

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри педагогіки,
психології та менеджменту, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

» _____ 2026 р.

(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»**

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-24-13-зМ

МИРОШНИЧЕНКО Кристина Андріївна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: МИРОШНИЧЕНКО Кристина Андріївна, група ПС-24-13-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Керівник: Клочко Алла Олексіївна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 1.33%

Мікропробіли: 0

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:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,33% визначено

встановленими вимогами. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

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

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

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри педагогіки,
 психології та менеджменту, професор
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

» _____ 2026 р.

(дата)

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ОСВІТИ

МИРОШНИЧЕНКО Кристини Андріївни

1. Тема роботи «Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності»

Науковий керівник Клочко Алла Олексіївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти. Затверджені наказом БІНПО від «12» січня 2026 р. №01-06/01.

Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: наукові праці, монографії та публікації вітчизняних і зарубіжних учених з проблем життєстійкості особистості, психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб та невизначеності; результати емпіричного дослідження внутрішньо переміщених осіб.

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості в науковій літературі; розкрити психологічну сутність життєстійкості та визначити її основні структурні компоненти; охарактеризувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності; обґрунтувати методологічну основу та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження; емпірично

дослідити рівень життєстійкості, сприйманого стресу та інтолерантності до невизначеності у внутрішньо переміщених осіб; здійснити аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю, рівнем сприйманого стресу та інтолерантністю до невизначеності; дослідити особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб залежно від соціально-демографічних характеристик; розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	13.01.2026	13.01.2026
2	Клочко А.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.02.2026	14.02.2026
3	Клочко А.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	20.03.2026	20.03.2026

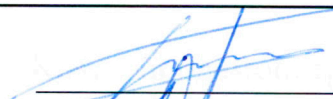
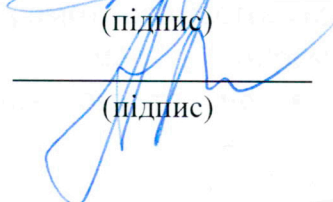
6. Дата видачі завдання 13.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту роботи	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу з використанням онлайн-опитування	січень	виконано
4	Обробка зібраного матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, отримання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	виконано

Здобувачка освіти

Керівник роботи


(підпис)

(підпис)

Кристина МИРОШНИЧЕНКО

Алла КЛОЧКО

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня**

Мирошниченко Кристини Андріївни

(прізвище, ім'я та по батькові здобувача)

за темою:

**«Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах
невизначеності»**

Актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи є беззаперечною. За даними Мінсоцполітики, станом на лютий 2026 року в Україні офіційно зареєстровано понад 4,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Вимушена міграція супроводжується кумулятивним психологічним стресом, порушенням базового відчуття безпеки, переживанням множинних втрат та хронічною невизначеністю щодо майбутнього. Психологічні особливості життєстійкості ВПО в умовах тривалої невизначеності залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній науці, що надає роботі як теоретичної, так і практичної значущості.

Теоретична частина кваліфікаційної роботи охоплює аналіз ключових концепцій психологічної стійкості та посттравматичного зростання з чітким розмежуванням цих споріднених конструктів. Розкрито психологічну специфіку вимушеного переміщення, феномен «втрати дому» та його вплив на ідентичність особистості, зв'язок між копінг-стратегіями і успішністю адаптації, а також феномен інтолерантності до невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося методом онлайн-опитування (Google Forms). Основна гіпотеза підтверджена повністю: виявлено статистично значущі негативні кореляції між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0.476$, $p < .001$) і між рівнем життєстійкості та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0.457$, $p < .001$).

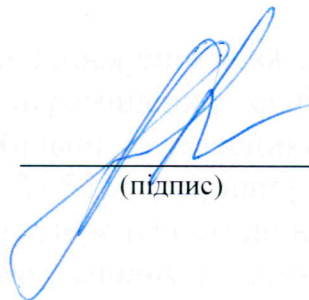
Практичним результатом роботи є рекомендації трьох рівнів, індивідуального, групового та системного, розроблені на основі виявлених предикторів і розподілу рівнів життєстійкості у вибірці. Такий структурований підхід до формулювання рекомендацій є методологічно виправданим. Практична значущість підтверджується орієнтованістю результатів на використання психологами, соціальними працівниками та спеціалістами у сфері психічного здоров'я.

Мирошниченко К.А. продемонструвала здатність до самостійного наукового пошуку та грамотного застосування сучасного статистичного апарату. Водночас робота має окремі методологічні зауваження. Соціально-демографічна анкета не є психодіагностичною методикою у

строгому розумінні, а соціально-демографічні змінні (стать, зайнятість, тривалість переміщення) є категоріальними, тому їх зв'язок із шкальними показниками коректніше розглядати як міжгрупове порівняння (t-критерій, ANOVA), а не як кореляційний аналіз; застосування коефіцієнта Пірсона у цьому контексті потребує додаткового методологічного обґрунтування. Вибірка, сформована методом «снігової кулі», обмежує репрезентативність та узагальнюваність результатів. Ступінь самостійності виконання роботи є достатнім. Відсоток оригінальності за системою StrikePlagiarism 1,33% відповідає встановленим вимогам.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Мирошніченко К.А. розкрита на достатньому теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 86 балів.

Науковий керівник:
професорка кафедри педагогіки,
психології та менеджмент БІНПО,
доктор психологічних наук,
доцент



(підпис)

А.О.Клочко
(ініціали та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота містить 72 сторінок основного тексту, 8 рисунків, 5 таблиць; список використаних джерел налічує 42 найменування.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості. Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності та визначити її зв'язок зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності й соціально-демографічними характеристиками досліджуваних.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури. Емпіричні – психодіагностичне тестування та анкетування в онлайн-форматі (Google Forms) із застосуванням трьох стандартизованих методик: Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкали інтолерантності до невизначеності Карлетона (IUS-12), а також соціально-демографічної анкети. Статистичні – описова статистика, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з post-hoc процедурами (програма Jamovi 2.6.45).

Емпіричне дослідження проводилося впродовж лютого–квітня 2026 року. Вибірку склали 50 внутрішньо переміщених осіб, сформовану методом «снігової кулі». Встановлено, що більшість учасників (56 %) демонструють низький рівень життєстійкості ($M = 27.52$), помірний рівень сприйнятого стресу ($M = 21.34$) та підвищений рівень інтолерантності до невизначеності ($M = 38.04$ при нормі $M = 34.12$). Підтверджено основну гіпотезу: виявлено статистично значущі негативні кореляції між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0.476$, $p < .001$), а також між рівнем життєстійкості та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0.457$, $p < .001$). Встановлено, що гендерних відмінностей у рівні життєстійкості не виявлено, натомість тривалість переміщення та зайнятість виявились значущими чинниками психологічної стійкості. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації трьох рівнів – індивідуального, групового та системного.

Ключові слова: життєстійкість, внутрішньо переміщені особи, сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, психологічна адаптація, вимушене переміщення, невизначеність.

ABSTRACT

The thesis comprises 72 pages of main text, 8 figures, 5 tables; the reference list includes 42 sources.

Object of the study – resilience of personality. Subject of the study – psychological characteristics of resilience in internally displaced persons under conditions of uncertainty.

Purpose – to examine the psychological characteristics of resilience in internally displaced persons and to determine its relationship with perceived stress, intolerance of uncertainty, and socio-demographic factors.

Methods. Theoretical: analysis, synthesis, and systematisation of scientific literature. Empirical: psychodiagnostic testing and online questionnaires (Google Forms) using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), and a socio-demographic questionnaire. Statistical: descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Pearson correlation analysis, Student's t-test, and one-way ANOVA with post-hoc procedures (Jamovi 2.6.45).

The empirical study was conducted between February and April 2026 on a snowball sample of 50 internally displaced persons. The majority of participants (56%) demonstrated a low level of resilience ($M = 27.52$), a moderate level of perceived stress ($M = 21.34$), and an elevated level of intolerance of uncertainty ($M = 38.04$ versus the normative $M = 34.12$). The primary hypothesis was fully confirmed: statistically significant negative correlations were found between resilience and perceived stress ($r = -.476$, $p < .001$) and between resilience and intolerance of uncertainty ($r = -.457$, $p < .001$). No gender differences in resilience were identified, whereas duration of displacement and employment status emerged as significant factors associated with psychological resilience. Evidence-based practical recommendations were developed at three levels – individual, group, and systemic.

Keywords: resilience, internally displaced persons, perceived stress, intolerance of uncertainty, psychological adaptation, forced displacement, uncertainty.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	12
1.1. Поняття життєстійкості в психології.....	12
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	16
1.3. Феномен невизначеності та його вплив на психічний стан особистості.....	19
1.4. Життєстійкість як ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	27
2.1 Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження..	27
2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	29
2.3. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки.....	31
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	40
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	40
3.2 Соціально-демографічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.....	45
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності.....	50
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема психологічної адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту набуває в сучасній Україні особливої наукової і практичної значущості. За даними Мінсоцполітики станом на лютий 2026 року, у країні офіційно зареєстровано понад 4,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб [6]. Вимушена міграція супроводжується необхідністю адаптації до нових умов життя в ситуації тривалої невизначеності, підвищеним рівнем психологічного стресу та психоемоційної напруги.

Життестійкість як психологічний ресурс особистості є одним із ключових чинників успішного подолання кризових ситуацій. Теоретичні засади її дослідження закладені у працях С. Кобаси, С. Мадді та К. Коннора, які розглядали цей феномен як інтегративну характеристику, що забезпечує ефективне подолання стресу та адаптацію до складних життєвих обставин [32; 36; 38]. У вітчизняній психологічній науці ця проблематика розробляється у працях Т. Титаренко, О. Кокуна, С. Кравчук, О. А. Чиханцової та інших дослідників [8; 9; 22; 28].

Попри наявність окремих досліджень, психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалої невизначеності залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній науці. Саме ця прогалина визначає актуальність і спрямованість даного дослідження.

Зв'язок з науковою тематикою кафедри. Дослідження виконане в межах наукової проблематики кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, що охоплює питання психологічного супроводу особистості в умовах соціальних змін та кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: життестійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності.

Гіпотеза дослідження: існує негативний зв'язок між рівнем життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та рівнем сприйнятого стресу й інтолерантності до невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення поняття життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічну специфіку внутрішнього переміщення та вплив невизначеності на психічний стан особистості.
3. Обґрунтувати та реалізувати емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.
4. Визначити взаємозв'язок між життєстійкістю, психологічним стресом та інтолерантністю до невизначеності у досліджуваній вибірці.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

Теоретичні методи – аналіз, узагальнення та систематизація вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи включають психодіагностичне тестування та анкетування з використанням онлайн-інструментів (Google Forms).

Статистичні методи – описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз груп. Обробка даних здійснюється за допомогою програми Jamovi.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та спеціалістами у сфері психічного здоров'я для розробки програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на підвищення рівня їх життєстійкості та покращення адаптаційних можливостей в умовах невизначеності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг основного тексту роботи становить 72 сторінок. Список використаних джерел налічує 42 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття життєстійкості в психології

Проблема психологічної життєстійкості особистості посідає дедалі помітніше місце у сучасній психологічній науці. В умовах соціальної нестабільності та збройних конфліктів зростає науковий і практичний інтерес до механізмів, що забезпечують психологічну рівновагу та адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Розуміння цих механізмів дозволяє пояснити, яким чином людина зберігає здатність до ефективного функціонування в умовах тривалого стресу і невизначеності.

Поняття життєстійкості було введено у психологічну науку американською дослідницею С. Кобаса, яка наприкінці 1970-х років запропонувала концепцію *hardiness* – психологічної стійкості особистості в умовах стресу [36]. Вивчаючи чинники, що визначають здатність людини протистояти негативним наслідкам стресових ситуацій, вчена встановила, що особи з високим рівнем стійкості мають особливе ставлення до життя, яке захищає їх від руйнівного впливу стресу. Ця концепція отримала подальший розвиток у роботах С. Мадді, який разом із С. Кобасою провів масштабні емпіричні дослідження та теоретично обґрунтував структуру *hardiness* [38].

Згідно з моделлю С. Мадді, життєстійкість є інтегративною характеристикою особистості, що охоплює три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику [39]:

- Залученість (*commitment*) відображає переконаність особистості у значущості та цінності того, чим вона займається, здатність знаходити сенс у будь-якій ситуації, навіть кризовій.

- Контроль (control) виявляється у переконанні особистості що вона здатна впливати на перебіг подій свого життя – йдеться про внутрішню готовність діяти і шукати виходи навіть у складних обставинах.
- Прийняття ризику (challenge) відображає сприйняття особистістю змін і труднощів не як загрози, а як виклику і можливості для власного розвитку [38].

С. Мадді наголошував що ці три компоненти функціонують як єдина система – послаблення будь-якого з них знижує загальний рівень життєстійкості особистості [38].

Паралельно з концепцією *hardiness* у психологічній науці розвивалась концепція *resilience*, яка набула поширення зокрема в межах позитивної психології. М. Селігман розглядав *resilience* як здатність особистості відновлюватися після невдач і труднощів, спираючись на внутрішні ресурси, позитивні емоції та сильні сторони характеру [41]. Е. Вернер та Р. Сміт у своїх лонгітюдних дослідженнях встановили, що навіть в умовах несприятливого середовища особистість здатна розвинути психологічну стійкість за наявності захисних чинників – як внутрішніх, так і зовнішніх. А. Мастен визначила *resilience* як результат дії звичайних адаптаційних систем людини, а не виняткових особистісних якостей, чим підкреслила універсальний потенціал стійкості притаманний кожній особистості [10].

Попри концептуальну спорідненість, *hardiness* і *resilience* розставляють різні акценти. *Hardiness* описує стійку когнітивно-мотиваційну установку особистості щодо стресових ситуацій – тобто те, як людина ставиться до труднощів і надає їм смислу. *Resilience* натомість акцентує на процесуальному вимірі, а саме здатності відновлюватися після травматичних подій та ролі соціального середовища у цьому процесі. У сучасних дослідженнях обидва конструкти розглядаються як взаємодоповнювальні складові психологічної стійкості особистості.

Поряд із концептами *hardiness* і *resilience* у сучасній психологічній науці набуває поширення конструкт посттравматичного зростання (*post-traumatic*

growth, PTG), запроваджений Р. Тедескі та Л. Калхуном. Дослідники визначають посттравматичне зростання як позитивну психологічну зміну, що виникає внаслідок боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами і проявляється у п'яти вимірах: відкритті нових можливостей, збагаченні стосунків з іншими людьми, усвідомленні власної сили, духовних змінах та поглибленні відчуття цінності життя [32]. Принципово важливо, що PTG описує не повернення до попереднього рівня функціонування, характерне для resilience, а перевищення його – якісний стрибок особистості, спровокований саме досвідом кризи.

Співвідношення між трьома конструктами може бути представлено таким чином: *hardiness* описує стійку когнітивно-мотиваційну систему, що визначає ставлення особистості до стресу ще до його виникнення; *resilience* характеризує процес відновлення після травматичних подій; тоді як посттравматичне зростання фіксує якісну трансформацію особистості в результаті цього процесу. Всі три конструкти перебувають у взаємозв'язку: особи з вищим рівнем *hardiness* краще долають кризові події та демонструють вищу *resilience*, що своєю чергою створює передумови для посттравматичного зростання [32]. У контексті вивчення внутрішньо переміщених осіб цей зв'язок є особливо значущим: ВПО з тривалим переміщенням можуть демонструвати не лише збереження психологічної стійкості, а й особистісне зростання, що підтверджується даними про зростання рівня життєстійкості з часом у дослідженнях цієї категорії населення.

Суттєвий внесок у розвиток уявлень про життєстійкість зробили К. Коннор і Дж. Девідсон, які запропонували концепцію *resilience* та розробили на її основі психодіагностичний інструмент – шкалу CD-RISC [32]. Концепція *resilience* є спорідненою з концепцією *hardiness*, однак розставляє інші акценти – якщо *hardiness* зосереджена на ставленні особистості до стресу як системі переконань, то *resilience* акцентує на здатності людини відновлюватися після травматичних подій та успішно адаптуватися до нових обставин. К. Коннор і Дж. Девідсон визначають життєстійкість як здатність ефективно функціонувати

перед обличчям труднощів, травм та інших значних джерел стресу [32]. Скорочена версія шкали CD-RISC-10 пройшла валідацію у численних дослідженнях і довела свою надійність для вивчення життєстійкості у різних категоріях населення, зокрема осіб що пережили травматичні події [32].

Серед інших зарубіжних дослідників Е. Вернер, Р. Сміт та А. Мастен акцентують увагу на ролі різних компонентів життєстійкості у процесі успішної адаптації особистості до складних життєвих обставин [10].

Серед українських дослідників, які займаються вивченням життєстійкості слід зазначити О. Кокун, В. Предко, Т.Титаренко, С. Кондратюк, Л. Сердюк, О. Чиханцова та інші, зосереджуючи увагу переважно на соціальних та емоційних компонентах цього феномену [29]. Зокрема, О. Чиханцова розглядає життєстійкість як системну якість особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси і забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій [28]. В. Предко у своїх працях розглядає життєстійкість, як комплексну характеристику особистості, що базується на активних життєвих установках. Вона відіграє важливу роль у гармонійному розвитку людини, сприяє досягненню цілей, забезпечує самодетермінацію, внутрішню рівновагу та дозволяє розкрити свій особистісний потенціал [16]. С. Кондратюк зазначає, що життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, який допомагає впоратися зі стресовими, військовими, важкими життєвими ситуаціями [9]. Т. Титаренко досліджує життєстійкість у контексті психологічного здоров'я особистості та її здатності конструювати життєвий шлях в умовах соціальних змін [23].

Важливим аспектом вивчення феномену життєстійкості є питання про її механізми формування та розвитку. Більшість науковців розглядають її не як вроджену рису, а як психологічне утворення, що формується протягом усього життя особистості під впливом досвіду долаття труднощів та якості соціального оточення. С. Мадді наголошував, що ключову роль у формуванні *hardiness* відіграє досвід успішного подолання помірних стресових ситуацій – так звана «загартовуюча» функція помірного стресу в онтогенезі. О. Кокун

підкреслює що розвиток життєстійкості можливий у будь-якому віці за умови цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на зміцнення залученості, контролю та прийняття ризику [8]. Л. Сердюк та О. Купрєєва акцентують на значенні смислової сфери особистості: здатність знаходити сенс навіть у найбільш критичних ситуаціях виступає потужним внутрішнім ресурсом, що підтримує психологічне функціонування в умовах екстремального стресу.

Отже, незважаючи на відмінності у наукових підходах, більшість дослідників розглядають життєстійкість як інтегративну психологічну характеристику особистості, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям, відновлюватися після травматичних подій та зберігати психологічну рівновагу в умовах змін.

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи є специфічною соціально-психологічною категорією населення, психологічні особливості якої зумовлені унікальним досвідом вимушеного переміщення. Згідно із Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка змушена залишити своє місце проживання внаслідок збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства або порушень прав людини [5]. В українському контексті повномасштабної війни ця категорія населення зіткнулася з безпрецедентними психологічними викликами, що потребують окремого наукового осмислення.

Вимушене переміщення є складним багатограним процесом, який спричиняє глибоку трансформацію внутрішньої структури особистості – змінюються цінності, мотиви, сенси та Я-концепція. Людина, яка змушена залишити місце, де народилася і виросла, де жила і планувала своє майбутнє, одразу опиняється в умовах кризи та руйнування звичних життєвих структур.

Зникають чіткі орієнтири подальшого розвитку, а необхідність швидкої адаптації до нових умов створює додаткове психологічне навантаження [15].

Процес адаптації особистості до вимушеного переміщення є складним і нелінійним. Особистість може переживати періоди відносної стабілізації та повернення до гострих кризових станів під впливом нових стресових подій – як-от загострення воєнних дій, втрата роботи чи житла на новому місці. Така нестабільність адаптаційного процесу суттєво ускладнює психологічну реабілітацію ВПО та підкреслює необхідність тривалого а не разового психологічного супроводу.

Окремої уваги заслуговує феномен «втрати дому» як психологічного простору. На відміну від фізичного переміщення, психологічна втрата дому охоплює руйнування звичного середовища, розрив із культурними коренями та втрату відчуття належності до певного місця і спільноти. Г. Лазос, З. Кісарчук та Я. Омельченко підкреслюють що така втрата є якісно відмінною від інших видів втрат — вона зачіпає базові екзистенційні виміри існування особистості: відчуття безпеки, стабільності та укоріненості у світі. Переживання цієї втрати нерідко набуває характеру пролонгованої реакції горювання, що ускладнює адаптаційний процес і потребує спеціального психологічного супроводу.

Серед ключових психологічних особливостей ВПО дослідники виокремлюють насамперед порушення базового відчуття безпеки та переживання множинних втрат – домівки, роботи, звичного соціального оточення та звичного способу життя [11]. Психологічна допомога постраждалим внаслідок вимушеного переміщення засвідчує що такі втрати накопичуються і суттєво ускладнюють процес адаптації особистості до нових умов [11]. Зарубіжні дослідники Johnson R.J. зі співавторами, порівнюючи психологічний стан міського населення та внутрішньо переміщених осіб в Україні, встановили що ВПО демонструють значно вищі показники симптомів ПТСР та психологічного дистресу порівняно з тими, хто не був змушений залишати своє місце проживання [35]. Емпіричні дослідження також фіксують у

ВПО підвищений рівень тривожності та депресивності, емоційне виснаження і труднощі у соціальній адаптації [12].

Важливим виміром психологічних особливостей ВПО є соціально-психологічний аспект їхньої адаптації. О. Блінова зазначає що переселенці опиняються у ситуації соціальної ізоляції, зниження соціального статусу та необхідності проходження складного процесу акультурації в новому середовищі [1]. Дж. Беррі, досліджуючи процеси акультурації та адаптації мігрантів, встановив що успішність інтеграції особистості у нове середовище залежить від характеру взаємодії між культурою приймаючої громади та культурним досвідом переселенця [30]. Недостатня соціальна підтримка з боку приймаючої громади може посилювати відчуття відчуження та безпорадності. Д. Цегельник наголошує що соціально-психологічна адаптація є ключовим чинником психологічного благополуччя ВПО – від її успішності залежить загальний психоемоційний стан особистості та її здатність ефективно функціонувати в нових умовах [27].

Суттєвою складовою соціально-психологічної адаптації ВПО є вибір стратегій подолання стресу — копінг-стратегій. Дослідження засвідчують що ВПО частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій – пошуку соціальної підтримки, емоційного відреагування та уникнення, особливо на початкових етапах переміщення. З часом та зі зростанням рівня психологічної стійкості відбувається поступовий перехід до проблемно-орієнтованих стратегій, що передбачають активний пошук виходу із ситуації та планування майбутнього [14]. Цей перехід є важливим індикатором успішної адаптації та зростання психологічної стійкості особистості.

Окремої уваги заслуговує проблема кризи ідентичності у внутрішньо переміщених осіб. І. Стельмах, досліджуючи ідентичнісні наративи ВПО в умовах війни, встановила що вимушене переміщення супроводжується пошуком нового сенсу життя, переосмисленням власної ідентичності та необхідністю інтеграції досвіду втрат у нову життєву історію [19]. Здатність відновлювати ідентичність та знаходити нові точки опори розглядається як

важливий компонент психологічної стійкості особистості в умовах переміщення [19].

Попри численні психологічні труднощі, дослідження засвідчують що значна частина ВПО демонструє здатність відновлювати внутрішню рівновагу та ефективно пристосовуватися до нових обставин [12]. Т. Титаренко та М. Дворник підкреслюють що психологічний супровід ВПО має бути спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, підтримку соціальних зв'язків та відновлення відчуття контролю над власним життям [21].

Таким чином, психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб визначаються сукупністю взаємопов'язаних чинників: порушенням базового відчуття безпеки, переживанням множинних втрат, хронічним стресом, соціальною ізоляцією та кризою ідентичності.

1.3. Феномен невизначеності та його вплив на психічний стан особистості

Невизначеність є невід'ємною характеристикою сучасного світу, однак в умовах збройного конфлікту та вимушеного переміщення вона набуває особливої інтенсивності та тривалості. У психологічній науці невизначеність розглядається як ситуація, що характеризується дефіцитом інформації, непередбачуваністю подій та неможливістю точно спрогнозувати майбутнє [24]. Така ситуація створює значне психологічне навантаження на особистість, оскільки порушує її здатність планувати, контролювати та передбачати власне життя.

У психологічній науці виокремлюють кілька рівнів невизначеності з якими стикається особистість в умовах кризи. Ситуативна невизначеність стосується конкретних подій та обставин і є тимчасовою за своєю природою. Структурна невизначеність охоплює ширший соціальний, економічний і безпековий контекст та характеризується тривалим характером. Екзистенційна невизначеність є найбільш глибокою і стосується базових питань існування

особистості: безпеки, ідентичності та сенсу життя. Саме поєднання всіх трьох рівнів є характерним для ситуації вимушеного переміщення і визначає специфіку її психологічного впливу на особистість.

Дослідники виокремлюють кілька ключових психологічних наслідків тривалого перебування в умовах невизначеності. Насамперед це підвищення рівня тривожності – як реакції на потенційну загрозу, яка може або не може реалізуватися в майбутньому [33]. На відміну від страху, що виникає у відповідь на конкретну реальну загрозу, тривога в умовах невизначеності є дифузною і хронічною, що суттєво виснажує психологічні ресурси особистості. Дослідження українського цивільного населення під час російсько-української війни засвідчують, що тривалий вплив травматичного стресу в умовах невизначеності призводить до формування складного ПТСР, який характеризується порушенням емоційної регуляції та негативною самооцінкою [37].

Окрім тривожності, тривала невизначеність суттєво впливає на когнітивне функціонування особистості. Р. Карлетон зазначає, що невизначеність є фундаментальним страхом людини, оскільки загрожує її базовій потребі у передбачуваності та контролі над власним життям [34]. Це проявляється зокрема у порушенні здатності до прийняття рішень: в умовах браку інформації особистість або уникає будь-яких рішень, або приймає їх імпульсивно – обидві стратегії є дезадаптивними і посилюють загальний рівень психологічного дистресу.

Індивідуальні відмінності у реагуванні на невизначеність описуються через конструкти толерантності та інтолерантності до невизначеності. С. Баднер одним із перших визначив інтолерантність до невизначеності як особистісну рису, що проявляється у тенденції сприймати невизначені ситуації як загрозові та небажані [31]. Сучасне розуміння цього конструкту запропонував Р. Карлетон, який визначає інтолерантність до невизначеності як диспозиційну нездатність особистості витримувати аверсивну реакцію, спричинену сприйманою відсутністю достатньої інформації [33]. Дослідник

також виокремлює два компоненти інтолерантності до невизначеності – проспективний, пов'язаний з тривогою щодо майбутніх невизначених подій, та інгібіторний, що проявляється у паралізуючому впливі невизначеності на поведінку особистості [33].

Г. Громова, здійснивши адаптацію шкали інтолерантності до невизначеності Карлетона для українськомовної вибірки, визначає толерантність до невизначеності як властивість особистості сприймати непередбачуваність та неоднозначність світу нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно [4]. Дослідження І. Томаржевської засвідчує, що толерантність до невизначеності є багатовимірним конструктом, який розглядається як особистісна риса, ситуаційно-специфічна установка та метакогнітивна характеристика [24]. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності здатні ефективніше адаптуватися до змін, приймати рішення в умовах неповної інформації та зберігати психологічну рівновагу в кризових ситуаціях.

Важливим є питання про можливості розвитку толерантності до невизначеності. Дослідники розглядають її не як незмінну особистісну рису, а як психологічну характеристику, що піддається розвитку та корекції. Когнітивно-поведінкові підходи у роботі з інтолерантністю до невизначеності спрямовані на виявлення та переструктурування дисфункційних переконань щодо необхідності повного контролю над ситуацією, а також на поступове розширення здатності особистості перебувати у стані невизначеності без надмірної тривоги.

В умовах воєнного часу невизначеність набуває хронічного характеру і стає одним із ключових чинників психологічного неблагополуччя. К. Терещенко та В. Івкін встановили, що в умовах війни низький рівень толерантності до невизначеності є предиктором погіршення психологічного здоров'я особистості [21]. Т. Титаренко та М. Дворник наголошують, що ВПО перебувають в умовах багатовимірної невизначеності щодо безпеки, житла, зайнятості та майбутнього,

що створює хронічне психологічне навантаження й зумовлює потребу у спеціальному психологічному супроводі [21].

Таким чином, невизначеність постає потужним психологічним стресором, що впливає на емоційний стан, когнітивне функціонування та поведінку особистості. Індивідуальна здатність витримувати невизначеність – толерантність до невизначеності – виступає важливим психологічним ресурсом адаптації в кризових умовах. Розуміння цього феномену є необхідним теоретичним підґрунтям для аналізу життєстійкості як ключового ресурсу адаптації ВПО в умовах невизначеності, що розглядається в наступному підрозділі.

1.4. Життєстійкість як ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб

Вимушене переміщення є одним із найбільш потужних стресових чинників, що впливають на психологічний стан особистості. В умовах тривалої невизначеності, втрати звичного середовища та соціальних зв'язків особистість потребує надійних внутрішніх ресурсів для збереження психологічної рівноваги та ефективної адаптації. Саме таким ресурсом виступає життєстійкість – інтегративна психологічна характеристика, що забезпечує здатність особистості конструктивно долати кризові ситуації та зберігати прагнення до розвитку навіть в екстремальних умовах [10].

Ситуація внутрішнього переміщення створює специфічний контекст, в якому життєстійкість набуває особливого значення. ВПО одночасно стикаються з кількома вимірами невизначеності – щодо безпеки, житла, зайнятості та майбутнього, що формує хронічне психологічне навантаження [22]. Вимушений переїзд також призводить до деформації соціального капіталу особистості – часткового або повного розпаду соціальних мереж, посилення недовіри та втрати соціальної згуртованості [13]. За таких умов життєстійкість виконує функцію психологічного буфера, що пом'якшує вплив стресових чинників і сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Механізм захисної дії життєстійкості в умовах переміщення реалізується через усі три її компоненти. Залученість сприяє пошуку сенсу в нових обставинах і збереженню включеності в повсякденне життя навіть після втрати звичного середовища. Контроль підтримує відчуття власної спроможності впливати на ситуацію, навіть за обмежених реальних можливостей. Прийняття виклику дає змогу переосмислювати досвід переміщення не лише як втрату, а й як можливість для особистісного зростання та розвитку нових ресурсів. С. Мадді підкреслював, що саме здатність надавати позитивного смислу стресовим подіям є ключовою у захисній функції життєстійкості [38].

Окремої уваги заслуговує роль смислотворення як психологічного механізму, через який реалізується захисна функція компонента залученості у структурі життєстійкості. Концепція смислотворення бере початок у логотерапії В. Франкла, який стверджував, що здатність знаходити сенс навіть у найбільш трагічних обставинах є фундаментальним ресурсом виживання і психологічної стійкості особистості [25]. Сучасні дослідники розрізняють два рівні цього процесу. Ситуативне смислотворення (*situational meaning-making*) спрямоване на осмислення конкретної кризової події – у даному контексті досвіду вимушеного переміщення. Глобальне смислотворення (*global meaning-making*) охоплює реконструкцію загальних уявлень особистості про світ, себе та своє майбутнє, що є необхідним у випадку, коли травматичний досвід руйнує попередню картину світу [40].

В умовах вимушеного переміщення здатність до смислотворення виконує подвійну функцію. З одного боку, вона допомагає особистості інтегрувати досвід втрат у нову життєву історію, знаходячи в ньому елементи особистісного зростання або нових можливостей. З іншого боку, наявність сенсу підтримує мотиваційну залученість особистості у повсякденне життя на новому місці, що, за С. Мадді, є ключовим захисним чинником у взаємодії з хронічним стресом [38]. Л. Сердюк та О. Купрєєва підкреслюють, що смислова сфера особистості виступає потужним внутрішнім ресурсом, який підтримує психологічне функціонування навіть в умовах екстремального стресу [17]. Таким чином,

смыслотворення є не лише психологічним процесом, що супроводжує адаптацію, а й активним механізмом розвитку і зміцнення життєстійкості, що має безпосереднє значення для психологічної роботи з ВПО.

Емпіричні дослідження підтверджують, що більшість ВПО зберігають середній або високий рівень життєстійкості попри складні умови воєнного часу – це свідчить про наявність у них значного потенціалу психологічної адаптації [12]. Водночас встановлено, що високий рівень сприйнятого стресу та інтолерантності до невизначеності є чинниками, які знижують рівень життєстійкості ВПО [12]. Г. Пирог та Т. Бондаренко у своєму дослідженні встановили, що рівень життєстійкості ВПО безпосередньо пов'язаний з вибором копінг-стратегій – особи з вищим рівнем життєстійкості частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу [14].

Дослідники також виокремлюють чинники, що підвищують або знижують рівень життєстійкості у ВПО. Серед внутрішніх ресурсів ключову роль відіграють позитивне мислення, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії власних переживань [12]. Серед зовнішніх – соціальна підтримка, включеність у нову громаду та доступ до психологічної допомоги [22]. Т. Титаренко та М. Дворник наголошують про те, що психологічний супровід ВПО має бути спрямований саме на активізацію цих ресурсів, як внутрішніх так і зовнішніх.

Окремого розгляду заслуговує роль соціальних зв'язків у підтримці життєстійкості ВПО. К. Педько встановила, що відновлення соціального капіталу є одним із ключових чинників психологічної реабілітації переселенців – нові соціальні зв'язки не лише забезпечують практичну підтримку, а й відновлюють відчуття належності та ідентичності особистості [13]. Включення у волонтерську діяльність, громадські ініціативи та групи взаємодопомоги сприяє формуванню нових соціальних ролей і смислів, що безпосередньо підсилює компонент залученості у структурі життєстійкості.

Таким чином, взаємозв'язок між життєстійкістю, сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності у ВПО має системний характер. Зниження

рівня стресу та розвиток толерантності до невизначеності сприяють зростанню психологічної стійкості – і навпаки, підвищення рівня стійкості допомагає особистості ефективніше регулювати стрес і зберігати рівновагу в умовах невизначеності. Саме ця взаємообумовленість трьох конструктів є теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження представленого у наступних розділах роботи.

Аналізуючи викладене, життєстійкість можна визначити як ключовий психологічний ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності. Вона забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних подій.

Висновки до розділу 1

Феномен життєстійкості є предметом активних досліджень як у зарубіжній, так і в українській психологічній науці. Попри відмінності у підходах, науковці розглядають її як інтегративну психологічну характеристику особистості, що забезпечує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після травматичних подій і зберігати психологічну рівновагу в умовах змін та невизначеності. Порівняльний аналіз концепцій *hardiness* і *resilience* виявляє їхню концептуальну спорідненість при збереженні суттєвих відмінностей в акцентах: *hardiness* описує когнітивно-мотиваційні установки особистості щодо стресу, тоді як *resilience* зосереджена на процесі відновлення після травматичних подій і ролі соціального середовища. Принципово важливим є те, що життєстійкість не є вродженою рисою – вона формується протягом усього життя і піддається цілеспрямованому розвитку.

Внутрішньо переміщені особи є специфічною соціально-психологічною категорією населення, психологічні особливості якої визначаються сукупністю взаємопов'язаних чинників: порушенням базового відчуття безпеки, переживанням множинних втрат, хронічним стресом, соціальною ізоляцією та

кризою ідентичності. Ці чинники суттєво ускладнюють адаптацію ВПО до нових умов життя і водночас актуалізують потребу у вивченні психологічних ресурсів, що забезпечують їхнє благополуччя. Адаптація є нелінійним процесом і може супроводжуватися поверненням до гострих кризових станів під впливом нових стресових подій. Вибір копінг-стратегій виступає важливим індикатором її успішності: перехід від емоційно-орієнтованих до проблемно-орієнтованих стратегій відображає зростання психологічної стійкості особистості.

Невизначеність є потужним психологічним стресором, що впливає на емоційний стан, когнітивне функціонування та поведінку особистості. В умовах вимушеного переміщення вона набуває багаторівневого характеру, охоплюючи ситуативний, структурний та екзистенційний виміри, що визначає її особливу інтенсивність і тривалість порівняно з іншими стресовими ситуаціями. Толерантність до невизначеності є важливим ресурсом адаптації в кризових умовах, натомість інтолерантність до неї посилює тривогу, підвищує рівень психологічного стресу та ускладнює адаптаційні процеси.

Життестійкість виступає ключовим психологічним ресурсом адаптації ВПО в умовах невизначеності: вона пом'якшує вплив стресових чинників, сприяє відновленню соціальних зв'язків і підтримує психологічне благополуччя особистості в умовах хронічного стресу. Захисна функція життестійкості реалізується через усі три її компоненти – залученість, контроль та прийняття виклику, які спільно забезпечують здатність зберігати рівновагу і знаходити сенс навіть в екстремальних обставинах. Відновлення соціального капіталу виступає при цьому важливим зовнішнім чинником, що підсилює внутрішні ресурси стійкості. Сукупність розглянутих теоретичних положень щодо природи життестійкості, психологічних особливостей ВПО та ролі невизначеності як стресора, становить концептуальне підґрунтя емпіричного дослідження, представленого у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1 Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз засвідчив, що життєстійкість є ключовим психологічним ресурсом адаптації ВПО, а її рівень пов'язаний зі сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності. Перевірка цих положень на реальній вибірці потребує відповідного емпіричного дослідження, методологічну основу якого розкрито у цьому розділі.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності проводилося у період з лютого по квітень 2026 року. Метою цього етапу є перевірка висунутих гіпотез та виявлення взаємозв'язків між рівнем життєстійкості ВПО, рівнем сприйнятого стресу та інтолерантністю до невизначеності.

Вибір методологічної стратегії дослідження визначався його метою та характером висунутих гіпотез. Оскільки дослідження спрямоване на виявлення кількісних взаємозв'язків між психологічними конструктами та порівняння груп за соціально-демографічними характеристиками, було обрано кількісний підхід як такий, що забезпечує можливість статистичної перевірки гіпотез і узагальнення результатів на ширшу популяцію. Якісний підхід, попри свої переваги у вивченні суб'єктивного досвіду особистості, не дозволяє здійснити статистичну перевірку взаємозв'язків між змінними – що є ключовим завданням даного дослідження. Поєднання обох підходів у межах змішаної стратегії потребувало б суттєво більшого обсягу вибірки та часових ресурсів, що виходить за межі обсягу та завдань кваліфікаційного дослідження.

Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування у Google Forms, що забезпечило доступність для респондентів з різних регіонів України. Статистичний аналіз проводився у програмі Jamovi 2.6.45 solid; рівень значущості у всіх аналізах встановлено на рівні $p < 0.05$. Застосовувались такі процедури: описова статистика для характеристики розподілу показників, кореляційний аналіз для перевірки гіпотези дослідження, t-критерій Стьюдента та дисперсійний аналіз ANOVA для порівняння груп за соціально-демографічними характеристиками.

Онлайн-формат обрано з огляду на географічну розпорошеність ВПО по регіонах України, що унеможливило очне проведення дослідження в умовах воєнного часу. Опитування через Google Forms забезпечує доступність, анонімність та мінімізує вплив дослідника на відповіді учасників. Водночас цей формат має певні обмеження, зокрема неможливість контролювати умови заповнення анкети та ризик самовідбору вибірки, які враховувались при інтерпретації результатів.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до трьох критеріїв: відповідність методик досліджуваним конструктам визначеним у гіпотезах, наявність валідованої україномовної адаптації та компактність методик, що мінімізує ризик відмови від участі в онлайн-опитуванні. Для перевірки гіпотези про негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу й інтолерантності до невизначеності було обрано три стандартизовані методики:

- Шкалу життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
- Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10);
- Шкалу інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12).

Для збору соціально-демографічної інформації було розроблено соціально-демографічну анкету. Отримані дані використовувались для характеристики вибірки та здійснення порівняльного аналізу рівня життєстійкості залежно від окремих соціально-демографічних показників, зокрема статі, тривалості переміщення та зайнятості.

Дослідження проводилось із дотриманням основних етичних принципів. Участь була добровільною – кожен респондент надавав інформовану згоду перед початком заповнення. Опитування було анонімним, жодних персональних даних, що дозволяють ідентифікувати учасників не збиралось. Респондентів було поінформовано про мету дослідження та право припинити участь у будь-який момент.

Таким чином, обрана методологічна стратегія відповідає меті та завданням дослідження і забезпечує отримання надійних і валідних результатів з урахуванням специфіки досліджуваної категорії населення та обмежень, зумовлених контекстом воєнного часу.

2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для отримання емпіричних даних було дібрано три психодіагностичні методики, кожна з яких відповідає одному з досліджуваних конструктів і має валідовану україномовну адаптацію. Для збору соціально-демографічної інформації розроблено окрему анкету.

Для вимірювання рівня життєстійкості застосовано скорочену версію Шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Повна 25-пунктова шкала була запропонована К. Коннором та Дж. Девідсоном у 2003 році [32]; її скорочення до 10 пунктів здійснили Кемпбелл-Сіллс і Стейн шляхом факторного аналізу із збереженням одновимірної структури та психометричної якості оригіналу. Перевагою скороченої версії є її придатність для масових і польових досліджень: менший обсяг знижує навантаження на респондентів і мінімізує ризик відмови від участі в онлайн-опитуванні. Україномовна адаптація методики, апробована З. Кіреєвою зі співавторами, засвідчила її прийнятну надійність ($\alpha = 0.764$) та задовільну конструктну і конвергентну валідність [7]. У цьому дослідженні використано версію CD-RISC-10 з методичного посібника А.В. Стадніка та Ю.Б. Мельника як найактуальнішу з наявних україномовних адаптацій [18]. Кожне з 10 тверджень оцінюється респондентом за шкалою від 0

до 4 балів, де 0 відповідає відповіді «зовсім не вірно», а 4 – «майже завжди вірно»; сумарний показник знаходиться в діапазоні від 0 до 40 балів. За нормативними критеріями методики результат до 28 балів відповідає низькому рівню життєстійкості, 29-35 балів – середньому, 36-40 балів – високому. Повний текст методики наведено у Додатку Б.

Для вимірювання рівня сприйнятого стресу використовувалась Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) – широко визнаний інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу, розроблений Ш. Коеном. Принципова особливість цього інструменту полягає в тому, що він фіксує не кількість чи інтенсивність стресових подій, а те, наскільки людина суб'єктивно відчуває власне життя як непередбачуване, некероване та надмірно навантажене впродовж останнього місяця. Для вибірки ВПО ця характеристика є особливо цінною: в умовах вимушеного переміщення об'єктивні обставини учасників можуть бути схожими, проте їхнє суб'єктивне переживання стресу суттєво різняться – і саме ці відмінності є предметом дослідницького інтересу. Україномовна версія методики, адаптована О.О. Вельдбрехт та Н.І. Тавровецькою і апробована в умовах воєнного часу, підтвердила прийнятні психометричні характеристики – внутрішню узгодженість і ретестову надійність, що обґрунтовує її застосування у дослідженнях психологічного стану українського населення під час збройного конфлікту [2]. Респондент оцінює кожне з 10 тверджень за шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»); сума балів варіюється від 0 до 40 і інтерпретується за трьома рівнями: низький (0-13 балів), помірний (14-26 балів) та високий (27-40 балів). Повний текст методики наведено у Додатку В.

Для вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності використовувалась коротка версія Шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12). Методика була розроблена Р.М. Карлетоном, П. Нортоном та Г. Асмундсоном у 2007 році шляхом редукції оригінальної 27-пунктової шкали до 12 тверджень [34]. Попри скорочення, інструмент зберігає двофакторну будову оригіналу: перша субшкала з 7 пунктів охоплює

проспективний компонент – тривогу щодо невизначених майбутніх подій, тоді як друга з 5 пунктів відображає інгібіторний компонент – паралізуючий вплив невизначеності на поточну поведінку особистості. Така структура дозволяє отримати як загальний показник інтолерантності, так і диференційовану картину її проявів. Надійність оригінальної версії є високою ($\alpha = .91$) [34]. Для цього дослідження обрано україномовну адаптацію IUS-12, здійснену Г.М. Громовою впродовж 2019–2020 років на вибірці з 226 осіб; коефіцієнт внутрішньої узгодженості адаптованої версії становить $\alpha = 0.81$, що підтверджує її надійність [4]. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою – від 1 («зовсім нетипово для мене») до 5 («дуже типово для мене»); загальний бал знаходиться в діапазоні від 12 до 60. Відповідно до нормативів україномовної адаптації, результат до 27 балів свідчить про низький рівень інтолерантності, 28-42 бали – про середній, 43 бали і вище – про високий; середнє значення для нормативної вибірки становить $M = 34.12$ ($SD = 7.49$) [4]. Повний текст методики наведено у Додатку Г.

Для збору соціально-демографічної інформації було використано соціально-демографічну анкету з восьми запитань: стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, зайнятість, регіон переміщення, тривалість переміщення та факт звернення по психологічну допомогу після переміщення (Додаток А). Таким чином, сукупність обраних інструментів забезпечує комплексне вимірювання всіх досліджуваних конструктів і відповідає як меті дослідження, так і специфіці досліджуваної вибірки.

2.3. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося у період з лютого по квітень 2026 року в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Онлайн-формат було обрано з огляду на специфіку досліджуваної категорії –

внутрішньо переміщені особи розпорошені по різних регіонах України, що унеможливило очне проведення дослідження.

Для формування вибірки застосовувався метод «снігової кулі» – цілеспрямований не випадковий метод рекрутингу, за якого початкові учасники залучають до дослідження інших осіб зі свого оточення, що відповідають критеріям включення. Посилання на анкету поширювалось через соціальні мережі та тематичні онлайн-групи внутрішньо переміщених осіб. Цей метод є доцільним для дослідження важкодоступних та розпорошених категорій населення, до яких належать ВПО, оскільки дозволяє охопити респондентів через довірені соціальні мережі та спільноти.

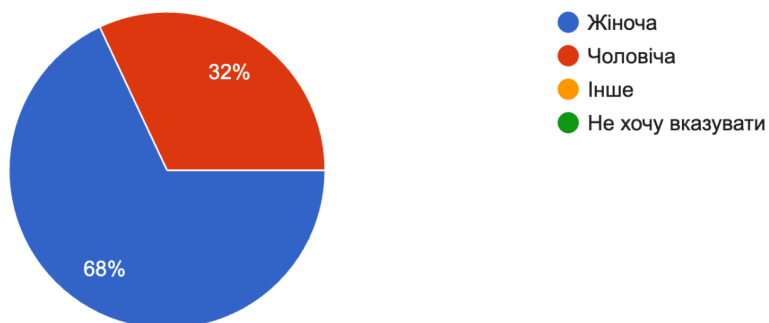
Критеріями включення до вибірки були: наявність статусу внутрішньо переміщеної особи та вік від 18 років. До фінальної вибірки увійшли 50 респондентів, що відповідає мінімальному рекомендованому обсягу для застосування кількісних статистичних методів аналізу.

Процедура проведення дослідження передбачала послідовне заповнення респондентами чотирьох блоків онлайн-анкети: блоку інформованої згоди, соціально-демографічного блоку, Шкали сприйнятого стресу (PSS-10), Шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Такий порядок пред'явлення методик забезпечував поступове занурення респондента у тематику – від загальної оцінки стресу і ставлення до невизначеності до основного досліджуваного конструкту. Орієнтовний час заповнення становив 15-20 хвилин. Соціально-демографічна характеристика вибірки представлена на рисунках 2.1-2.8. Подання розгорнутої характеристики вибірки за всіма вісьмома показниками відповідає вимогам емпіричного дослідження та є необхідним для оцінки її репрезентативності і можливості узагальнення отриманих результатів. Водночас для уточнення соціально-демографічних особливостей життєстійкості було відібрано три ключові характеристики, теоретично обґрунтовані в розділі 1: стать, тривалість переміщення та зайнятість. Зазначені показники використано для проведення порівняльного аналізу в розділі 3.2.

Рис. 2.1

Розподіл респондентів за статтю (n = 50)

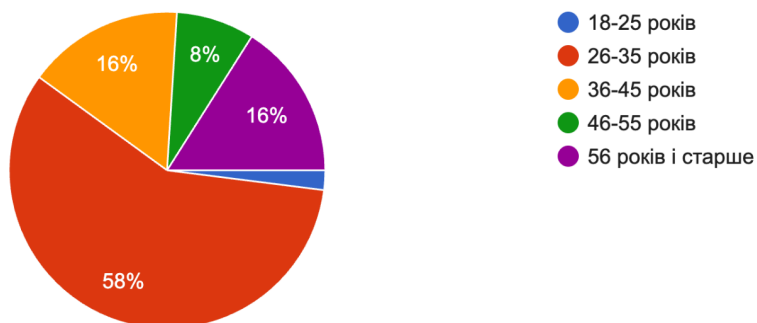
Ваша стаття
50 відповідей



Серед учасників дослідження переважають жінки (68% проти 32% чоловіків), що відповідає загальній тенденції домінування жінок серед внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Розподіл респондентів за віком (n = 50)

Ваш вік
50 відповідей

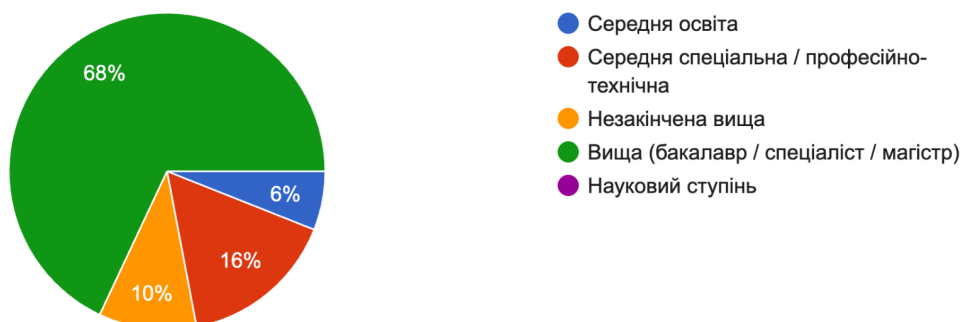


Найбільш представленою є вікова група 26-35 років (58%), що відображає активний працездатний вік більшості учасників. Найменш представлена група 18-25 років (2%).

Рис. 2.3

Розподіл респондентів за рівнем освіти (n = 50)

Ваш рівень освіти:
50 відповідей

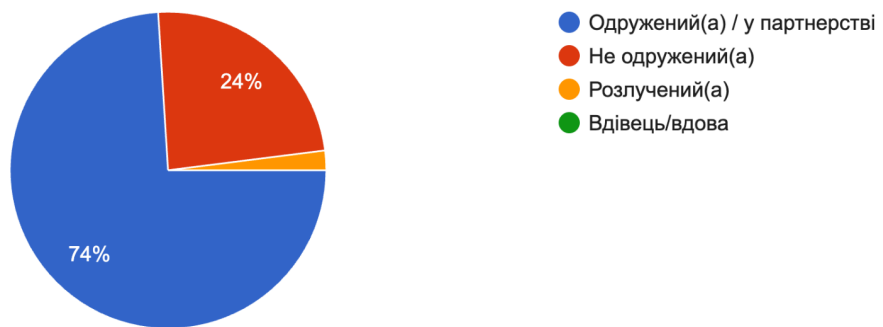


Переважає більшість респондентів мають вищу освіту (68%). Середню освіту мають лише 6% учасників.

Рис. 2.4

Розподіл респондентів за сімейним станом (n = 50)

Ваш сімейний стан:
50 відповідей



Більшість учасників перебувають у шлюбі або партнерстві (74%), що може бути важливим ресурсом соціальної підтримки в умовах вимушеного переміщення.

Розподіл респондентів за зайнятістю (n = 50)

Ваша поточна зайнятість:

50 відповідей



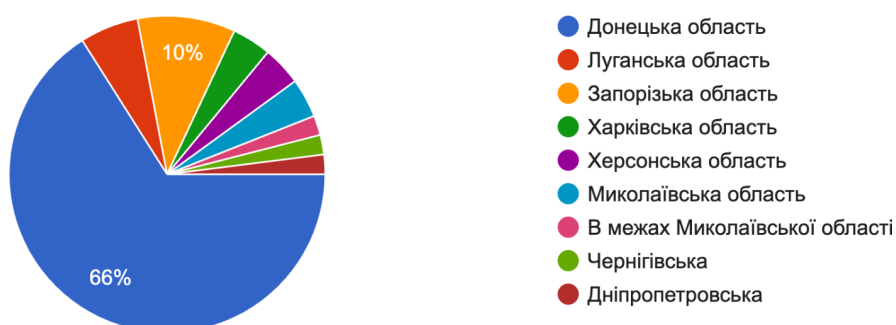
Переважає більшість респондентів є зайнятими – 56% працюють повний робочий день і ще 24% – неповний або дистанційно. Лише 8% активно шукають роботу, що свідчить про відносно успішну трудову адаптацію вибірки.

Рис. 2.6

Розподіл респондентів за регіоном переміщення (n = 50)

З якого регіону України ви були переміщені?

50 відповідей



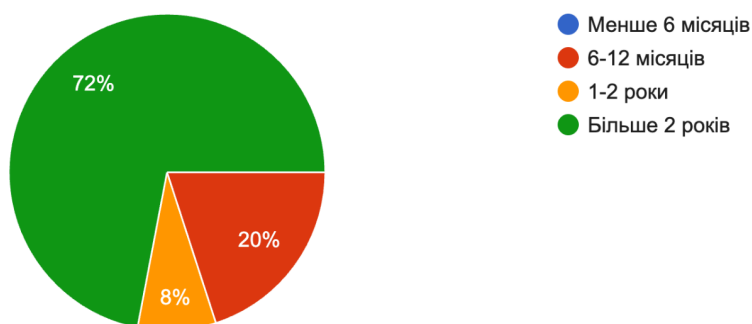
Домінують переселенці з Донецької області (66%), що відображає масштаби переміщення з найбільш постраждалих регіонів. Запорізька область представлена 10% респондентів, Луганська – 6%, решта регіонів – 18%.

Рис. 2.7

Розподіл респондентів за тривалістю переміщення (n = 50)

Як давно ви є внутрішньо переміщеною особою?

50 відповідей



Більшість учасників – 72% перебувають у статусі ВПО більше двох років, що свідчить про тривалий характер невизначеності в якій перебуває досліджувана вибірка.

Розподіл респондентів за зверненням по психологічну допомогу (n = 50)

Чи зверталися ви до психолога або за психологічною допомогою після переміщення?
50 відповідей



Більшість учасників – 80% не зверталися по психологічну допомогу після переміщення, хоча 42% зазначили наявність такого запиту. Реальну психологічну підтримку отримали лише 14% опитаних. Зафіксований розрив між запитом на допомогу та її фактичним отриманням підкреслює нагальну потребу у розробці та впровадженні доступних програм психологічної підтримки для цієї категорії населення.

Висновки до розділу 2

Методологічною основою дослідження визначено кількісний підхід із застосуванням психодіагностичного тестування та онлайн-анкетування. Кількісна стратегія обрана з огляду на необхідність статистичної перевірки висунутих гіпотез і порівняння груп за соціально-демографічними характеристиками; онлайн-формат – з огляду на географічну розпорошеність ВПО по регіонах України в умовах воєнного часу.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснено за критеріями відповідності досліджуваним конструктам і наявності валідованих

україномовних адаптацій. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) обрана як основний інструмент вимірювання ключового конструкту дослідження з підтвердженими психометричними властивостями. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) фіксує суб'єктивне переживання стресу, що є особливо доречним для вибірки ВПО за об'єктивно схожих умов переміщення. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) охоплює обидва компоненти конструкту – прогностичну та інгібіторну тривогу і демонструє відмінні психометричні характеристики в обох мовних версіях.

Вибірку сформовано методом «снігової кулі» та представлено 50 внутрішньо переміщеними особами: переважно жінками (68%), віком 26-35 років (58%), з вищою освітою (68%), більшість з яких перебувають у статусі ВПО понад два роки (72%) та походять з Донецької області (66%). Показово, що 80% учасників не зверталися по психологічну допомогу, тоді як 42% висловили таке бажання, що підтверджує актуальність дослідження і нагальну потребу у розширенні доступу до психологічних послуг для цієї категорії населення.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався у два послідовних етапи з використанням програми Jamovi 2.6.45. Перший етап включав описову статистику та перевірку нормальності розподілу показників за критерієм Шапіро-Вілка з метою обґрунтування вибору методів подальшого аналізу. Другий етап передбачав кореляційний аналіз за методом Пірсона для перевірки гіпотези дослідження про негативний зв'язок між рівнем життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та рівнем сприйнятого стресу й інтолерантності до невизначеності.

На підготовчому етапі було перевірено нормальність розподілу показників за критерієм Шапіро-Вілка. Результати засвідчили, що всі три шкали відповідають нормальному розподілу: шкала життєстійкості Коннора-Девідсона CD-RISC-10 ($W = 0.965$, $p = 0.138$), шкала сприйнятого стресу PSS-10 ($W = 0.993$, $p = 0.991$) та шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 ($W = 0.986$, $p = 0.796$). Оскільки у всіх випадках $p > 0.05$, розподіл показників відповідає нормальному, що є підставою для застосування параметричних методів статистичного аналізу – зокрема кореляції Пірсона.

Результати описової статистики представлені у таблиці 3.1. Для кожної шкали наведено середнє значення (M) як показник типового рівня вираженості ознаки у вибірці, стандартне відхилення (SD) як міру індивідуальної варіативності відповідей, мінімальне та максимальне значення як діапазон індивідуальних результатів, а також медіану як показник центральної тенденції, що є стійким до крайніх значень.

Описова статистика показників досліджуваних шкал (n = 50)

Шкала	M	SD	Min	Max	Медіана
Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	27.52	6.88	9	40	28.00
Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	21.34	5.36	8	34	21.50
Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12)	38.04	7.97	21	58	38.50

Примітка: CD-RISC-10 – загальний бал шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (діапазон 0-40), PSS-10 – загальний бал шкали сприйнятого стресу (діапазон 0-40), IUS-12 – загальний бал шкали інтолерантності до невизначеності Карлетона (діапазон 12-60).

Середній рівень життєстійкості за шкалою CD-RISC-10 становить $M = 27.52$ ($SD = 6.88$), що відповідає нижній межі середнього рівня та є помітно нижчим порівняно з нормативними показниками загальної популяції ($M \approx 31.8$) [32]. Значення стандартного відхилення ($SD = 6.88$) свідчить про суттєву індивідуальну варіативність у вибірці – індивідуальні результати коливаються від 9 до 40 балів, що вказує на значні відмінності у рівні психологічної стійкості між окремими учасниками. Близькість середнього та медіани (27.52 і 28.00 відповідно) підтверджує симетричність розподілу та відсутність суттєвого викривлення даними крайніх випадків. Розподіл респондентів за рівнями засвідчує, що більшість учасників – 28 осіб (56%) мають низький рівень життєстійкості (0-28 балів), 17 осіб (34%) – середній (29-35 балів) і лише 5 осіб (10%) – високий рівень (36-40 балів). Переважання низького рівня є

закономірним з огляду на специфіку досліджуваної вибірки: тривале перебування в умовах вимушеного переміщення, хронічний стрес та багатовимірною невизначеністю поступово виснажують психологічні ресурси особистості, знижуючи її здатність до адаптивного функціонування. Водночас наявність у 10% учасників високого рівня життєстійкості свідчить про те що частина ВПО зберігає значний потенціал психологічної стійкості навіть в екстремальних умовах.

Рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 становить $M = 21.34$ ($SD = 5.36$), що відповідає помірному рівню (14-26 балів). Показник стандартного відхилення є відносно невисоким порівняно з іншими шкалами, що свідчить про однорідність вибірки за цим показником – переважна більшість учасників демонструють схожий рівень суб'єктивного стресового навантаження. Індивідуальні результати коливаються від 8 до 34 балів, що охоплює весь діапазон від низького до високого рівня стресу. Розподіл за рівнями підтверджує цю тенденцію: 40 осіб (80%) мають помірний рівень стресу, 7 осіб (14%) – високий і лише 3 особи (6%) – низький. Близькість середнього значення (21.34) до верхньої межі помірною діапазону свідчить про значне суб'єктивне навантаження досліджуваної вибірки. Такий розподіл є характерним для груп що перебувають в умовах тривалого хронічного стресу – у ситуації постійної загрози та невизначеності психіка особистості підтримує стан хронічного напруження навіть за відсутності гострої кризи, що відображається у стійко підвищених показниках сприйнятого стресу.

Рівень інтолерантності до невизначеності за шкалою IUS-12 становить $M = 38.04$ ($SD = 7.97$), що перевищує середнє значення за нормативними даними українськомовної адаптації ($M = 34.12$) та відповідає середньому рівню (28-42 бали). Найвище стандартне відхилення серед трьох шкал ($SD = 7.97$) свідчить про найбільшу індивідуальну варіативність саме за цим показником – індивідуальні результати коливаються від 21 до 58 балів, що відображає суттєві відмінності між учасниками у здатності витримувати невизначеність. Більшість – 30 осіб (60%) – мають середній рівень інтолерантності, 14 осіб (28%) –

високий і лише 6 осіб (12%) – низький. Підвищений порівняно з нормою показник є психологічно зрозумілим: ситуація вимушеного переміщення за своєю природою є ситуацією тотальної невизначеності щодо безпеки, житла, зайнятості та майбутнього, що закономірно загострює чутливість особистості до будь-яких проявів непередбачуваності та посилює прагнення до контролю над ситуацією. Водночас той факт, що більшість учасників не виходить за межі середнього рівня може свідчити про певну адаптацію до умов хронічної невизначеності – поступове вироблення толерантності до неї як необхідної умови психологічного виживання.

З метою перевірки основної гіпотези дослідження про негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу й інтолерантності до невизначеності було здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кореляційна матриця досліджуваних показників (n = 50)

Показник	CD-RISC-10	PSS-10	IUS-12
CD-RISC-10	–	-0.476***	-0.457***
PSS-10	-0.476***	–	0.575***
IUS-12	-0.457***	0.575***	–

Примітка: *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують основну гіпотезу дослідження. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0.476$, $p < .001$). Це означає, що особи з вищим рівнем психологічної стійкості суб'єктивно сприймають своє життя як менш стресове та більш контрольоване. З психологічної точки зору цей зв'язок пояснюється тим, що компоненти життєстійкості – залученість, контроль та прийняття виклику безпосередньо

впливають на когнітивну оцінку стресових ситуацій: стійка особистість схильна інтерпретувати труднощі як долані, а не як загрозливі, що знижує суб'єктивне відчуття стресового навантаження. Отриманий результат узгоджується з теоретичними положеннями С. Мадді та С. Кобаси щодо буферної функції життєстійкості у взаємодії особистості зі стресовими чинниками.

Також встановлено значущий негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0.457$, $p < .001$). Особи з вищим рівнем психологічної стійкості краще витримують невизначеність, зберігають здатність до прийняття рішень в умовах неповної інформації та менш схильні сприймати невизначені ситуації як загрозливі. Цей результат узгоджується з теоретичними уявленнями про компонент прийняття ризику у структурі *hardiness*: стійка особистість розглядає невизначеність не як небезпеку, а як виклик і можливість для власного розвитку.

Додатково виявлено значущий позитивний зв'язок між сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності ($r = 0.575$, $p < .001$), який є найсильнішим серед виявлених кореляцій. Цей результат свідчить про те, що нездатність витримувати невизначеність є потужним чинником посилення суб'єктивного стресового навантаження: особа яка сприймає невизначеність як загрозу перебуває у стані хронічної тривоги, що суттєво підвищує загальний рівень сприйнятого стресу. В умовах вимушеного переміщення де невизначеність є константою щоденного існування цей механізм набуває особливої інтенсивності та стає одним із ключових чинників психологічного неблагополуччя ВПО.

Сила виявлених кореляцій є помірною (r від 0.457 до 0.575), що є типовим для психологічних досліджень у польових умовах і свідчить про те, що досліджувані змінні є взаємопов'язаними, однак не детермінують одна одну повністю – на рівень кожної з них впливають також інші чинники, що виходять за межі даного дослідження.

3.2 Соціально-демографічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Для дослідження відмінностей у рівні життєстійкості залежно від соціально-демографічних характеристик було здійснено порівняльний аналіз у три етапи: порівняння груп за статтю за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, порівняння груп за тривалістю переміщення та порівняння груп за зайнятістю за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) з подальшим уточненням міжгрупових відмінностей за допомогою post-hoc аналізу.

Для порівняння рівня життєстійкості між чоловіками та жінками застосовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати аналізу показали що чоловіки (32%; $M = 28.88$, $SD = 8.03$, $n = 16$) та жінки (68%; $M = 26.88$, $SD = 6.30$, $n = 34$) суттєво не відрізняються за рівнем життєстійкості ($t(48) = -0.954$, $p = 0.345$). Оскільки $p > 0.05$ – статистично значущих гендерних відмінностей у рівні життєстійкості не виявлено. Цей результат узгоджується з даними дослідження Оніщенко [12], де також було виявлено тенденцію до відсутності суттєвих гендерних відмінностей у рівні життєстійкості ВПО. Відсутність гендерних відмінностей може свідчити про те, що в умовах вимушеного переміщення стресові чинники впливають однаково потужно на психологічну стійкість як чоловіків так і жінок – екстремальність ситуації нівелює типові гендерні відмінності у копінг-поведінці та психологічній стійкості, ставлячи представників обох статей перед однаково інтенсивними адаптаційними викликами.

Для аналізу відмінностей у рівні життєстійкості залежно від тривалості переміщення застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати засвідчили статистично значущі відмінності між групами ($F(2, 47) = 3.41$, $p = 0.041$). Описові статистики по групах представлені у таблиці 3.3.

Середні показники життєстійкості залежно від тривалості переміщення (n = 50)

Тривалість переміщення	n (%)	M	SD
6-12 місяців	10 (20%)	23.40	8.66
1-2 роки	4 (8%)	24.25	4.27
Більше 2 років	36 (72%)	29.03	6.09

Аналіз середніх показників засвідчує чітку тенденцію до зростання рівня життєстійкості зі збільшенням тривалості переміщення. Особи, що перебувають у статусі ВПО більше двох років демонструють найвищий рівень життєстійкості (M = 29.03, SD = 6.09) порівняно з тими хто переміщений від 6 до 12 місяців (M = 23.40, SD = 8.66) та від 1 до 2 років (M = 24.25, SD = 4.27). Різниця між групою з найбільшою тривалістю переміщення та групою з найменшою становить 5.63 бали, що є практично значущим показником.

З метою уточнення характеру виявлених відмінностей було здійснено post-hoc аналіз за методом Тьюкі. Результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати post-hoc аналізу Тьюкі для груп за тривалістю переміщення

Порівняння груп	Різниця середніх	SE	t	p Tukey
1-2 роки – 6-12 місяців	0.850	3.89	0.219	0.974
1-2 роки – Більше 2 років	-4.778	3.46	-1.380	0.359
6-12 місяців – Більше 2 років	-5.628	2.35	-2.397	0.053

Post-hoc аналіз Тьюкі не виявив статистично значущих попарних відмінностей між групами на рівні $p < 0.05$. Водночас порівняння груп «6-12 місяців» та «більше 2 років» виявило тенденцію до значущості ($p = 0.053$), що свідчить про наявність змістовної різниці між цими групами попри відсутність формальної статистичної значущості. Розбіжність між результатами ANOVA ($p = 0.041$) та post-hoc тесту пояснюється насамперед малою чисельністю групи з тривалістю переміщення 1-2 роки ($n = 4$), що суттєво обмежує статистичну потужність попарних порівнянь та знижує чутливість тесту Тьюкі до реальних відмінностей.

Виявлена закономірність може пояснюватись кількома психологічними механізмами. По-перше, відбувається поступова адаптація особистості до нових умов — з часом людина формує нові соціальні зв'язки, знаходить нові точки опори та виробляє ефективні стратегії подолання труднощів. По-друге, тривале перебування в умовах невизначеності може сприяти розвитку психологічної гнучкості — здатності адаптуватися до мінливих обставин, що є одним із ключових компонентів життєстійкості. По-третє, особи з більшим досвідом переміщення вже пройшли через найгостріший період адаптаційного стресу і виробили певні копінг-стратегії, що підтримують їхнє психологічне благополуччя в умовах тривалої невизначеності.

Додатково було здійснено аналіз відмінностей у рівні життєстійкості залежно від зайнятості респондентів. З огляду на малу чисельність окремих категорій учасників було проведено укрупнення груп: особи, зайняті повний робочий день ($n = 28$), об'єднані в першу групу; особи, зайняті неповний робочий день або дистанційно ($n = 12$), — у другу; особи, які не є зайнятими (пенсіонери, ті, що перебувають у пошуку роботи та студенти) ($n = 10$), — у третю. Результати однофакторного дисперсійного аналізу засвідчили статистично значущі відмінності між групами ($F(2, 47) = 6.54, p = 0.003$). Описові статистики по групах представлені у таблиці 3.5.

Середні показники життєстійкості залежно від зайнятості (n = 50)

Зайнятість	n (%)	M	SD
Повна зайнятість	28 (56%)	29.36	5.19
Неповна / дистанційна	12 (24%)	28.50	7.96
Незайняті	10 (20%)	21.20	6.61

Для уточнення характеру міжгрупових відмінностей було здійснено *post-hoc* аналіз із поправкою Бонфероні. Результати засвідчили, що значущі відмінності виявлено між групою повністю зайнятих та незайнятими (різниця середніх = 8.16, $p = 0.003$), а також між частково зайнятими та незайнятими (різниця середніх = 7.30, $p = 0.026$). Натомість між двома групами зайнятих осіб значущих відмінностей не виявлено ($p = 1.000$).

Отриманий результат є психологічно змістовним. Зайнятість незалежно від її форми виступає важливим структурним ресурсом, що підтримує життєстійкість ВПО. Трудова діяльність забезпечує відчуття рутини та передбачуваності у повсякденному житті, підтримує соціальні контакти та відчуття власної компетентності, а також сприяє відновленню соціальних ролей і ідентичності, втрачених внаслідок переміщення. Усі ці функції безпосередньо підсилюють компонент залученості у структурі життєстійкості. Особи, які не мають жодної форми зайнятості, позбавлені цих структурних ресурсів, що закономірно знижує їхній рівень психологічної стійкості. Цей результат узгоджується з даними про роль зайнятості як ключового чинника соціально-психологічної адаптації ВПО, зафіксованими в дослідженнях Д. Цегельника та О. Блінової [1, 27].

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна констатувати, що з досліджуваних соціально-демографічних чинників статистично значущими предикторами рівня життєстійкості ВПО виявились тривалість переміщення та

зайнятість, тоді як стаття не виявила значущого зв'язку з рівнем психологічної стійкості. Отримані результати підкреслюють важливість урахування як часового виміру адаптації, так і соціально-економічного становища особистості при розробці програм психологічної підтримки ВПО: особи на початковому етапі переміщення та ті, хто не має жодної форми зайнятості, є найбільш вразливими з точки зору рівня психологічної стійкості і потребують пріоритетної уваги з боку психологів та соціальних служб.

Разом з тим інтерпретація отриманих результатів має здійснюватися з урахуванням методологічних обмежень дослідження. Застосований метод «снігової кулі» не забезпечує випадковості відбору, що обмежує можливості узагальнення результатів на всю генеральну сукупність ВПО: учасники дослідження можуть систематично відрізнятися від неї за рівнем соціальної активності та готовністю брати участь у психологічних опитуваннях. Нерівномірність розподілу вибірки між підгрупами – зокрема, мала чисельність групи з тривалістю переміщення від одного до двох років знижує статистичну потужність відповідних порівнянь і потребує обережності при їх інтерпретації. Нарешті, поперечний дизайн дослідження не дозволяє встановити причинно-наслідковий характер виявленої тенденції до зростання рівня життєстійкості з часом: зафіксована закономірність може відображати як реальну адаптаційну динаміку, так і відмінності між когортами переселенців, зумовлені іншими чинниками.

Окреслені обмеження визначають перспективи подальших досліджень у цій галузі. Лонгітюдний дизайн дозволив би простежити реальну динаміку життєстійкості на різних етапах переміщення та верифікувати виявлені тенденції. Доповнення кількісного підходу якісною складовою – зокрема, глибинними інтерв'ю збагатило б розуміння суб'єктивного досвіду адаптації. Перспективним є також розширення переліку досліджуваних чинників за рахунок стану здоров'я, наявності дітей та якості соціальної підтримки, а порівняльні дослідження за участю ВПО і осіб, які не були змушені залишати

місце проживання, дозволили б точніше визначити специфіку психологічної стійкості цієї категорії населення.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності. В основу рекомендацій покладено встановлені у дослідженні закономірності: значущий негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу й інтолерантністю до невизначеності, а також відмінності у рівні стійкості залежно від тривалості переміщення. Результати дослідження засвідчили, що 80% учасників не зверталися по психологічну допомогу після переміщення, тоді як 42% висловили готовність це зробити. Наявний розрив між запитом на допомогу та її реальним отриманням свідчить про недостатню доступність психологічних послуг для цієї категорії населення.

У роботі з внутрішньо переміщеними особами психологи та фахівці у сфері психічного здоров'я мають враховувати специфіку ситуації вимушеного переміщення та орієнтуватися на конкретні чинники, що знижують психологічну стійкість цієї категорії населення:

1. Здійснювати первинну психодіагностику рівня життєстійкості для визначення індивідуальних особливостей клієнта та планування диференційованого підходу. Для осіб з низьким рівнем життєстійкості доцільна більш інтенсивна індивідуальна робота зі стабілізації емоційного стану, для осіб із середнім рівнем ефективнішими є групові форми роботи спрямовані на розвиток адаптивних навичок.
2. Включати у психологічну роботу техніки емоційної саморегуляції – медитативні практики, дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію. Оскільки дослідження підтвердило значущий зв'язок між підвищеним

рівнем стресу та зниженням психологічної стійкості, зниження стресового навантаження є одним із пріоритетних завдань у роботі з ВПО. Ефективність зазначених технік у роботі з особами що переживають стрес в умовах військового конфлікту підтверджується сучасними дослідженнями [3].

3. Застосовувати арт-терапевтичні методи – ізотерапію, фототерапію, еко-арт-терапію для опрацювання заблокованих емоцій та відновлення відчуття власної цілісності. Арт-терапевтична робота створює безпечний простір для інтеграції складних переживань що є особливо важливим для осіб що переживають досвід втрат та вимушеної зміни ідентичності [3].
4. Розвиток толерантності до невизначеності є одним із пріоритетних напрямів психологічної роботи з ВПО – особливо з огляду на те, що інтолерантність до невизначеності виявилася значущим чинником зниження рівня їхньої психологічної стійкості. Практична робота у цьому напрямі передбачає когнітивне переструктурування дисфункційних переконань щодо необхідності повного контролю над ситуацією, а також формування психологічної гнучкості як здатності зберігати стабільність в умовах змін і непередбачуваності.
5. Пріоритетної уваги потребують ВПО на початковому етапі переміщення – до 12 місяців, – оскільки саме ця група продемонструвала найнижчий рівень психологічної стійкості за результатами дослідження. Раннє психологічне втручання здатне суттєво прискорити адаптаційний процес і запобігти хронізації психологічних труднощів.
6. Орієнтуватися на ресурсну модель роботи – активізацію наявних сильних сторін особистості та підтримку у побудові нових соціальних зв'язків. Результати дослідження підтвердили що рівень стійкості ВПО зростає з часом, що свідчить про наявність внутрішніх адаптаційних ресурсів які потребують підтримки, а не форсування.

Для соціальних служб та організацій, що працюють з внутрішньо переміщеними особами, системна підтримка і подолання бар'єрів доступу до

психологічної допомоги є не менш важливими, ніж індивідуальна робота з клієнтами:

1. Активно інформувати ВПО про наявні безкоштовні ресурси психологічної підтримки – зокрема Центри життєстійкості, які функціонують у громадах в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Тяжко?" [26]. Поширення інформації через тематичні онлайн-групи та соціальні мережі здатне суттєво знизити інформаційні бар'єри доступу до допомоги.
2. Розвивати групові форми роботи з ВПО – групи психологічної підтримки, соціальні клуби, волонтерські ініціативи, що сприяють відновленню соціальних мереж та подоланню відчуття ізоляції. Відновлення соціальних зв'язків є одним із ключових механізмів зростання психологічної стійкості, що підтверджується результатами дослідження та науковою літературою [12].
3. Впроваджувати диференційований підхід залежно від тривалості переміщення: для осіб на початковому етапі пріоритетною є кризова підтримка та стабілізація, для тривало переміщених – підтримка у відновленні ідентичності та інтеграції у приймаючу громаду.
4. Організовувати заходи, що сприяють встановленню контактів між ВПО та місцевою громадою – тематичні зустрічі, спільні проекти, культурні ініціативи, що створюють природні умови для формування нових соціальних зв'язків та відновлення соціального капіталу переселенців [13].
5. Забезпечувати міжвідомчу взаємодію між психологічними службами, соціальними організаціями та органами місцевого самоврядування для комплексного вирішення потреб ВПО, що поєднує психологічну, соціальну та матеріальну підтримку.

На рівні індивідуальних стратегій самопідтримки ВПО доцільно усвідомлювати, що підвищення рівня власної психологічної стійкості потребує активної позиції та цілеспрямованих зусиль. Результати дослідження свідчать

про те, що адаптація є природним процесом який відбувається з часом, а своєчасні дії здатні суттєво його прискорити:

1. Своєчасно звертатися по психологічну допомогу не відкладаючи це на пізніше. Центри життєстійкості у громадах надають безкоштовну підтримку і є доступним ресурсом для кожної ВПО [26].
2. Практикувати доступні техніки самопомоги у повсякденному житті – дихальні вправи, медитацію, фізичну активність. Ці методи не потребують спеціальних умов і можуть бути інтегровані у звичний розпорядок дня [3].
3. Цілеспрямовано відновлювати соціальні зв'язки на новому місці проживання через участь у волонтерській діяльності, громадських ініціативах або групах взаємодопомоги. Участь у спільній діяльності формує нові ролі та ідентичності, що допомагають знаходити сенс у нових умовах [13].
4. Поступово розширювати горизонт планування – від короткострокових цілей на тиждень до середньострокових на місяць, що відновлює відчуття контролю та структурованості навіть в умовах глобальної невизначеності.
5. Спіратися на власні ресурси та сильні сторони – досвід подолання попередніх труднощів, наявні соціальні зв'язки, професійні навички. Результати дослідження підтвердили – з часом рівень психологічної стійкості ВПО зростає, що свідчить про значний адаптаційний потенціал особистості.

Розроблені рекомендації охоплюють три рівні підтримки – індивідуальний, груповий та системний – і спрямовані на подолання ключових чинників, що знижують психологічну стійкість ВПО: хронічного стресу, інтолерантності до невизначеності та обмеженого доступу до психологічної допомоги. Комплексне впровадження цих заходів здатне суттєво підвищити рівень життєстійкості внутрішньо переміщених осіб і сприяти їхній успішній адаптації в умовах тривалої невизначеності.

Висновки до розділу 3

Результати описової статистики дозволили сформулювати уявлення про психологічний профіль досліджуваної групи. Загалом, більшість респондентів (56%) виявили низький рівень життєстійкості (середнє значення 27.52). Це пояснюється тривалим впливом хронічного стресу та невизначеності, пов'язаної з вимушеним переміщенням. Однак, серед тих, хто перебуває у вимушеному переміщенні понад два роки, спостерігається середній рівень життєстійкості (середнє значення 29.03, що відповідає нормі). Це вказує на їхню здатність до адаптації. Рівень сприйнятого стресу є помірним (середнє значення 21.34), а інтолерантність до невизначеності вища за норму (середнє значення 38.04 проти нормативного 34.12).

Основна гіпотеза підтверджена повністю. Виявлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу, а також між рівнем життєстійкості та інтолерантністю до невизначеності. Найсильнішою виявилась кореляція між сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності – ці два чинники взаємно підсилюють один одного, тому ізольована робота лише з одним із них є недостатньою для реального підвищення психологічної стійкості.

Порівняльний аналіз засвідчив відсутність гендерних відмінностей у рівні життєстійкості. Натомість тривалість переміщення виявилась значущим предиктором психологічної стійкості: особи з досвідом переміщення понад два роки демонструють вищі показники порівняно з тими, хто перебуває у статусі ВПО менше року, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу особистості навіть в екстремальних умовах. Зайнятість також постала значущим чинником: незайняті особи мають достовірно нижчий рівень психологічної стійкості порівняно із зайнятими, що підкреслює роль трудової діяльності як структурного ресурсу адаптації.

На основі встановлених закономірностей розроблено практичні рекомендації для психологів, соціальних служб та самих ВПО, що охоплюють індивідуальний, груповий та системний рівні підтримки. Найбільш вразливими цільовими групами визначено осіб на початковому етапі переміщення та тих, хто не має жодної форми зайнятості – саме вони потребують пріоритетної психологічної уваги.

ВИСНОВКИ

Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила безпрецедентне за масштабами вимушене переміщення населення, що актуалізувало потребу у вивченні психологічних ресурсів адаптації особистості в умовах тривалої невизначеності. Здійснене дослідження спрямоване на заповнення цієї прогалини, і його результати відображені у таких узагальнених висновках.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що життєстійкість є інтегративною психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність протистояти стресовим ситуаціям, відновлюватися після травматичних подій і зберігати психологічну рівновагу в умовах змін. У зарубіжній психології цей феномен розвивається в межах двох традицій: концепції *hardiness*, яка описує життєстійкість як систему когнітивно-мотиваційних установок щодо стресу, та концепції *resilience*, що акцентує на відновленні після травматичних подій і ролі соціального середовища у цьому процесі. Споріднений конструкт посттравматичного зростання фіксує якісну трансформацію особистості внаслідок пережитої кризи, що виходить за межі простого відновлення. У вітчизняній психологічній науці життєстійкість розглядається як системна якість особистості, яка формується протягом усього життя; особливий акцент робиться на ролі смислової сфери, здатності знаходити сенс у кризових ситуаціях та зв'язку із психологічним здоров'ям і самодетермінацією.

Психологічна специфіка внутрішнього переміщення визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників: порушенням базового відчуття безпеки, переживанням множинних втрат, хронічним стресом, кризою ідентичності та соціальною ізоляцією. Адаптація є нелінійним процесом і може супроводжуватися поверненням до гострих кризових станів під впливом нових стресових подій. Невизначеність у ситуації переміщення охоплює одночасно ситуативний, структурний та екзистенційний виміри, що зумовлює її особливу інтенсивність. Толерантність до невизначеності виступає важливим ресурсом

адаптації, натомість інтолерантність до неї посилює тривогу та ускладнює адаптаційні процеси.

Емпіричне дослідження дозволило окреслити психологічний профіль досліджуваної групи: за загальною вибіркою більшість респондентів (56%) демонструють низький рівень життєстійкості ($M = 27.52$). Водночас аналіз за тривалістю переміщення засвідчив, що особи з досвідом понад два роки демонструють показники середнього рівня ($M = 29.03$, що відповідає діапазону 29-35 балів за нормативами CD-RISC-10), що свідчить про те, що з часом адаптаційний потенціал особистості зростає. Рівень сприйнятого стресу є помірним ($M = 21.34$), а рівень інтолерантності до невизначеності – підвищеним порівняно з нормативними даними ($M = 38.04$ при нормі $M = 34.12$). Тривале перебування в умовах хронічного стресу поступово виснажує психологічні ресурси особистості, знижуючи здатність витримувати невизначеність і зберігати відчуття контролю над власним життям.

Основна гіпотеза підтверджена повністю: виявлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем життєстійкості та рівнем сприйнятого стресу та інтолерантністю до невизначеності. Найсильнішим виявився зв'язок між сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності – ці два чинники взаємно підсилюють один одного, тому ізольована робота лише з одним із них є недостатньою. Порівняльний аналіз засвідчив відсутність гендерних відмінностей у рівні життєстійкості, водночас тривалість переміщення та зайнятість виявились значущими чинниками психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Рівень життєстійкості зростає зі збільшенням тривалості переміщення, а незайняті особи демонструють достовірно нижчі показники порівняно із зайнятими, що підкреслює роль трудової діяльності як структурного ресурсу адаптації. Наукову новизну дослідження становить комплексне вивчення взаємозв'язку між трьома конструктами – життєстійкістю, сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності – у вибірці ВПО в умовах активного збройного конфлікту, що залишається недостатньо дослідженою проблематикою у вітчизняній психологічній науці.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації трьох рівнів – індивідуального, групового та системного. Ключовими напрямками психологічної роботи визначено зниження рівня сприйнятого стресу та розвиток толерантності до невизначеності; найбільш вразливими цільовими групами – особи на початковому етапі переміщення та незайняті. Значний незадоволений запит на психологічну допомогу серед учасників дослідження підкреслює нагальну потребу в системних заходах із забезпечення доступності психологічних послуг для цієї категорії населення.

Отримані результати окреслюють перспективи подальших досліджень. Лонгітюдний дизайн дозволив би верифікувати тенденцію до зростання життєстійкості з часом та встановити її причинно-наслідковий характер. Доповнення кількісного підходу якісною складовою збагатило б розуміння суб'єктивного досвіду адаптації. Перспективним є вивчення ролі посттравматичного зростання у вибірках ВПО з тривалим переміщенням. Загалом дослідження підтверджує, що психологічна стійкість ВПО є не статичною властивістю, а динамічним процесом, що піддається розвитку – і саме це робить її надійною точкою докладання зусиль як у науковій, так і у практичній площині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16-27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.
3. Вишнівська Н. В., Полілуєва І. В., Артюхова В. В., Матейко Н. М. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3 (37). С. 774–786. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-786.
4. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47 (50). С. 115–130. DOI: 10.33120/ssj.vi47(50).217.
5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 15.02.2026).
6. Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України. URL: <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo> (дата звернення: 15.02.2026).
7. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 111–116.
8. Кокур О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. та ін. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : метод.

- рек. / за ред. О. М. Кокуна. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
9. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11.
 10. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 4 (65). С. 31–34. DOI: 10.32689/maur.psych.2024.4.5.
 11. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. С. 26–46.
 12. Оніщенко Н. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2025. № 2 (10). С. 153. DOI: 10.52363/dcpp-2025.2.13.
 13. Педько К. В. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / К. В. Педько ; Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2019. 17 с.
 14. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості і копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 193–197. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.36.
 15. Погуляйло Т. О. Проблеми внутрішньо переміщених осіб: трансформаційні зміни. *Габітус*. 2019. Вип. 10. С. 77–83. DOI: 10.32843/2663-5208.2019.10.1.
 16. Предко В. В. Життєстійкість особистості як фактор успішної адаптації до змінних умов життя. *Наукові записки Національного педагогічного*

- університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 134. С. 25–34.*
17. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
18. Стадник А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI: 10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025.
19. Стельмах І. Опанування самотності в умовах війни: ідентичнісні наративи ВПО (якісний аналіз кризових, ресурсних та емоційно забарвлених ідентичностей за методикою TST). *Проблеми політичної психології*. 2025. № 17 (31). С. 138–151.
20. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.
21. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 56–63. DOI: 10.31108/2.2023.1.28.6.
22. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
23. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065> (дата звернення: 20.02.2026).
24. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 20.02.2026).

25. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.
26. Формування життєстійкості : пілотний проєкт Міністерства соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/about/klyuchovi-napryamy/zhyttyestiykist> (дата звернення: 01.03.2026).
27. Цегельник Д. В. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. XIII міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Тернопіль, 11–12 грудня 2024 р.) / М-во освіти і науки України, Терн. націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя [та ін.]. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 385–386.
28. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 17. Вип. 5. С. 142–150.
29. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5–6 жовтня 2017 р., м. Херсон). Херсон : Гельветика, 2017. 168 с.
30. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. Vol. 46. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
31. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30 (1). P. 29–50.
32. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20 (6). P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271.

33. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
34. Carleton R. N., Norton P. J., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21 (1). P. 105–117. DOI: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014.
35. Johnson R. J., Antonaccio O., Botchkovar E., Hobfoll S. E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 57 (9). P. 1807–1816. DOI: 10.1007/s00127-021-02176-9.
36. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37 (1). P. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
37. Levin Y., Ben-Ezra M., Hamama-Raz Y., Maercker A., Goodwin R., Leshem E., Bachem R. The Ukraine-Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2024. Vol. 16 (7). P. 1110–1118. DOI: 10.1037/tra0001522.
38. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44 (3). P. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101.
39. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984.
40. Park C. L. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*. 2005. Vol. 61 (4). P. 707–729.
41. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011.
42. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета соціально-демографічних характеристик

«Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності»

Шановний(а) учаснику(це)!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні. Анкета є анонімною, отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Будь ласка, оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації.

1. Ваша стать:

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше
- Не хочу вказувати

2. Ваш вік:

- 18–25 років
- 26–35 років
- 36–45 років
- 46–55 років
- 56 років і старше

3. Ваш рівень освіти:

- Середня освіта
- Середня спеціальна / професійно-технічна
- Незакінчена вища
- Вища (бакалавр / спеціаліст / магістр)
- Науковий ступінь

4. Ваш сімейний стан:

- Одружений(а) / у партнерстві
- Не одружений(а)
- Розлучений(а)
- Вдівець / вдова

5. З якого регіону України Ви були переміщені?

- Донецька область
- Луганська область
- Запорізька область
- Харківська область
- Херсонська область
- Миколаївська область
- Інше: _____

6. Як давно Ви є внутрішньо переміщеною особою?

- Менше 6 місяців
- 6–12 місяців
- 1–2 роки
- Більше 2 років

7. Ваша поточна зайнятість:

- Працюю повний робочий день
- Працюю неповний робочий день / дистанційно
- Не працюю, але шукаю роботу
- Не працюю і не шукаю роботу
- Навчаюсь
- На пенсії

8. Чи зверталися Ви до психолога або за психологічною допомогою після переміщення?

- Так, звертався(лась) і отримав(ла) допомогу
- Так, звертався(лась), але не отримав(ла) допомогу
- Ні, але хотів(ла) б
- Ні, не відчував(ла) потреби

Обробка результатів. Загальний бал визначається шляхом підсумовування балів за всіма десятьма твердженнями. Загальний бал варіюється від 0 до 40. Відповідно до нормативних даних україномовної адаптації виокремлюють три рівні: низький (0-28 балів), середній (29-35 балів) та високий (36-40 балів).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

(україномовна версія за: Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022)

Інструкція. Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді, що відображає, як часто Ви відчували або міркували в певний спосіб.

Варіанти відповідей: 0 – ніколи; 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – досить часто; 4 – дуже часто.

1. Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у Вашому житті?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до Ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць Ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у Вашому житті?
8. Як часто за останній місяць Ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць Ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць Ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що Ви не можете їх подолати?

Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обробка результатів. Питання 4, 5, 7 та 8 є реверсивними – їхні бали перераховуються у зворотному порядку (0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0). Загальний бал визначається шляхом підсумовування балів за всіма десятима пунктами і варіюється від 0 до 40. Виокремлюють три рівні сприйнятого стресу: низький (0-13 балів), помірний (14-26 балів) та високий (27-40 балів).

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12)

(україномовна версія за: Громова Г. М., 2021)

Інструкція. Будь ласка, оберіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки кожне твердження є типовим для Вас.

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для мене
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний(а), я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен(на) мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5

12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Бали _____

Обробка результатів. Загальний бал визначається шляхом підсумовування балів за всіма 12 пунктами і варіюється від 12 до 60. Субшкала прогностичної тривоги: пункти 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12 (діапазон 7–35). Субшкала інгібаторної тривоги: пункти 1, 3, 6, 7, 10 (діапазон 5–25). Рівні загального балу: низький (12–27), середній (28–42), високий (43–60). Середнє за нормативною вибіркою: $M = 34.12$ ($SD = 7.49$).