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає.

У ситуаціях, коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щоками й ковтальні рухи.

Спробуйте зробити це зараз: Рухайте щоками й губами вліво-вправо так, ніби людина вживає їжу, тобто імітувати жування. Це має релаксувальну, заспокійливу дію, при цьому починається процес слиновиділення.

Стихія «Земля» – керування тілом.

Під впливом стресових подій відчуття власного тіла майже зникає, людина може не помічати навіть фізіологічні потреби. Також є характерним відчуття «ватяних» ніг, іноколи можна почути фразу «земля пішла з-під ніг» і таке інше.

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла.

Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є м'язова релаксація. Коли в крові багато стресових гормонів, залучається вегетативна система й починає їх переробляти. М'язи також активні в цьому процесі, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Спробуйте зробити це зараз: Необхідно напружити всі м'язи (зручніше це виконувати лежачи або сидячи) та протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Дієвою технікою є вправа «Обійми метелика».

Це видозмінений варіант обіймів, що допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а отже, і здоровою. Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні. Техніку обіймів можна використовувати під час панічних атак, для подолання стресу, тривожності та страху. Основою цієї техніки є білатеральне стимулювання кори головного мозку. Білатеральна стимуляція – це поперемінна активація лівої та правої півкуль мозку за допомогою руху очей або впливу звуковими стимулами, постукування по колінах, руках або плечах.

Під час білатеральної стимуляції чутливість знижується до того рівня, на якому мозок запускає природний механізм з переробки стресової, травматичної інформації. І тоді пов'язана з травмою інформація з кожною серією рухів очей (постукування плечей, колін і т. д.) починає

пришвидшено рухатися нейрофізіологічними шляхами, поки не буде досягнуто її безболісного усвідомлення й «розчинення» – інтеграції з уже наявною позитивною інформацією.

У результаті пам'ять про подію залишається, але порушення психічного здоров'я нейтралізується. Ще однією вправою, яка є одним із різновидів білатерального збудження кори головного мозку, та, яка допоможе позбутися відчуття ватяних ніг, є повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг.

Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу, або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози.

Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції. Від надлишку кортизолу – гормону стресу – у крові страждають і лобові частки. Вони відповідають за формування короткочасної пам'яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень. Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й матиме «тунельний» характер. Під час стресу неможливо приймати відповідальні рішення.

Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини.

Спробуйте зробити це зараз: Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна».

Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – елементарний аналіз. Це, своєю чергою, сприяє появі відчуття

контролю ситуації та здатності приймати рішення. Можливі запитання для обговорення:

- Як ви зараз почуваєтесь?
- Чи змінилось ваше самопочуття з моменту початку сесії? Як саме?
- Техніка якої зі стихій вам найбільше сподобалась? Чому?
- У яких ситуаціях можливе застосування цих технік?
- Коли ці техніки найефективніші для використання?

Вправа «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Тривалість виконання: 25 хв.

Інструкція. Клієнта просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції. Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті. Можливі запитання для обговорення:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови житті на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації. У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість

усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері.

Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

Вправа «Лимон»

Мета: усвідомлення зв'язку психіки та тіла через метод візуалізації.
Тривалість виконання: 10 хвилин.

Сценарій для вправи. Зробіть глибокий вдих і закрийте очі... Я хочу, щоб ви уявили, що стоїте на своїй кухні або на кухні когось із ваших знайомих... Витратьте кілька хвилин на те, щоб уявити кухню... колір стільниці... побутову техніку... шафи... зверніть увагу, чи є вікна... Також зверніть увагу на будь-які кухонні запахи або звуки – роботу посудомийної машини або звук холодильника ... або годинника на стіні ... витратьте трохи часу, щоб помітити все, використовуючи всі свої органи чуття, що ви бачите ... що ви чуєте ... що ви відчуваєте ... що ви відчуваєте, перебуваючи там, на кухні... Тепер уявіть, що на столі стоїть миска зі свіжими, соковитими лимонами... Подумки візьміть і потримайте один із лимонів, відчуваючи його вагу і текстуру... Потім покладіть його і обережно розріжте лимон навпіл... Зверніть увагу на блідо-жовтий колір м'якоті, білизну внутрішньої шкірки і подивіться, чи не прорізали ви насіннячко або два. Тепер обережно розріжте одну з половинок навпіл... Зверніть увагу, де на поверхні однієї з четвертинок заблищала крапелька-друга

соку... Тепер уявіть, як ви підносите часточку лимона до рота, відчуваючи гострий свіжий аромат... А тепер відкусіть кислувату, соковиту м'якоть. Можливі запитання для обговорення:

- Яким був смак і запах лимона?
- Коли ви відкусили шматочок лимона, чи помітили ви, що морщитесь? Чи з'явилася слина?
- Чи був цей досвід схожим на те, ніби ви насправді відкусили шматочок лимона?» [5].

Вправа «Притулок»

Мета: активізація несвідомого для пошуку відповідей на питання, що турбують; використання образів для створення відчуття легкості та безпеки, а також для пошуку внутрішніх орієнтирів.

Час виконання: 15 хвилин.

Сценарій вправи. Уявіть, що у вас надійне сховище, в якому ви можете бути наодинці, коли побажаєте. Це місце зовсім не обов'язково має бути реальним. Уявіть хатину в горах або лісову долину, про яку ніхто, крім вас, не знає. Особистий корабель, сад, таємничий замок... Подумки огляньте це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть, що ви прямуєте туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти з другом. Після того, як ви виконаєте це кілька разів, можете фантазувати так само впродовж дня. Закрийте на декілька хвилин очі і увійдіть до свого особистого притулку. Можливі запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам побачити картину й викликати відповідні тілесні відчуття?
- Як все виглядало, пахло і як ви себе почували?
- Які образи у вас виникли?
- Чи зустріли ви когось у своєму безпечному притулку?
- Чи здивувало вас щось? Якщо так, то що?

- Яким був цей досвід для вас?

Вправа «Моє життя, як...»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя. Тривалість виконання: 20-30 хв.

Інструкція. На окремих аркушах А4 зробіть серію малюнків у довільній послідовності.

Перелік тематичних малюнків:

- Моє життя як дорога. - Моє життя як ріка. - Моє життя як гора. - Моє життя як їжа. - Моє життя як вогонь. - Моє життя як гра.

Можливі запитання для обговорення:

- Розкажіть, що ви намалювали?
 - Що ви відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?
 - Як ці відчуття відкликаються у вашому тілі?
 - Опишіть, що для вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри).
 - Як перегукуються події вашого життя із намальованими сюжетами малюнків?

- Чи хочете ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте клієнту реалізувати своє бажання, якщо воно виникнуло після обговорення малюнка) [5].