

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

**Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених
осіб віком від 25 до 35 років**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 622
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»
Прокоп Любов Ігорівна
Керівник: к. політ. наук, доцент:
Фесун Г. С.

до захисту допущено:
протокол засідання кафедри
№ ____ від _____ 2023р.

Чернівці – 2023

Анотація

Обставини, в яких опинилося українське суспільство через повномасштабне вторгнення, не можуть не залишити слід на психіці та житті всієї нації, а особливо тих, кому довелося покинути власну домівку через військові дії. Серед них велику частку складають молоді люди віком від 25 до 35 років, на яких і без умов війни, в силу їх вікового розвитку, випадає чимало випробувань та криз. У цьому контексті перед науковцями у сфері психології постає низка питань, зокрема теоретико-методологічного та практичного характерів. По-перше, незважаючи на достатню кількість наукових праць про життєстійкість, стресостійкість та соціальну адаптацію, а також часткове дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб, відсутні дослідження саме про життєстійкість внутрішньо переміщеної молоді віком від 25 до 35 років. По-друге, є необхідність в складанні ефективних тренінгових програм, які будуть корисними у роботі фахівців-практиків задля підвищення рівня життєстійкості, подолання стресу, а також допомоги в успішній адаптації на новому місці.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб віком від 25 до 35 років в умовах війни.

Досягнення цієї мети та виконання визначених завдань допоможуть ширше подивитися на проблеми та їх наслідки, з якими зіштовхуються переселенці молодого віку, дослідити особливості переживання війни та переселення, а також зрозуміти, яким чином допомогти внутрішньо переміщеній молоді подолати кризу задля того, щоб стати ще сильнішими та витривалішими перед новими викликами життя.

Ключові слова: життєстійкість, стресостійкість, соціальна адаптація, копінг-стратегії, внутрішньо переміщені особи, молодь.

Abstract

The circumstances in which Ukrainian society has found itself due to the full-scale invasion cannot but leave a mark on the psyche and life of the entire nation, especially those who had to leave their homes because of the hostilities. Among them, a large proportion are young people aged 25 to 35, who, even without war, due to their age development, face many trials and crises. In this context, psychology researchers face a number of issues, including theoretical, methodological, and practical ones. First, despite a sufficient number of scientific papers on resilience, stress resistance and social adaptation, as well as a partial study of the psychological characteristics of internally displaced persons, there is no research on the resilience of internally displaced people aged 25 to 35. Secondly, there is a need to develop effective training programs that will be useful for practitioners to work on increasing hardiness, overcoming stress, and helping them to successfully adapt to a new place.

The purpose of the qualification work is to study the psychological characteristics of the hardiness of internally displaced people aged 25 to 35 in war conditions.

The achievement of this goal and the fulfillment of the defined tasks will help to take a broader look at the problems and their consequences faced by young internally displaced people, to explore the peculiarities of experiencing war and resettlement, and to understand how to help internally displaced youth overcome the crisis in order to become even stronger and more resilient in the face of new challenges.

Keywords: hardiness, resilience, stress resistance, social adaptation, coping strategies, internally displaced people, youth.

Зміст

Вступ.....	5
Розділ I. Теоретичні аспекти вивчення життєстійкості людей молодого віку	
1.1. Психологічний аналіз проблеми життєстійкості в українській та зарубіжній психології.....	8
1.2. Психологічні особливості молодих людей віком від 25 до 35 років.....	14
1.3. Основні підходи до розуміння стресостійкості та соціальної адаптації особистості.....	21
Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості людей молодого віку з різним рівнем стресостійкості та соціальної адаптації	
2.1. Організація та методи дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
2.3. Програма ефективних тренінгових занять для підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб молодого віку.....	49
Висновки.....	54
Список використаних джерел.....	58
Додатки.....	71

Вступ

Актуальність обраної проблеми дослідження полягає у декількох аспектах. В першу чергу – в обставинах, в яких опинилося українське суспільство через російсько-українську війну. Мешканці переважно східної та південної частин України були змушені виїжджати на захід країни від прямих військових дій та ракетних обстрілів російської армії. Переживаючи стрес, вони будували і продовжують будувати своє життя на новому місці, адаптуються до нових умов та шукають нові сенси. Також те, що велику частку внутрішньо переміщених осіб складають молоді люди. Молодь є рушійною силою, працездатною та активною частиною суспільства, за якою майбутнє країни. Тому видається доречним досліджувати психологічний стан цієї категорії населення, аби знати, як сприяти її адаптації, стресостійкості та життєстійкості у результаті. Третім аспектом актуальності виступає недостатня кількість наукових праць, що зачіпають психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб загалом, а також відсутність таких досліджень про внутрішньо переміщених осіб молодого віку та, зокрема в Україні через актуальність тематики, що пов'язано з повномасштабною війною з Російською Федерацією, що почалася у лютому 2022-го року.

Мета: дослідити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб віком від 25 до 35 років в умовах війни.

Завдання:

1. Концептуалізувати теоретичні підходи до поняття життєстійкості, стресостійкості, соціальної адаптації в українській та зарубіжній психологічній науці.

2. Дослідити психологічні особливості молоді віком від 25 до 35 років.

3. Провести емпіричне дослідження з метою виявити психологічні особливості життєстійкості людей молодого віку з різним рівнем стресостійкості та соціальної адаптації.

4. Запропонувати програму підвищення рівня життєстійкості для внутрішньо переміщених осіб молодого віку.

Об'єкт: життєстійкість внутрішньо переміщених осіб молодого віку.

Предмет: психологічні особливості життєстійкості та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб віком від 25 до 35 років.

Гіпотеза: стресостійкість та соціальна адаптація осіб з різним рівнем життєстійкості будуть відрізнятися.

Серед зарубіжних та українських науковців, що вивчали питання життєстійкості варто згадати П. Бартоне, А. Волкера, С. Кобаса, В. Ленса, С. Мадді, Т. Малтбі, С. Мастена, Є. Головаху, С. Кондратюка, М. Кухту, Т. Ларіну, О. Панченко, Т. Титаренко, Л. Степаненко, О. Чиханцову та інші [72; 87; 93; 96; 13; 24; 42; 60; 58; 65]; соціальну адаптацію загалом досліджували К. Андросович, С. Кравцов, Н. Мазіна, Т. Петровська, Л. Ткаченко, В. Цуркан, О. Шльонська тощо [26; 30; 43; 68].

Психологічні особливості особистостей різних періодів молодого віку вивчали Т. Армстронг, Дж. Біррен, Ш. Бюлер, Р. Гаулд, Е. Еріксон, Б. Ньюмен, Б. Заззо, Бльок А.-М., М. Василенко, Р. Павелків, Д. Павлін, А. Путінцев, М. Савчин, О. Сергієнкова, Л. Сердюк та інші [71; 73; 77; 18; 98; 115; 7; 40; 41; 51; 53; 54; 55]; особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців досліджували С. Волошин, О. Гринів, О. Малиновська, М. Малиха, В. Надрага, З. Спринська та інші [10; 14; 31; 57].

База дослідження: дослідження було проведено з внутрішньо переміщеними особами молодого віку (вікові межі вибірки від 25 до 35 років), які переїхали на територію Чернівецької області, зокрема Чернівецької громади, через російсько-українську війну, в індивідуальній

формі на базі комунальної установи «Молодіжний центр Чернівців «Резиденція молоді». Загалом у дослідженні взяли участь 45 осіб.

Щоб досягти поставленої мети дослідження пропонується використовувати наступні **діагностичні методики**:

- копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер);
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге);
- опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко);
- самооцінка психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов);
- тест «Життєстійкості особистості» (З. Мадді).

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Розділ I. Теоретичні аспекти вивчення життєстійкості людей молодого віку

1.1. Психологічний аналіз проблеми життєстійкості в українській та зарубіжній психології

У сучасному світі постійних мінливих соціально-політичних, глобалізаційних та інформатизаційних процесів людина зіштовхується з прискоренням темпу життя та необхідністю адаптуватися до нових умов фактично щодня. Ці події порушують почуття безпеки, а також провокують стрес, що може негативно впливати на самопочуття людини. Феномен життєстійкості видається тут опірним, що впливає на життя людини під час неминучих стресових ситуацій. Саме тому науковці звертають увагу на проблему життєстійкості особистості, від якої залежить здатність людини долати виклики, шукати варіанти вирішення проблем, продовжувати жити та навіть міцнішати після подібного досвіду.

Поняття життєстійкості бере свої витоки ще від давньогрецьких філософів, що здійснювали свою діяльність до нашої ери. Зенон, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій – стоїки, що розглядали питання життєстійкості, не називаючи його таким терміном, як стоїчне ставлення до подій життя та звертали увагу на важливість формування у людини таких звичок, які б дозволяли відповідати на виклики розумом, а не емоціями, тобто більш холодно та спокійно. Саме тому у літературі трапляється пояснення походження поняття життєстійкості з екзистенціальної психології (М. Гайдеггер [12], С. Кобейса [87], С. Мадді [93], П. Тілліх [111], В. Франкл [84]), яка і сама власне базується на уявленнях античних філософів.

Аналіз наукових напрацювань сучасності демонструє, що останні декілька десятиліть у психологічній науці триває активне дослідження проблеми життєстійкості. Вперше цей термін вжила С. Кобейса у 1979 році

[87, с. 1-11]. В оригіналі він звучав «hardiness», що з англійської означає «витривалість». В українській психологічній науці ж адаптувався такий переклад як «життестійкість».

Вважається, що найвагомий внесок у дослідження цієї тематики зробив американський психолог з Каліфорнійського університету С. Мадді. Ще у 1967 році були закладені ранні концептуалізації життестійкості у його роботах, а особливо в його описах ідеальної ідентичності та преморбідної особистості [95, с. 311–325]. На думку науковця, поняття «життестійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [93]. Він стверджував, що хронічні стани безглуздості та відчуження від існування стають типовими рисами сучасного життя. На його думку, вони були спричинені потрясіннями в культурі та суспільстві, посиленням індустріалізації, а також через більш жорстку диференціацію соціальних структур, в яких ідентичність людей визначалася з точки зору їхніх соціальних ролей.

С. Мадді вважав, що життестійкість – не вроджена, а набута якість, яку можна розвинути завдяки вправам та тренінговим програмам, а в основі їх лежать підтримка та довіра [93].

Згодом автор виділив два різні типи особистості, засновані на тому, як люди ідентифікують або бачать себе. Преморбідна особистість бачить себе в досить простих термінах, як не що інше, як «гравець соціальних ролей і втілення біологічних потреб» [95, с. 311–325]. Таким чином, цей тип ідентичності підкреслює якості, які є найменш унікальними для нього в порівнянні з іншими видами (біологічні потреби) або іншими людьми (соціальні ролі). За словами С. Мадді, люди з преморбідною ідентичністю можуть продовжувати своє життя тривалий час і нібито відчувати себе адекватними та досить успішними. Однак цей тип особистості також схильний до введення в стан хронічного екзистенціального неврозу в

умовах стресу. Цей екзистенціальний невроз характеризується переконанням, що життя людини безглузде, почуттям апатії та нудьги, а також відчуттям, що діяльність людини не обрана.

Протистоїть преморбідному типу особистості особистість з ідеальною ідентичністю. Хоча цей тип особистості все ще виконує соціальні ролі та виражає біологічні сторони людини, він також має глибше та багатше розуміння своєї унікальної психологічної сторони – психічних процесів, таких як символізація, уява та судження. Тоді як преморбідна особистість приймає соціальні ролі як даність, відчуває себе безсилою впливати на події і просто намагається грати ролі якомога краще. Ця людина може сприймати альтернативи звичайній рольовій грі, може легше змінювати ролі та навіть перевизначати ролі, що існують. Як наслідок цього глибшого психологічного розуміння себе, ідеальна особистість активно залучена в життя та зацікавлена ним, готова діяти, щоб вплинути на події, зацікавлена в новому досвіді та в навчанні нового.

За С. Мадді структура особистості складається з трьох пов'язаних загальних диспозицій: зобов'язання (включеність), контроль та виклик [95, с. 311–325]. Під зобов'язанням мається на увазі схильність брати участь у життєвій діяльності та мати щирий інтерес і цікавість до навколишнього світу (діяльності, речей, інших людей). Під контролем – схильність вірити і діяти так, ніби можна впливати на події, що відбуваються навколо через докладання власних зусиль. Виклик тут – віра в те, що зміни, а не стабільність, є нормальним способом життя і створюють мотиваційні можливості для особистісного зростання, а не загрози безпеці.

Схожу структуру наводить і С. Кобейса. На її думку, життєстійкість має три компоненти: відданість собі та роботі, відчуття особистого контролю та сприйняття, що змінюється викликом, тобто це постійно є можливістю для зростання [87, с. 1-11].

П. Бартоне розглядає життєстійкість як щось більш глобальне, ніж просто ставлення до певних викликів. Він розуміє її як широкий стиль особистості або узагальнений спосіб функціонування, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові якості. Цей стиль функціонування впливає на те, як людина бачить себе та взаємодіє з навколишнім світом [72, с. 131-148].

Серед українських авторів вагоме місце у дослідженні життєстійкості займають Т. Ларіна та Т. Титаренко. Вони дійшли до висновку, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Вона допомагає людині адаптуватися до складних життєвих умов, до проблем, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення [60].

При цьому Т. Титаренко вважає, що життєстійкість проявляється у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка, а також її можна помітити у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. При цьому автор говорить, що ці особливості розвиваються протягом життя людини [60].

Т. Ларіна додає про роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань. Вона вважає, що у структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Однією з функцій життєстійкості, на її думку, є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань [60].

В. Панченко дав своє визначення життєстійкості як інтегральній властивості особистості, що дозволяє їй боротись з труднощами життя та позитивно адаптуватись до нових умов. Життєстійкість поєднує в собі

смысло-життєві орієнтації, психофізіологічні характеристики та соціальні складові [42, с. 153-170].

О. Чиханцова у своїй монографії розглядає життєстійкість як цілісне особистісне утворення, що поєднує значущі для особистості цілі та цінності, прагнення до автономії, позитивне самоствавлення, самоприйняття, включеність в значущу діяльність, позитивні взаємини з оточуючими, зрілі форми самоконтролю та саморегуляції, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. Вона пише, що як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного й психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної із самодетермінацією та самореалізацією особистості [66].

Варто сказати, що у літературі, як зарубіжній, так і українській, трапляється ціла низка категорій, що співвідносяться з поняттям життєстійкості або важливі для дослідження того, що впливає на життєстійкість людини. Сюди можна віднести такі поняття: «копінг-стратегії» або «стилі долаючої поведінки», «психологічна витривалість», «особистісна витривалість», «когнітивна витривалість», «життєздатність», «мужність творити», «відвага бути», «вкоріненість у бутті», «трансценденція», «зрілість», «особистісний потенціал», «інтегральна психологічна особливість», «вітальність», «життєтворчість», «адаптивність», «стрес-індуковане особистісне зростання» тощо.

Також говорячи про феномен «життєстійкості», необхідно згадати про феномен «резильєнтності», визначити їх співвідношення та відмінності. Цей термін походить від англійського слова «resilience», що перекладається як пружність, еластичність. Він був запозичений психологією з фізики, де означає здатність матеріалу пружинити, повертатися до початкової форми

після деформації в результаті тиску. У психології цей термін означає здатність психіки повертатися до своєї початкової форми після викликів долі.

В останні десятиліття ХХ століття з переходом від класичної медичної моделі до альтернативних досліджень хвороб та патологій багато науковців звертали увагу саме на резильєнтність людини. Серед них: К. Болтон [75], Е. Вернер [114], Д. Галлерштайн [85], Дж. Девідсон [81], К. Коннор [80], А. Мастен [96], Р. Ньюмен [99], Дж. Річардсон [101], Р. Сміт [108], С. Саутвік та Д. Чарні [110] тощо.

У літературі знаходимо три основні підходи до розуміння резильєнтності: як певна характеристика особистості, яка притаманна тій або іншій людині; як динамічний процес, який змінюється («змінний процес»); динамічний комплекс рис людини, що можуть змінюватися/розвиватися. До прикладу, Г. Вагнільд, Х. Янг вважають, що це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [113]. А за С. Фергюсом та М. Циммерманом – це процес подолання негативних наслідків впливу травмивних подій, успішної боротьби з травмивними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [82]. Третій підхід підтверджує визначення Дж. Боннано «резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини» [76].

На думку Д. Галлерштайна, резильєнтність має дві основні складові – фізичну резильєнтність та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [85].

До компонентів резильєнтності можна віднести: уміння сприймати ситуацію під іншим кутом (філософський підхід до того, що сталося, життєва мудрість, фокус на позитивних моментах), поведінка (активні дії), покликання (сенс життя, контакт із цінностями), самообслуговування (сон, їжа, фізичні вправи, ресурси), стосунки (підтримка оточення). При цьому існують фактори, що сприяють розвитку резильєнтності: доброзичливе ставлення до себе і своїх здібностей; здатність будувати та реалізовувати реалістичні плани; розвиток комунікативних навичок, а саме асертивності; розвиток здатності розв'язувати проблеми.

На нашу думку, поняття життєстійкість є ширшим за поняття резильєтність. Життєстійкість як особистісна якість людини, яка включає і психофізіологічні, і соціально-психологічні, і особистісно-сміслові рівні психіки, які «спрацьовують» у певних ситуаціях і допомагають успішно долати стрес, залишатися в балансі та продовжувати звичайну життєдіяльність. При цьому резильєтність виступає як процес подолання наслідків стресу або травми, дозволяє повернутися до початкового стану.

Отже, можемо підсумувати, що життєстійкість сьогодні є одним із центральних предметів дослідження науковців у постійному вирі викликів та змін. Цю тематику вивчають як зарубіжні, так і українські вчені різних напрямів психології, а також розглядають предмет дослідження, беручи до уваги різні аспекти життєстійкості.

Отже, поняття життєстійкість є досить широким та інтегральним, адже включає багато компонентів. Аналізуючи всі вищенаведені визначення, вважаємо, що життєстійкість – це психологічна властивість людини, її внутрішній потенціал та ресурс, що базується на розвинених волевих якостях, когнітивно-смілових установках, соціальній компетенції та можливості саморегуляції.

1.2. Психологічні особливості молодих людей віком від 25 до 35 років

Період життя людини, який ми називаємо «молодість» супроводжується великою кількістю викликів, адаптації до нових умов та ролей. Дослідження психологічних особливостей молоді є важливим у будь-який час, а під час суспільно-політичних криз та в умовах війни особливо. Адже саме на плечі молоді лягає захист, відбудова та відродження держави.

Визначення молоді як категорії населення має два основних підходи – нормативний та психологічний. Очевидно, що перший повинен базуватися на другому. Відтак, нормативно молодь є досить широкою категорією, адже вікові межі сягають від 10 до 35 років за сучасними світовими нормами. Варто відзначити, що зараз у світі немає однозначного законодавчого погляду на крайні верхні та нижні вікові межі цієї категорії, бо кожна держава та навіть міжнародна організація керується своїми політиками. До прикладу, Організація Об'єднаних Націй та Організація Економічного співробітництва та розвитку визначає молодь від 15 до 24 років, Стратегія Європейського Союзу – від 13 до 30 років, Британський департамент міжнародного розвитку – від 10 до 24 років, американський USAID – від 10 до 29 років, Світовий банк – від 12 до 24 роки. При цьому UNICEF, ВООЗ та Фонд народонаселення працюють із трьома визначеннями: «підлітки» – 10-15 років, «молодь» – 15-24, а разом вони утворюють групу «молодих людей» – 10-24 років. У більшості країн Європи молодь – це люди віком від 15 до 29 років, а в Україні [19], як ще в декількох країнах (Румунія, Греція, Кіпр), – від 14 до 35 років. Також спостерігається постійна тенденція до зниження нижньої межі, адже, вважається, що з розвитком технологій та доступу до різноманітної інформації дитина швидше дорослішає [69].

Переходячи до психологічного аспекту питання, видається очевидним, що людина в 14 років та людина в 35 років мають абсолютно різні потреби, інтереси, відповідальність тощо, а відповідно і потребують

різних підходів до допомоги у стабілізації їх психологічного стану. Окрім того, що на молоду людину у період кризи – переходу від дитинства до зрілого віку – неминуче обрушується багато викликів пов'язаних з професійною реалізацією, економічною незалежністю, побудовою власної сім'ї тощо, має сенс уточнити, що всі ці кризи мають непослідовний характер, тобто можуть проходити одночасно та у різних варіаціях, а також супроводжуються психологічним навантаженням. Події війни та вимушене переселення тільки підсилюють це навантаження та його наслідки. Саме тому необхідно досліджувати, яким чином можна підвищувати рівень соціальної адаптації та стресостійкості молоді задля вироблення у неї високого рівня життєстійкості як наслідок.

У психологічній науці представлені також різні підходи до вікової категоризації молоді. Відтак, дослідники Д. Вейлант, Р. Гаулд та Д. Левінсон визначають період молодості як вік від 23 до 28 років, що характеризується більш усвідомленим ставленням до своїх прав та обов'язків, сформованістю уявлень щодо майбутнього життя та професійної діяльності, створенням або бажанням створити сім'ю [97].

За віковою періодизацією постнатального онтогенезу людини Б. Ньюмана віковий період від 24 до 34 років визначається як ранній дорослий вік (Early Adulthood) [98], а за Т. Армстронгом – 20-35 років [71].

Дж. Біррен розглядає ранню дорослість (зрілість) як період від 17 до 25 років, що характеризується формуванням власного способу життя, засвоєнням професійних ролей, залученням до різних видів соціальної активності тощо [73]. Ш. Бюлер вважає, що у життєвий період від 16-20 до 25-30 років людина зайнята проблемами самовизначення, що супроводжується постійним пошуком та випробувань себе у різних видах діяльності, а також вибору партнера [77].

Також автори підкреслюють, що стадія молодості характеризується появою юридичних та економічних відповідальностей, виборчого права,

включенням у суспільне та соціальне життя держави. Також наголошується про те, що саме у цей період людина здобуває або завершує здобувати освіту, створює сім'ю, народжує дітей та формує своє основне коло спілкування у житті.

Незважаючи на те, що фізичний розвиток людини у період з 25 до 35 років вже завершений, інтелект тільки більше розвивається. Вважається, що у цей проміжок часу людина вже не розширює коло своїх здібностей, а вчиться застосовувати їх у реальному житті. Тобто вона проявляє гнучкість, креативність, опираючись на знання та вміння, вона може вирішувати проблеми, винаходити щось нове. Саме тоді людина досягає найбільших кар'єрних успіхів.

Щодо проблем цього періоду, то Е. Еріксон вважає, що головною є протиріччя між близькістю та ізоляцією. Близькість з іншим приносить взаємне задоволення, що можливе тільки при досягненні власної ідентичності, коли не виникає ризик втратити себе у такій близькості. При цьому, якщо не вдається встановити глибокі особисті стосунки, то людина може відчувати бар'єр та навіть ізоляцію від інших. Тобто за Е. Еріксоном можливість будувати близькі теплі стосунки з людьми і є показником досягнення зрілості [18].

Період молодості характеризується проблематикою ідентичності. Переважно тоді відбувається спрощення та кристалізація особистої ідентичності. Варто відзначити, що молода людина не засвоює всі «дорослі» ролі одночасно, ба навіть непослідовно. Тобто у якихось сферах людина вже може вважати себе дорослою та мати успіхи (до прикладу, професійна діяльність, а в інших – ні (до прикладу, стосунки). До того ж розуміємо, що у кожної молодої людини ця послідовність є індивідуальною.

Більшість авторів пише про набуття чогось у молодому віці, проте, Б. Заззо відмічає, що буває і навпаки. У першому випадку людина збагачується, досягає чогось, бере на себе відповідальність, а в іншому –

може відбуватися втрата себе колишнього, своєї розкутості, а також свободи у вираженні почуттів [115].

Досліджуючи психологічні особливості молоді віком від 25 до 35 років, неможливо не згадати про відому кризу 30-річчя.

Поняття «криза» з грецької мови означає «рішення, поворотний пункт, суд». До базових досліджень психологічних криз можна віднести дослідження Е. Еріксона [18], Г. Сельє [105] тощо. Під кризою одночасно розуміють і певну ненадійну, складну ситуацію, і можливість для особистого зростання. Вважається, що розвиток є головним способом існування людини протягом всього життєвого шляху. При цьому Т. Титаренко пише: «Безкризовий розвиток може хіба що наснитися. Так просто не розвивається навіть організм» [61, с. 12]. Тобто безкризового життя просто не існує.

Т. Титаренко дає такі визначення поняттю «криза»: «це такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проєкт майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже до щенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей»; «це тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення» [61, с. 14].

Кризи можуть мати різну природу. Проте, коли ми говоримо про кризу 30-ти років, то мається на увазі вікова криза (криза розвитку), яка настає в житті людини на певному етапі після засвоєння попередніх. У кожного вона настає у різний час індивідуально. Це може відбуватися і до 30-ти, і після.

У цей період з'являється бажання підвести проміжні підсумки життя, оцінити, що зроблено, а що ні. Також ця криза може виражатися у зміні уявлень про своє життя, втраті інтересу до того, що раніше було важливим,

переоцінці цінностей. Може відчуватися велика відповідальність, нібито потрібно вже обрати, яким бути і як далі жити своє життя. Неможливо не згадати про соціальні очікування та тиск. До прикладу, уявлення, що до 30-ти років вже потрібно мати сім'ю та дітей, власне житло, бути успішним у професії тощо.

Одним із основних новоутворень молодості (ранньої дорослості) починає є особистісна зрілість. При цьому дорослість не ототожнюється з поняттям зрілості. А деколи навіть, як зазначав Г. Оллпорт, не всі дорослі досягають повної зрілості [70].

За визначенням А.-М. Бльок особистісна зрілість – це складне структурне утворення, яке включає в себе характеристики: відповідальність в різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання. Дане структурне утворення відрізняє соціально-зрілу особистість від соціально-незрілої [7].

Події війни не могли не вплинути на психологічно-емоційний стан українських громадян, зокрема і молоді. Завдяки дослідженню під назвою «Як і наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022 року?», що було реалізовано у межах діяльності всеукраїнського проєкту «U-геронт Україна» у лютому 2023 року можемо проаналізувати певні тенденції, а також дізнатися, як молоді люди справляються у цей час [112]. Участь в опитуванні, що проходило онлайн через чат-боти у таких соціальних мережах як Telegram, Facebook та Viber, взяли 4174 респонденти віком від 14 до 34 роки. Варто відзначити, що опитування не є репрезентативним, адже, щоб взяти у ньому участь потрібно бути підписаним на один з чат-ботів. Також демографічні показники не дають нам інформації щодо кількості внутрішньо переміщеної молоді, що взяли участь в опитуванні та окремо дослідити молодь віком від 25 до 34 років.

Згідно з опитуванням, після 24 лютого 2022 року емоційний стан більшості молодих людей (69%) погіршився. Лише 7% респондентів відзначили покращення свого емоційного стану, а 7% не відчували жодних змін. 17% не змогли визначитися з відповіддю. За останній рік 55% молодих українців відчували тривогу, 25% – депресію, а 9% залишалися спокійними.

56% респондентів шукали інформацію та намагалися дізнатися, як покращити своє психічне здоров'я, а 44% не отримували або не були зацікавлені в отриманні такої інформації.

73% молодих людей заявили, що потребують більшої емоційної чи психологічної підтримки. Проте лише 30% респондентів звернулися за психологічною допомогою, а 70% – ні (Додаток А, рис. А.1).

Водночас 74% молодих людей з початком війни почали надавати більше емоційної підтримки друзям і родичам.

74% респондентів із тих, хто звертався за допомогою, відвідували сімейного лікаря, психолога чи психотерапевта. 36% звернулися за порадою до друзів або однолітків, а 28% до родичів. 40% молодих людей зверталися за порадою до блогерів, соціальних мереж, статей, тематичних додатків на телефоні чи в чат-ботах (Додаток А, рис. А.2).

Запитуючи, чому молодь не звернулася по допомогу дослідники отримали такі результати. Серед тих, хто не звертався за допомогою, 44% вважали, що їхні психологічні проблеми не настільки серйозні, щоб потребувати сторонньої допомоги. 26% побоюються, що така допомога спричинить значні витрати, а 20% побоюються отримати некваліфіковану психологічну допомогу. 15% респондентів не знали, де отримати психологічну підтримку, а 8% не вірили в ефективність такої допомоги чи підтримки.

Відповідаючи на питання, що може покращити ваш емоційний стан, 46% опитаних назвали спілкування з людиною, яка їх підтримує. 39% вважають, що покращення ситуації з фізичною безпекою приносить спокій

і стабільний емоційний стан, ще 39% вважають, що це покращення фінансового становища. 28% респондентів назвали мотивами для покращення свого емоційного стану особисте життя чи роботу, 20% – психологічне консультування, 19% – спорт.

Отже, психологічні особливості молоді віком від 25 до 35 років можуть варіюватися в залежності від індивідуальних рис особистості, культурного контексту та життєвого досвіду. Однак є деякі загальні тенденції та характеристики, які можна виділити для цієї вікової групи: самоідентифікація та пошук власної особистості (переоцінка цінностей, поглядів, мети тощо); професійний і кар'єрний розвиток (постановка амбітних цілей, пошук можливостей для зростання); стосунки, сім'я, близькість (бажання будувати стосунки, сім'ю, адаптація до нових ролей); фінансова стабільність (взяття відповідальності за своє життя) тощо. Важливим є непослідовність, а хаотичність новоутворень у цьому віці, що може спричиняти незадоволеність та навіть кризу через невідповідність очікуванням. Вищеперераховане є наявним при звичайних нормальних умовах. При травмівних подіях (таких, як війна) ці процеси можуть накладатися та загострюватися.

1.3. Основні підходи до розуміння стресостійкості та соціальної адаптації особистості

Одними з головних показників життєстійкості є вміння протистояти стресу та здатність особистості до соціальної адаптації при нових умовах існування. Для кращого розуміння поняття «стресостійкість» варто розібрати це слово на основні складові: стрес та стійкість. Стрес походить від англійського слова «stress», що означає «напруга, тиск». Великий внесок у науковий світ з цієї тематики зробили вчені Б. В. Кеннон [78], Р. Лазарус [89] та Г. Сельє [105].

Ще у 30-х роках ХХ століття професор Гарвардського університету К. Бернар зауважив, що фізіологія людини є цілісною, а це означає, що ми здатні підтримувати гомеостаз навіть у постійному мінливому світі з небезпеками [46].

Пізніше у 1932 році В. Кеннон, який і ввів власне термін «стрес» у науковий обіг, описав дві основні реакції людини на загрозу – це «бий» або «тікай» [78]. Він зауважив, що у всіх хребетних тварин (зокрема і людей) мобілізуються фізіологічні функції для того, аби подолати небезпеку. До таких змін можна віднести: збільшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, потовиділення, сповільнення травлення, відхід крові від шкіри та кінцівок до великих груп м'яз, розширення зіниць тощо. При цьому Р. Лазарус намався розділити ці два види розуміння стресу: фізіологічний стрес, коли є пряма загроза людині та емоційний (психологічний) стрес, коли людина суб'єктивно оцінює загрозу (навіть, якщо вона не є такою насправді) [89]. На нашу думку, будь-який стрес охоплює і фізіологічне, і психологічне розуміння, адже навіть при суто емоційній напрузі тіло людини видає специфічну реакцію, і навпаки.

Після того, як загроза минула тіло та психіка повертається у стан гомеостазу. Це відбувається при нормальних, «здорових» умовах, а буває, що людина (і психічно, і фізіологічно) застрягає у стані небезпеки, навіть після того, як загроза минула.

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

[105]. Хоча більшість сучасних науковців під стресом розуміють «негативну» напругу та збудження перед загрозою.

У літературі знаходимо різні тлумачення поняття «стрес», а саме: стрес як реакція індивіда на ситуацію (Г. Басовіч, Д. Механіч); як проблема впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта; стан внутрішнього занепокоєння або пригнічення (Н. Різві); як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні; стан, коли відбувається викид багатьох стероїдних гормонів (В. Марищук); стрес як категорія напруги (Н. Наєнко, А. Говард, Р. Скот) тощо [4].

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

До прихильників першого підходу можемо віднести таких авторів як А. Боднар [8], В. Корольчук [25], Г. Ришко [52] та інших. Вони вважають, що стресостійкість – це стійка психологічна властивість людини.

До прикладу, за В. Корольчук стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [25, с. 11].

До прихильників другого підходу відносимо Г. Бердника [5], Т. Циганчука [64] та інших авторів. Вони розглядають стресостійкість як комплекс багатьох рис та якостей особистості.

На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [5, с. 19-28].

Наступний підхід визначає стресостійкість як здатність протистояти негативному впливу стресу (Г. Дубчак [17], Н. Мельник [33], Г. Мигаль [34], О. Поліщук [45], О. Протасенко [34] тощо).

За Г. Мигаль та О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [34].

Прихильники четвертого підходу розглядають стресостійкість як систему характеристик людини. Д. Блок відносить сюди такі риси, які допомагають людині впоратися з негараздами: спритність, винахідливість та міцність характеру, гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах [74, с. 39-101].

Також вважають, що стресостійкість може бути генетично успадкованою здатністю людини, а може бути і набутою впродовж життя через формування певних навичок [25].

Зв'язок між життєстійкістю та стресостійкістю помітив ще С. Мадді за результатами одного із своїх досліджень [93].

Він з командою науковців провів лонгітюдне дослідження, яке тривало 12 років. Досліджуваними були менеджери великої телефонної компанії. Гіпотезою дослідження виступала думка про те, що якість життєстійкості особистості дає змогу впоратися зі складними ситуаціями без серйозних втрат здоров'я. Під час дослідження компанія переходила з одного типу правління на інший, що супроводжувалося впровадженням інших принципів роботи. Працівники відчували себе розгублено та невизначено, не знали, що потрібно робити, перебували у стані стресу. Науковці системно протягом часу дослідження моніторили медичні та психологічні показники. С. Мадді помітив, що понад 60% (дві третини) досліджуваних під час стресових ситуацій мали погіршення здоров'я, проблеми з успішним виконанням завдань на роботі, а також погіршення у

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

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

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

Англійський соціолог та філософ XIX століття Г. Спенсер визначав соціальну адаптацію як безперервну підтримку відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх. У свою чергу Т. Парсонс під соціальною адаптацією розумів включення особистості до суспільного життя [43, с. 59-67].

Пропонується підхід до визначення поняття «соціальна адаптація» з точки зору психоаналітичного та психодинамічного напрямів психології (З. Фрейд, А. Фрейд). У рамках цієї парадигми розглядають три типи соціальної адаптації, що ґрунтуються на тому, у який спосіб людина пристосовується до нових умов життя: 1) здійснення людиною змін зовнішнього середовища для приведення його у відповідність до власних

потреб; 2) внутрішні зміни особистості з метою пристосування до середовища; 3) пошук індивідумом сприятливого для функціонування організму середовища [21, с. 9].

Схожу думку висуває О. Конт, але пропонує дуальний підхід до визначення соціальної адаптації. Він вважає, що у суспільстві одночасно діють дві тенденції: 1) це пристосування (спосіб дії) до наявних умов (адаптація); 2) це прагнення їх (умови) змінити (спосіб роздуму). Також він додає, що у певні моменти відбувається поєднання цих двох тенденцій, що і впливає на розвиток цивілізації загалом [56].

А. Редкліфф-Браун у межах своєї еволюційної теорії наголошує на важливості адаптації як такої. На його думку, живий організм здатний продовжувати своє існування, тільки якщо він адаптований як до зовнішніх, так і до внутрішніх умов. Внутрішня адаптація – це узгодженість різних органів та їх діяльності, завдяки якій різні фізіологічні процеси утворюють безперервно функціонуючу систему та таким чином підтримують життя в організмі. Натомість зовнішня адаптація – це пристосування організму до середовища, в якому він живе. Ці два види адаптації однаково необхідні для єдиної адаптаційної системи [100].

Ще одним підхід знаходимо у працях Р. Мертон та Ж. Піаже. Тут соціальна адаптація розглядається як зустрічний процес суб'єкта та соціального середовища. Ж. Піаже трактує адаптацію «...як баланс між асиміляцією та акомодациєю, що, по суті, одне й теж саме, баланс у взаємовідносинах суб'єкта та об'єкта» [26, с. 83-96].

На нашу думку, у контексті психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб варто звернути увагу на класифікацію соціальної адаптації за критерієм прийняття/неприйняття нових умов. Так, розрізняють добровільну та вимушену адаптацію. Добровільно людина адаптується у тому разі, коли нові способи соціальної дії не суперечать її цінностям і, найголовніше, відповідають її особистісним якостям. При

цьому вимушена адаптація виявляється, коли людина чинить опір новому та організує свою діяльність, ґрунтуючись винятково на минулому досвіді, соціальному стані, зв'язках. Найчастіше такий вид адаптації притаманний особам літнього та середнього віку, які не бажають приймати нові умови існування та відмовлятися від старих, звичних.

Також у цьому контексті адаптацію можна розглядати за критерієм добровільного чи вимушеного вибору переміщення в нове середовище. Тут вимушена адаптація також може виявлятися, коли людина чинить опір приймати чужі правила, цінності, закони (до прикладу, біженці з мусульманських країн у Європі). Добровільна адаптація виражатиметься у свідомому бажанні людини змінити середовище (до прикладу, переїхати в іншу країну через вищий рівень життя). У цьому випадку адаптація проходитиме легше, хоча, звичайно, все залежить від особистісних якостей людини, у першу чергу таких як стресостійкість, комунікабельність, гнучкість, вміння вчитися новому, наявність навичок саморегуляції, активність тощо.

На думку С. Кравцова, вимушена та неглибока адаптація може перейти у стан дезадаптації. Він виділяє такі наслідки та рівні прояву дезадаптації: психосоматичний (невротичні симптоми, психогенні захворювання); особистісний (заздрість, надвисокий егоїзм, агресивність або песимізм, апатія); міжособистісне спілкування (конфліктність, безвідповідальність, надіндивідуалізм); моральний (аморальність, націоналізм, втрата гідності); соціальний (бідність) [26, с. 83-96].

Схожі підходи знаходимо і в українських авторів. Їх умовно можна поділити на два основних. Прихильники першого підходу вважають, що соціальна адаптація – це процес виключно підкорення особистості вимогам середовища (Г. Кравцов [26], В. Шапар [67]). Прихильники другого підходу у свою чергу вважають, що особистість може впливати на середовище задля

задоволення своїх потреб (Г. Балл [3], С. Максименко [1], Т. Шибутані [107]).

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

Досить широке визначення внутрішньо переміщеним особам дав професор Оксфордського університету Г. Гудвін-Гілл. Він визначає їх як осіб, котрі змушені раптово тікати зі своїх будинків у великих кількостях у результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих і перебувають на території власної країни [16]. У вужчому розумінні та в контексті українських реалій внутрішньо переміщена особа – це така, яка була вимушена покинути своє місце проживання та переїхати в іншу громаду, область, регіон у межах своєї держави через воєнні дії на сході та півдні України (на початку повномасштабного вторгнення у 2022 році сюди відносили і переселенців з центральної частини України).

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

Однією з таких проблем є вороже ставлення місцевого населення до переселенців через інші культурні звичаї та традиції, що обумовлено великою територією країни та власне перебуванням різних частин України під правлінням інших держав.

Також можна згадати про складнощі з пошуком роботи, що спричиняє незадоволення двох потреб одразу: фінансову та потребу у самореалізації

та самовираженні. Тут також може відбуватися перегляд власної самооцінки, бо, до прикладу, у рідній місцевості людина відчувала себе реалізованою (відомою, заможною тощо), а в нових умовах потрібно знову заявляти про себе.

Проблема ізоляваності та відсутності спілкування, навіть, якщо переселенці живуть у місцях спільного проживання (шелтери, хаби, школи тощо). Нерідко там виникають конфлікти, недовіра та у результаті ізоляваність. Можемо припустити, що діти та молодь, які ще навчаються у закладах освіти мають більше шансів знайти однолітків для спілкування, хоча зараз часто спостерігається, що дитина або молода людина проживає на території західного регіону, а навчається онлайн у школі/коледжі/університеті рідного міста. Така ситуація може бути одночасно і підтримкою для неї, та неможливістю знайти «живе» спілкування та інтегруватися до нової громади.

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

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

Раніше вважалося, що ці та інші проблеми неминуче мають вплив на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб. Проте, останні дослідження демонструють, що не завжди процес міграції негативно впливає на людину. Безперечно, такі події викликають стрес та невизначеність, проте, все залежить від особистих якостей та навичок внутрішньо переміщеної особи.

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

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

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

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

Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості людей молодого віку з різним рівнем стресостійкості та соціальної адаптації

2.1. Організація та методи дослідження

Посилаючись на вікову періодизацію Т. Армстронга, де молодь – це люди від 20 до 35 років [71], ми дослідили особливості життєстійкості людей молодого віку з різним рівнем стресостійкості та соціальної адаптації. Дослідження було проведено з внутрішньо переміщеними особами молодого віку (вікові межі вибірки від 25 до 35 років), які переїхали на територію Чернівецької області, зокрема Чернівецької міської територіальної громади, через російсько-українську війну, в індивідуальній формі на базі комунальної установи «Молодіжний центр Чернівців «Резиденція молоді». Загалом у дослідженні взяли участь 45 осіб.

Дослідження було проведено поетапно та включало проведення підготовчого, організаційного, виконавчого та заключного етапів роботи.

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

Організаційно-виконавчий етап включав проведення наступної роботи: здійснено якісний та кількісний аналіз аспектів, що зачіпають життєстійкість людей молодого віку, виділено групу респондентів (внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років), виявлено взаємозв'язок між життєстійкістю, соціальною адаптацією та стресостійкістю у групі внутрішньо переміщених осіб віком від 25 до 35 років.

Заключний етап дослідження включав проведення аналізу та інтерпретації отриманих у процесі дослідженні результатів. Як основний

метод, що дозволяє здійснити збір емпіричних даних у нашому дослідженні, був використаний психодіагностичний метод.

Щоб досягти мети дослідження було використано низку різноманітних діагностичних методик:

- копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер);
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге);
- опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко);
- самооцінка психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов);
- тест «Життєстійкості особистості» (З. Мадді).

Термін «копінг» мігрував до української психологічної науки з англійської мови та походить від слова «to cope», що в перекладі означає «переборювати, долати, справлятися». За визначенням одного з основних дослідників поняття Р. Лазаруса, копінг – це зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов’язаній з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості [73]. З метою визначення того, яка домінуюча поведінка людини у стресових ситуаціях науковці С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер запропонували діагностичну методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях». Згодом опитувальник був адаптований Т. Крюковою. У списку наводяться 48 тверджень різного характеру від «Я намагаюся ретельно розподілити свій час» до «Я дивлюся телевізор або читаю книги». При цьому людині пропонується відповісти, обравши одну з цифр від 1 до 5, де 1 – це ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – найчастіше, 5 – дуже часто, що характеризує її поведінку та частоту використання такого варіанту реакції на ситуацію. Згодом результати опитування обробляються

та інтерпретуються за п'ятьма видами копінг-стратегій, що орієнтовані на: вирішення задачі, зменшення емоційного напруження, уникнення, ізоляцію, соціальну підтримку. Таким чином відбувається вирахування середнього значення та визначається домінуюча копінг-стратегія у стресовій ситуації кожного респондента.

Для того, щоб визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб молодого віку, ми використали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації, що розробили американські психологи Д. Холмс та К. Раге у 1967 році. Вони дійшли до висновку, що психічним та фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни у житті.

Прийнято вважати, що стрес виникає як реакція організму на негативні ситуації чи події, але насправді не тільки. Стрес може бути навіть під час одруження, вагітності, виходу на пенсію, тобто під час будь-яких нових умов життя, до того часу поки людина не адаптується до них.

Саме тому автори методики пропонують 43 ситуації, які можуть впливати на рівень стресу. Вони оцінюють кожну ситуацію визначеним балом. До прикладу, «смерть дружини (чоловіка)» оцінюється у 100 балів, «звільнення з роботи» – 47 балів, «поява нового члена сім'ї, народження дитини» – 39 балів тощо. Кожен респондент обирає, які ситуації були в його життя протягом останнього року (існують адаптовані опитувальники, що досліджують події за два роки) і таким чином сумує свої бали. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, бали множаться на кількість повторів.

Дослідники пропонують таку інтерпретацію результатів опитування. Якщо респондент набирає менше, ніж 150 балів, то у людини велика опірність стресу. Це мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, є ефективнішою, якщо є високий рівень стресостійкості. Це дає можливість

говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Якщо людина отримує від 150-ти до 199 балів, то це також вважається досить високим рівнем опірності стресу. Енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

200-299 балів – це порогова опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка носить недостатньо стресогенний характер.

300 балів і більше – сигналізує про низький рівень опірності стресу (високий рівень вразливості). Особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Для вироблення оптимального типу реакції на стресогенні чинники, варто визначити, які типи поведінки людина звикла використовувати в стресовій ситуації. Задля цього був використаний опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. Бойка.

Автор пропонує два основних типи поведінки в стресових ситуаціях – А, В, а також змішаний АВ. За цим розподілом люди типу «А» мають

схильність до різних захворювань та демонструють певні риси характеру й погляди на життя, що стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – до якого типу належить людина, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний. Особистості типу «В» вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Опитувальник містить 30 тверджень. До прикладу, «Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин», «Я беру роботу додому», «Я серйозно ставлюся до всього». До кожного твердження пропонується вибір відповідей, відповідно до того, наскільки твердження збігається з думкою респондента. Цифра «1» означає, що учасник дослідження повністю не згоден, а «5» – повністю згоден. Згодом відбувається підсумування балів. Набрана сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А»; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при

цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу «А», але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслабитися. Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

За допомогою діагностичної методики «Самооцінка психологічної адаптивності» (Н. Тетискин, В. Козлов) було визначено рівень психологічної адаптивності молодих людей, що особливо актуально в умовах війни та переміщень в межах країни та поза нею.

Наведені в опитувальнику твердження розділені на дві групи – група «А» та група «Б». Якщо респондент безумовно погоджується із твердженням, то від обирає відповідь «так», якщо не погоджується, то відповідно «ні».

Для інтерпретації результатів спочатку підраховується сума позитивних відповідей на твердження групи «А», а далі позитивні відповіді групи «Б». Після цього від першої суми віднімається друга. Отримана різниця характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Автори визначили шкалу, за якою виміряється рівень соціально-психологічної адаптивності: 8-10 балів – високий; 6-7 балів – вище середнього; 5 балів – середній; 3-4 бали – нижче середнього; 2-3 бали – низький.

З метою дослідження життєстійкості респондентів ми використали «Тест життєстійкості» С. Мадді. Діагностичною метою цієї методики є оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти у ситуації стресу і труднощів, рівень його вразливості до переживань стресу та депресивності. Особистісна змінна *hardiness* характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає у себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів та життєстійкості у цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого справитися (*hardy coping*) зі стресами та сприйняття їх як менш значущих.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: немає; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

Всі опитування відбувалися в діджитал-форматі, тобто опитувальники були перенесені в онлайн, а збір інформації від респондентів відбувався через Гугл-форму. Також при заповненні кожного опитувальника учасник заповнював демографічний блок, відповідаючи на питання:

- «Ви внутрішньо переміщена особа?»;
- «Який ваш вік?»;
- «Яка ваша стать?»;
- «Звідки ви приїхали (область, місто)?»;

- «Чи були ви в окупації? Якщо так, то скільки часу?».

Відповіді на ці питання допомогли проаналізувати, який взаємозв'язок між життєстійкістю, стресостійкістю, соціальною адаптацією та віком, статтю та досвідом проживання в окупації, а також тривалістю проживання на окупованій території.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб молодого віку проводилося з метою аналізу рівня їх життєстійкості, соціальної адаптивності та стресостійкості, а також для підтвердження або спростування гіпотези про те, що стресостійкість та соціальна адаптація осіб з різним рівнем життєстійкості будуть відрізнятися.

У дослідженні взяли участь 45 людей віком від 25 до 35 років, що вимушено переселилися на територію Чернівецької області та зокрема Чернівецької міської територіальної громади через російсько-українську війну. Більше 90% з них склали жінки (41 людина), а 10% – чоловіки (4 людини), що обґрунтовується в першу чергу тим, що багато жінок виїжджали з місця свого проживання з дітьми, а чоловіки або мобілізувалися, або залишалися працювати на території своєї громади, або ж зараз на новому місці більшість часу витрачають на роботу та організацію безпеки для своєї сім'ї. Більшість опитаних переселилися зі сходу та півдня України (Запорізька, Харківська, Луганська, Донецька, Херсонська області) і лише декілька з Києва. Один респондент вказав, що є двічі переселенцем (з Севастополя до Херсона у 2014 році та з Херсона у Чернівці у 2022 році). При цьому 10% зазначили, що перебували в окупації, вказавши тривалість проживання на окупованій території від 1 місяця до 5 років (мається на увазі до повномасштабного вторгнення на територію України).

Для проведення якісного дослідження було використано 5 діагностичних методик, а саме: копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге); опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко); самооцінка психологічної адаптивності; тест «Життєстійкості особистості» (З. Мадді).

Таблиця 2.1

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) (%)

Вибірка	Види копінг-стратегій, що орієнтовані на:				
	Вирішення задачі	Зменшення емоційного напруження	Уникнення	Ізоляцію	Соціальну підтримку
Молодь віком від 25 до 35 років	70%	20%	10%	0%	0%



Рис. 2.1. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до виду копінг-стратегії в стресових ситуаціях (%)

Отримані результати за діагностичною методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» демонструють нам, що домінуючими для опитаної

молоді є копінг-стратегія, що орієнтована на вирішення задачі та на зменшення емоційного напруження.

Для більшості (70%) респондентів характерним є копінг-стратегія, що орієнтована на вирішення задачі. Тобто під час стресової ситуації така людина тверезо оцінює реальність, мобілізує свої сили та намагається вплинути на проблему. При цьому 20% опитаних найчастіше використовують копінг-стратегію, що орієнтована на зменшення емоційного напруження. У той час як 10% зазвичай у стресових ситуаціях обирають уникання. Тобто ця молодь уникає контакту з навколишнім світом через втечу від вирішення проблеми. Це можуть бути різні способи: як свідомі, так і несвідомі. До прикладу, хвороба, алкоголь, наркотики, комп'ютерні ігри та навіть спроби суїциду. Таким чином, захищаючи себе від нестерпного впливу стресових подій. Ні в кого з опитаної молоді не переважали варіанти копінг-стратегій ізоляції та соціальної підтримки. Це ймовірно говорить про те, що молодь звикла покладатися на себе, самостійно вирішувати свої проблеми та дбати про свій емоційний стан без залучення рідних, друзів, колег, спеціалістів тощо.

Таблиця 2.2

Загальний показник результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) (%)

Вибірка	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації		
	Високий рівень опірності стресу	Пороговий рівень опірності стресу	Низький рівень опірності стресу
Молодь віком від 25 до 35 років	7%	13%	80%

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

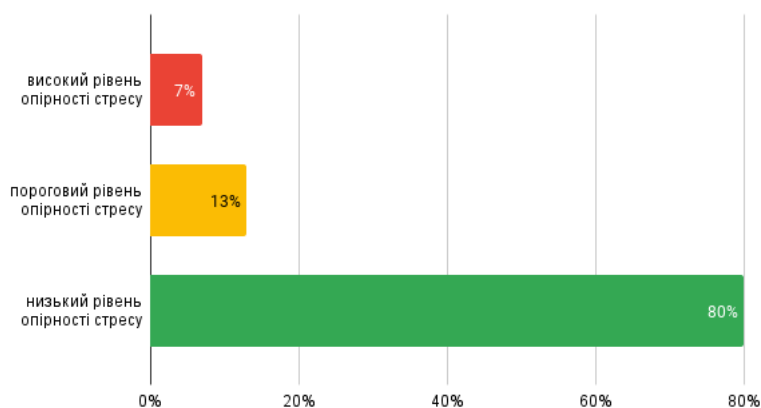


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня опірності стресу (%)

Аналізуючи показники отримані через проведення методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації, доходимо до висновку, що 80% внутрішньо переміщеної молоді, яка взяла участь у дослідженні має низький рівень опірності стресу або високий рівень вразливості до стресу. При таких умовах особистість змушена велику частку своєї життєвої енергії та ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Отже, у такому випадку людині з низьким рівнем опірності стресу потрібно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес або принаймні визначити його джерело та спробувати мінімізувати вплив. При тривалому стресовому періоді можлива загроза психосоматичних захворювань та нервового виснаження. Також важливо сказати, що причиною такого результату можуть бути не окремі події, а їх комплекс. У нашому контексті стрес відчувається не лише через факт війни, а через загалом велику кількість змін у житті, що пов'язані з переїздами, адаптацією, зміною роботи, складу сім'ї тощо.

13% респондентів відчувають пороговий рівень опірності стресу. Це говорить про те, що при стресових подіях стійкість людини зменшується, а енергія та сили йдуть на боротьбу з наслідками стресу.

Лише 7% респондентів демонструють високий рівень опірності стресу, тобто невразливість або мінімальну вразливість до нього. Таким чином ресурси спрямовані на діяльність, що стає тільки ефективнішою.

Таблиця 2.3

Загальний показник результатів дослідження за методикою самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) (%)

Вибірка	Тип поведінки в стресовій ситуації	Відсоток респондентів
Молодь віком від 25 до 35 років	Тип В	20%
	Тип АВ	71%
	Тип А	9%



Рис. 2.3. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до типу поведінки в стресовій ситуації (%)

Аналізуючи результати дослідження відповідно до запропонованої О. Бойком класифікації типів поведінки у стресовій ситуації, бачимо, що 71% опитаних обирають тип поведінки АВ. Це змішаний тип, що характеризується частиною ознак типу А та типу В. На нашу думку, він є найбільш реальним, адже людина може по-різному себе поводити у різних ситуаціях. Поведінка людей, які належать до типу АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати, досягати цілей та вміти

розслаблятися навіть після стресових ситуацій. Це може бути перехідний тип поведінки від типу А до типу В, засвоюючи риси другого.

20% досліджуваних проявляють риси типу В, що дозволяє їм менше стресувати, хворіти та жити більш радісним життям. При цьому 9% молодих людей обирають тип поведінки А та поводять себе у стресі досить агресивно, не мають терпіння, не можуть опанувати себе та не мають навичок розслаблення. Це може впливати на їх продуктивність, ефективність, а також розвиток хвороб.

Таблиця 2.4

Загальний показник результатів дослідження за методикою самооцінки психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов) (%)

Вибірка	Рівні соціально-психологічної адаптивності	
Молодь віком від 25 до 35 років	Високий	20%
	Вище середнього	35%
	Середній	20%
	Нижче середнього	15%
	Низький	10%

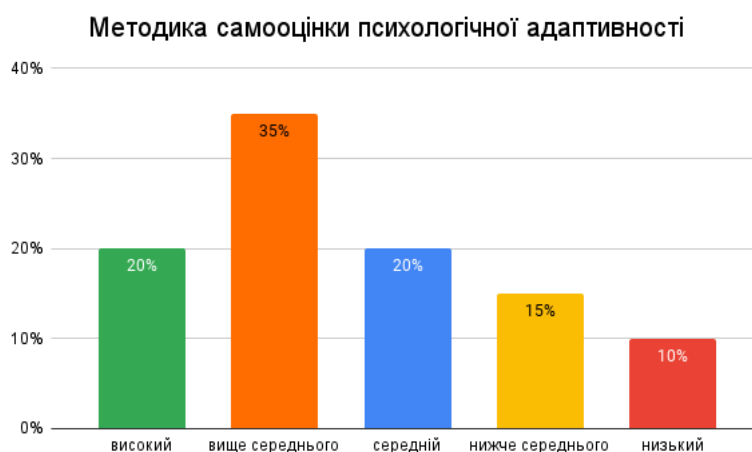


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня соціально-психологічної адаптивності (%)

Як видно з Рис. 2.4 понад третина (35%) внутрішньо переміщених осіб молодого віку мають вище середнього рівень соціально-психологічної адаптивності. При цьому 20% мають високий рівень та 20% мають середній рівень. 15% респондентів демонструють нижче середнього, а 10% – низький рівень. Чим вищий рівень соціально-психологічної адаптивності, тим людині легше адаптуватися до нових умов життя, а відповідно і реагувати на стресові події.

Таблиця 2.5

Загальний показник результатів дослідження за тестом життєстійкості
(С. Мадді) (%)

Вибірка	Шкали	Кількість досліджуваних, %		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Молодь віком від 25 до 35 років	Залучення	33%	63%	3%
	Контроль	16%	80%	3%
	Прийняття ризику	0%	66%	33%
	Життєстійкість	30%	53%	16%

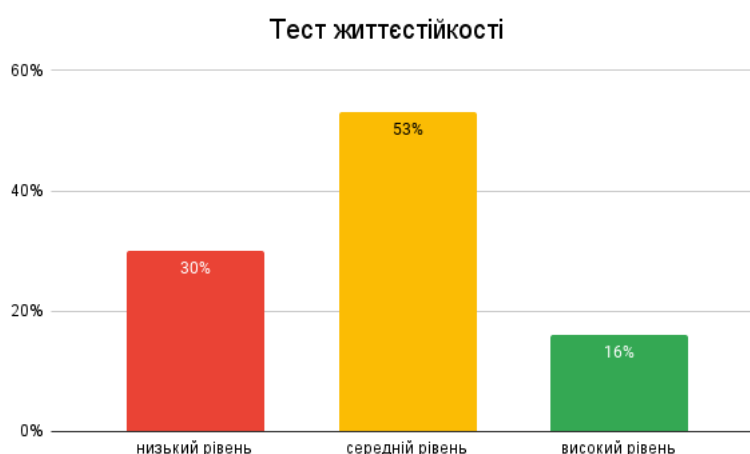


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня життєстійкості (%)

Аналізуючи результати тесту життєстійкості С. Мадді, можемо спостерігати рівень кожного окремого компонента життєстійкості – залучення, контролю, прийняття ризику, а також загальний рівень життєстійкості молоді.

Третина молоді (33%) мають низький рівень залучення, більше половини (63%) мають середній та лише у 3% молоді діагностовано високий рівень залучення. Щодо контролю, то 80% демонструють середній рівень, 16% – низький та 3% – високий. 66% молоді мають середній рівень прийняття ризику, 33% – високий. Натомість ніхто з досліджуваної молоді не продемонстрував низький рівень прийняття ризику.

Вирахувавши загальний рівень життєстійкості, доходимо до висновку, що більшість молоді (53%) має середній рівень життєстійкості, водночас низький рівень життєстійкості діагностовано у 30%, а високий рівень – у 16%.

Високий рівень життєстійкості дозволяє людині ефективно адаптуватися до труднощів, стресових ситуацій та життєвих випробувань. Їй притаманні такі риси: резильєнтність (здатність відновлюватися після труднощів і стрімко адаптуватися до нових умов), оптимізм (позитивне ставлення до життя і віра в те, що можна подолати труднощі), самоконтроль (здатність керувати своїми емоціями і діями, особливо в ситуаціях стресу), гнучкість (здатність адаптуватися до змін і приймати їх як частину життя), самодисципліна (здатність встановлювати цілі і працювати для їх досягнення, навіть у важкі моменти), впорядкованість (організація життя і роботи як підтримка у різних умовах), соціальна підтримка (вміння шукати та приймати допомогу від інших, а також надання підтримки іншим).

Відповідно люди з низьким рівнем життєстійкості виявляють труднощі в адаптації та подоланні стресових кризових ситуацій. Їм характерні велика вразливість, низький рівень оптимізму, неприйняття ризику (змін), складнощі з контролем емоцій, імпульсивність тощо.

Низький рівень життєстійкості може бути наслідком різних факторів, таких як генетика, виховання, психологічні травми або невдачі. Важливо розуміти, що життєстійкість можна розвивати через психологічну підтримку, самопізнання та вдосконалення стратегій копіngu (способів подолання труднощів).

Таблиця 2.6

Загальний показник результатів дослідження за досвідом перебування в окупації (%)

Вибірка	Кількість досліджуваних, %	
Молодь віком від 25 до 35 років	Люди, які мали досвід окупації	33%
	Люди, які не мали досвід окупації	67%

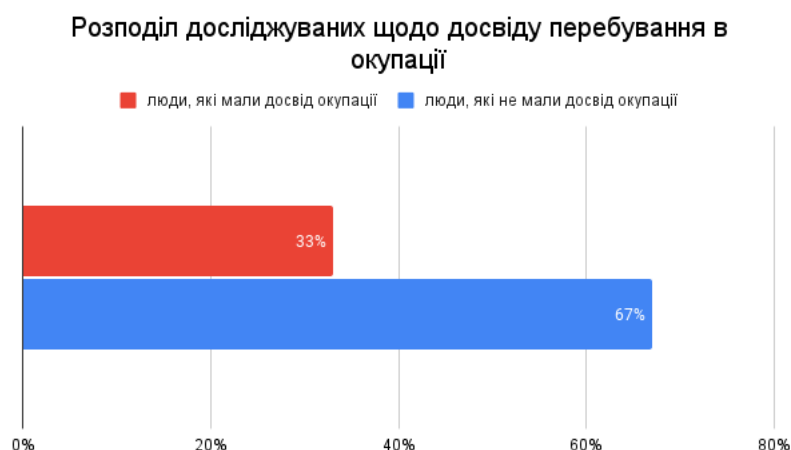


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до їх досвіду перебування в окупації (%)

З досліджуваної вибірки 33% респондентів мали досвід перебування в окупації. Цей досвід був різний у часовій тривалості: частина молоді вказувала, що була періодично, коли навідувала родичів на окупованій території, дехто проживав там 1 місяць, дехто від 6 місяців до 1 року та від 1 року до 5 років.

Таблиця 2.7

Загальний показник результатів дослідження за досвідом перебування в окупації та домінуючою копінг-стратегією (%)

Вибірка	Тривалість перебування в окупації	Домінуюча копінг-стратегія	Кількість досліджуваних, %
Молодь віком від 25 до 35 років	До 1 місяця або ж періодично їздили на окуповану територію до родичів	Орієнтована на вирішення задачі	40%
	Від 6 місяців до 1 року	Орієнтована на зменшення емоційного напруження	33%
	До 5 років	Орієнтована на уникнення	26%

Досліджуючи домінуючі копінг-стратегії частини вибірки, яка певний час перебувала в окупації, помічаємо певну закономірність. Люди, які були в окупації до 1 місяця або ж періодично їздили на окуповану територію до родичів, обирають копінг-стратегію для вирішення проблеми. У той час люди, які були в окупації від 6 місяців до 1 року обирають емоційно-орієнтовану поведінку для зменшення емоційного напруження. А люди, які були до 5 років в окупації обирають уникнення реальності, що говорить про неприйняття та спроб абстрагуватися від подій. Характерних особливостей, що пов'язані з віком та статтю виявлено не було.

Отже, проаналізувавши результати діагностичних методик, доходимо до таких висновків. За результатами нашого дослідження домінуючим серед внутрішньо переміщених осіб молодого віку від 25 до 35 років є середній рівень соціально-психологічної адаптивності, типу поведінки в стресовій ситуації (тип АВ як перехідний) та життєстійкості. Водночас 80% молоді мають низький рівень опірності стресу, а 70% обирають

орієнтуватися на вирішення задачі у будь-якій стресовій ситуації. Ймовірно це можна пов'язати з тим, що переселенці повинні постійно вирішувати соціально-побутові, фінансові та інші проблеми, що трапляються на їх міграційному шляху і для цього використовується багато життєвої енергії та ресурсів, які не встигають накопичуватися, аби створювати той високий рівень опірності стресу. Тож, на нашу думку, важливим є саме пошук внутрішніх ресурсів та за можливості мінімізація їх втрати через організацію життя, що сприяє впорядкуванню і підтриманню ефективності в різних умовах.

2.3. Програма ефективних тренінгових занять для підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб молодого віку

Ще С. Мадді вважав, що життєздатність не є вродженою якістю особистості, натомість її можна розвинути через систему тренінгових занять. При цьому, для ефективності цих вправ в їх основі має бути підтримка та довіра [93].

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

До таких правил пропонуємо віднести:

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

- зобов'язання про попередження у разі відсутності або запізнення на тренінгове заняття (адже відомість у тому числі формує безпечне середовище для учасників).

Л. Сердюк вважає, що тренінгова програма підвищення життєстійкості повинна носити особистісно орієнтований характер. Особливістю такого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі. Таким чином він допоможе знайти вирішення проблем через розвиток та розуміння особистісних ресурсів. Дослідники Л. Сердюк та О. Купрєєва у тренінгу підвищення життєстійкості рекомендують використовувати наступні методичні засоби та методи: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації [55, с. 329-338].

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

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

Фокусування використовується при неможливості змінити стресові обставини. Техніка «фокусування» дозволяє знайти емоційні реакції на ситуацію та спробувати змінити ставлення до пережитого. Під

компенсаторним самовдосконаленням розуміється акцентування уваги на чи ситуації, що повинна бути пов'язана з першою. Вирішення другої ситуації даватиме стимул звернути увагу на те, що можна змінити у першій.

С. Мадді запропонував програму підвищення життєстійкості, яка називається Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) [90]. Програма включає: розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук, використання методів біологічного зворотного зв'язку), правильне харчування, практику володіння (навчання вирішення проблем, дослідження емоційних якостей), навчання комунікації, розвиток навичок спілкування і соціальної підтримки, навчання фізичним вправам, які дозволяють зробити діяльність більш ефективною, позбавлення шкідливих звичок (куріння, переїдання) тощо.

Метою запропонованої нами програми ефективних тренінгових занять є підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб молодого віку (25-35 років), а також загальне покращення їх психологічного та соматичного станів.

Серед основних завдань програми виділяємо:

- підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптивності внутрішньо переміщеної молоді;
- зниження рівня тривожності молоді;
- розвиток самоусвідомлення, усвідомлення своїх почуттів та тіла;
- підвищення рівня психологічної культури серед молоді;
- пошук особистісних внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій;
- здійснення профілактики синдрому життєвого вигорання;
- підвищення самоцінності молоді;
- формування навичок ефективної комунікації;
- надбання навичок саморегуляції.

До основних методів роботи належать: мініінформаційні блоки, арттерапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Кількість учасників на одному занятті: від 6 до 12 осіб.

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

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

Таблиця 3.1

Програма ефективних тренінгових занять для підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб молодого віку

Номер заняття	Тема заняття	Структура заняття	Учасники тренінгу
1.	«Знайомство. Створення безпечного середовища в групі»	1. знайомство; 2. вправа «Стілець на двох ніжках»; 3. вправа «Дерево очікувань»; 4. прийняття правил групового тренінгу; 5. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
2.	«Основи біологічного зв'язку психіки та тіла»	1. вітання; 2. мінілекція про біологічний зв'язок психіки та тіла; 3. аутогенне тренування; 4. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
3.	«Медитація як спосіб самозаспокоєння»	1. вітання; 2. мінілекція про різні види медитації; 3. проведення діафрагмальної, рухової медитацій та медитації усвідомленості; 4. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
4.	«Самовідновлення у кризових»	1. вітання; 2. мінілекція про стрес та його вплив на організм;	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35

	стресових ситуаціях»	3. вправа «Чотири стихії»; 4. заключне коло	років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
5.	«Емоційне вигорання. Протидія. Профілактика»	1. вітання; 2. мінілекція про емоційне вигорання; 3. вправа «Вироблення своїх стратегій профілактики та протидії вигоранню»; 4. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
6.	«Копінгові стратегії та пошук внутрішніх ресурсів»	1. вітання; 2. мінілекція про концепцію BASIC Ph; 3. вправа «Асоціативні картки»; 4. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
7.	«Вираження почуттів та емоцій»	1. вітання; 2. мінілекція про почуття та емоції людини; 3. вправа «Карта емоцій»; 4. вправа «Діалог із симптомом»; 5. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
8.	«Візуалізація як спосіб розвитку навичок зрілої саморегуляції»	1. вітання; 2. мінілекція про вплив візуалізації на наші думки, почуття, тіло, а також про види візуалізації; 3. вправа «Лимон»; 4. вправа «Притулок»; 5. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
9.	«Свідоме харчування та його вплив на фізичний та психологічний стан»	1. вітання; 2. мінілекція про здорове та свідоме харчування; 3. експеримент з їжею; 4. заключне коло	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)
10.	«Я є життестійкість»	1. вітання; 2. мінілекція про життестійкість; 3. вправа-дискусія про основні складові життестійкості; 4. «Моє життя, як...»; 5. церемонія завершення тренінгу	внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 35 років (від 6 до 12 учасників на одному занятті)

Розгорнуту програму кожного тренінгового заняття викладено у Додатку І.

Висновки

Отже, підсумовуючи результати проведеного дослідження щодо психологічних особливостей внутрішньо переміщеної молоді, доходимо до низки висновків.

Насамперед для проведення якісного дослідження необхідним було підготувати теоретико-методологічний ґрунт – концептуалізувати теоретичні підходи до поняття життєстійкості, стресостійкості, соціальної адаптації в українській та зарубіжній психологічній науці, а також дослідити психологічні особливості людей молодого віку. У першому розділі наукової роботи ми дослідили шлях формування поняття життєстійкості у психологічній науці, проаналізували основні підходи до його визначення зарубіжних та українських авторів, дослідити основні компоненти поняття, категорії, що з ним співвідносяться, а також встановили різницю між поняттями «життєстійкість» та «резильєнтність». Завдяки цьому теоретичному аналізу ми сформуваємо власне бачення поняття «життєстійкість», яке надалі слугувало основою дослідження. Тож, життєстійкість, на нашу думку, – це психологічна властивість людини, її внутрішній потенціал та ресурс, що базується на розвинених вольових якостях, когнітивно-смилових установках, соціальній компетенції та можливості саморегуляції. Важливим є те, що ця властивість може розвиватися протягом всього життя та її можна покращувати через різні вправи.

Також ми сфокусували увагу на різних підходах до категоризації молоді, дослідити основні характеристики (новоутворення) молодості загалом та особливості кризи 30-ти років. До загальних тенденцій відносимо: самоідентифікацію та пошук власної особистості, професійний і кар'єрний розвиток, стосунки, сім'ю, близькість, фінансову стабільність тощо. Важливим є підкреслити непослідовність цих новоутворень, що

спричиняє додаткове навантаження, а також врахувати вплив травмівних подій на перебіг розвитку.

В третьому підпункті першого розділу були досліджені поняття «стресостійкість» та «соціальна адаптація», а також визначені психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та найпоширеніші проблеми, з якими вони зіштовхуються у міграції.

Інтегруючи різні підходи до визначення соціальної адаптації, доходимо до висновку, що адаптація може бути активна, пасивна та взаємна. На нашу думку, останній підхід є найбільш органічний та такий, що дозволяє людині відчувати вплив на середовище і одночасно з тим приймати інші, відмінні від звичайних, правила, менталітет, устрій тощо.

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

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

З метою виявлення психологічних особливостей життєстійкості людей молодого віку з різним рівнем стресостійкості та соціальної адаптації нами було проведено емпіричне дослідження. Для цього ми використали п'ять психодіагностичних методик: копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко), самооцінка

психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов), тест «Життєстійкості особистості» (З. Мадді).

За результатами нашого дослідження домінуючим серед внутрішньо переміщених осіб молодого віку від 25 до 35 років є середній рівень соціально-психологічної адаптивності, типу поведінки в стресовій ситуації (тип АВ як перехідний) та життєстійкості. Водночас 80% молоді мають низький рівень опірності стресу, а 70% обирають орієнтуватися на вирішення задачі у будь-якій стресовій ситуації. Ймовірно це можна пов'язати з тим, що переселенці повинні постійно вирішувати соціально-побутові, фінансові та інші проблеми, що трапляються на їх міграційному шляху і для цього використовується багато життєвої енергії та ресурсів, які не встигають накопичуватися, аби створювати той високий рівень опірності стресу.

Також було встановлено певний взаємозв'язок між тривалістю перебування в окупації та домінуючою копінг-стратегією. Люди, які були в окупації до 1 місяця або ж періодично їздили на окуповану територію до родичів, обирають копінг-стратегію для вирішення проблеми. У той час люди, які були в окупації від 6 місяців до 1 року обирають емоційно-орієнтовану поведінку для зменшення емоційного напруження. А люди, які були до 5 років в окупації обирають уникнення реальності, що говорить про неприйняття та спроб абстрагуватися від подій.

У третьому підпункті другого розділу запропоновано програму підвищення рівня життєстійкості для внутрішньо переміщених осіб молодого віку. Метою програми є не тільки підвищення рівня життєстійкості, а й загальне покращення психологічного та соматичного станів молоді. Завдяки цій програмі можливо сприяти підвищенню рівня стресостійкості та соціальної адаптивності, зниженню рівня тривожності, розвитку усвідомлення своїх почуттів та тіла, підвищенню рівня психологічної культури серед молоді загалом, пошуку особистісних

внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, здійсненню профілактики синдрому життєвого вигорання, формуванню навичок ефективної комунікації та саморегуляції. Використовуючи мініінформаційні блоки, арттерапевтичні методи, психотехнічні вправи, групові дискусії, техніки релаксації, медитації та візуалізації, можна досягнути поставленої мети.

Отже, всі визначені завдання були виконані, а мета дослідження досягнута. Загалом рівень життєстійкості внутрішньо переміщеної молоді віком від 25 до 35 років на другому році повномасштабної війни можна визначити як середній. Гіпотеза про те, що стресостійкість та соціальна адаптація осіб з різним рівнем життєстійкості будуть відрізнятися, була підтверджена. Життєстійкість внутрішньо переміщених осіб можливо і потрібно підвищувати через практику різноманітних вправ, пошук та розвиток внутрішнього потенціалу, розвиток мотиваційно-вольових якостей, когнітивно-смилових установок, знань саморегуляції. Також в успішній соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб важливу роль відіграє комплексний соціально-психологічний підхід, що передбачає кооперацію різних інституцій та організацій, які надають як соціальні послуги, так і психологічну підтримку.

Список використаних джерел

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 11 с.
2. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист / Л. І. Анциферова // Психологічний журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-18.
3. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії // Педагогіка і психологія. 3. 2016.
4. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3279/1/ПОСІБНИК-СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.pdf>
5. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. №11(2). С. 19-28.
6. Берзін В.І. Основи психогієни / В. І. Берзін. – К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с.
Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
7. Бльок А.-М. Вікова психологія та психологія особистості зрілості. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. IX, 2016. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/494d4e17-5f11-4011-ad25-34b8eed585ec/content>
8. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур) / А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко // Наукові

- записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2013. – Т. 149. – С. 49-57. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2013_149_11
9. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – No 2. – С. 95-104.
 10. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал.* Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. No 9. С. 73-76. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/242610982.pdf>
 11. Вплив війни на молодь в Україні. ГО «Аналітичний центр Cedoss», дослідницька агенція Info Sapiens. Київ, 2023. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini>
 12. Гайдеггер М. Буття в околі речей // Возняк Т. Тексти та переклади. – Х.: Фоліо, 1998. – С. 332-345.
 13. Головаха Е. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді /Е. Головаха. – Київ, 1988.
 14. Гринів О.М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2014. Т. 18, № 1. С. 136-141.
 15. Грішин, Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64, С. 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

- 16.Гудвін-Гілл Г. С. Статус біженця в міжнародному праві. М., 1997. 648 с.
- 17.Дубчак Г. Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій / Г. Дубчак // Збірник наукових праць: психологія. – 2018. – Вип. 22. – С. 115-122. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2018_22_17
- 18.Еріксон Е. Ідентичність: Молодь і криза. W.W. Нортон і компанія, 1968.
- 19.Закон України. Про основні засади молодіжної політики від 27 квітня 2021 № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
- 20.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
- 21.Злобіна О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності / О. Злобіна, В. Тихонович. – К., 1996. – С. 9.
- 22.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf>
- 23.Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
- 24.Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
- 25.Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології

- ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. –
Бібліографія: арк. 389 – 434.
- 26.Кравцов С.О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди,
підходи / С.О.Кравцов // Український соціум – 2008 – №3 – С.83-96.
URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96_no-3_vol-26_2008_UKR.pdf
- 27.Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен:
основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск
7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». URL:
<https://doi.org/10.32405/2522-9931>
- 28.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія /
В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
- 29.Кузнецов М.А. Поденко А.В., Белоусова Т.К. Взаємозв'язок
психологічних особливостей переживання часу та особистісних
характеристик у студентів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди.
Психологія, Вип. 46, Частина II. Х.: ХНПУ, 2013. С. 133-153.
- 30.Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо
переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського
державного університету, Серія: Філософія, культурологія,
соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.
- 31.Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені
особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8.
С. 6-11.
- 32.Меднікова Г.І. Теоретико-методологічні засади дослідження
системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів /
Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2013. №45. Т.2. С. 135-143.
- 33.Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості
педагога / Н. М. Мельник // Вісник Одеського національного

- університету. Серія : Психологія. – 2016. – Т. 21, Вип. 3. – С. 194-203.
– Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_3_23
- 34.Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>
- 35.Моргун В.Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 квітня 1995 р.) / Зав. ред. А.М. Бойко. Полтава, 1995.
- 36.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf
- 37.Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К.: Либідь, 1999. 536 с.
- 38.Основи психології: Підручник / О.В. Киричук, В.А. Роменець, І.П. Манохата ін.; за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 1995. 632 с.
- 39.П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(28) 2023. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5189>
- 40.Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2011. 468 с.
- 41.Павлін Д.О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості. Дис.. ...к. психол. н. 19.00.07. К., 2016. 238 с.

- 42.Панченко В. О. Психологічні особливості життєстійкості молоді. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. С. 153-170.
- 43.Петровська Т. Економікопсихологічна адаптація і стиль життя / Т. Петровська // Соціальна психологія. – № 6. – 2004. – С. 59-67.
- 44.Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6.
- 45.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
- 46.Посібник «Використання медицини психіки та тіла у вашій громаді та професійній діяльності», Mind-Body Medicine, 2022. – 154 с.
- 47.Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022). Рада Європи в Україні. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>
- 48.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
- 49.Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. — К.: Агропромвидав України, 1998. — с. 12.
- 50.Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с.
- 51.Путінцев А., Пащенко Ю. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка, фінанси,

менеджмент: актуальні питання науки і практики, 2018, №9. URL: <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpxpLu5m2UOqLcS.pdf>

52. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г. М. Ришко // Проблеми сучасної психології. - 2013. – Вип. 22. – С. 493-509. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43
53. Савчин М.В., Василенко, М.В. Вікова психологія. К.: Академвидав (Альма-матер), 2005. 360 с.
54. Сергєєнкова О.П. та ін. Вікова психологія. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
55. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. Т. 8, № 5. С. 329-338.
56. Соціологія : підруч. для вищ. шк. – Х. : Фактор, 2006. – 768 с.
57. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології, 2018. С. 50-56. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
58. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
59. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13
60. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна – К.: Марич, 2009. – 76 с.

- 61.Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2012. – 512 с.
- 62.Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
- 63.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2, С. 160-165.
- 64.Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів / Т. В. Циганчук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. – 2017. – № 2. – С. 200-204. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_2_38
- 65.Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231. URL: <http://surl.li/mxnck>
- 66.Чиханцова О. Психологічні особливості життєстійкості особистості. Київ, 2021. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/Монографія_Чиханцова.pdf
- 67.Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.
- 68.Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультаційна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред.

- Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
- 69.Юзич Ю. «Молодь помолодшає?». Сайт українського інтернет-видання «Дзеркало тижня». URL: https://zn.ua/ukr/social_secuity/molod-pomolodshaje.html
- 70.Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. (1955). New Haven: Yale University Press.
- 71.Armstrong T. The Human Odyssey: Navigating the Twelve Stages of Life / Thomas Armstrong. – New York : Sterling Publishing Company, Inc., 2008. – 358 p.
- 72.Bartone, P.T. (2006). «Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness?». *Military Psychology*. 18: P. 131-148.
- 73.Birren J. E. The psychology of aging / J. E. Birren – Englewood Cliffs. – New Jersey : Prentice-Hall, 1964. – 303 p.
- 74.Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39-101.
- 75.Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – p.118.
- 76.Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. – *American psychologist*, # 59. – p.21.
- 77.Buhler Ch. *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig, 1933.
- 78.Cannon W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*.
- 79.Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *CriticalSocial Policy*. 2007. Vol. 27. No 1. P. 24-49.

80. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // *Depression and Anxiety*. 2003. – # 18. – p.76.
81. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder // *International Clinical Psychopharmacology*. – 2005. – # 20. – pp. 43-48.
82. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // *Annual review of Public Health*, #26, pp. 399.
83. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. – Apr. 68. – 4. – P. 687-695.
84. Frankl V. *Man's Search For Meaning*. Rider and Co. 2008.
85. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain>
86. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal*. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106-117.
87. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*, 1979. – 37, P. 1-11.
88. Kohut, O. (2021). *STRESS PERSONALITY IN THE MODERN DIMENSION OF SOCIO-CULTURAL SPACE. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (7), 87-96. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9> [in Ukrainian]
89. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. – New York, 1991.
90. Lloyd J., Wyatt K. The Healthy Lifestyles Programme (HeLP) — An Overview of and Recommendations Arising from the Conceptualisation and Development of an Innovative Approach to Promoting Healthy Lifestyles

- for Children and Their Families. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Jan; 12(1): 1003–1019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4306907/>
91. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. P. 543-562.
 92. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323-335.
 93. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Apr. 44.
 94. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : AMACOM, 1984. 240 p.
 95. Maddi, S.R. (1967). «The existential neurosis». *Journal of Abnormal Psychology*. 72 (4): P. 311–325. doi:10.1037/h0020103. PMID 6058470.
 96. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308.
 97. McNeilly, Dennis P., «Theories of Adult Psychosocial Development: A Review of the Trends in Research from 1983-1989» (1989). Master's Theses. 3727. URL: https://ecommons.luc.edu/luc_theses/3727
 98. Newman B. M., Newman P. R. Development Through Life: A Psychosocial Approach / Barbara M. Newman, Philip R. Newman. – Boston: Cengage Learning, 2014. – 800 p.
 99. Newman R. APA's resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*. – 2005. – # 36. – p. 227.
 100. Radcliffe-Brown A. R., 1935, Structure and Function in primitive society, *American Anthropologist*, Vol. XXXVII.

101. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58 (3). – P. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020
102. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: «Hardiness» and pressure for change // *Journal of Vocational Behavior*, 1995. – 46(1). – P. 17-39.
103. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995 – 69. – P. 719-727.
104. Seligman M.E.P. *Learned optimism*. New York : Pocket books, 1998. 336 p.
105. Selye H. *Stress of My Life: A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company; 1979.
106. Shepperd J., Kashani J. *Stress to Health Outcomes in Adolescents*. *Journal of Personality*. - Duke University Press, 1991. – P. 747-768.
107. Shibutani T. *Society and Personality: Interactionist Approach to Social Psychology (Social Science Classics Series)*. Routledge; 1st edition (February 28, 1988).
108. Smith M. J. *Understanding stress and coping / M. J. Smith*. - New York: McMilan Publishing Co., 1993.
109. Smith-Osborn A., Bolton K. A systematic review of instruments of instruments designed to measure resilience across the life course / A. Smith-Osborn, K. Bolton // *Journal of evidence based social work*. Manuscript accepted for publication. – 2013.
110. Southwick S., Charney D. *Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney*. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p.
111. Tillich P. *The Courage to Be*. Yale Nota Bene edition. Yale University Press, 2000.

112. VoxUkraine. How and to what extent has the emotional state of young people changed after February 24, 2022? U-Report Ukraine Analytics Society. URL: <https://voxukraine.org/en/how-and-to-what-extent-has-the-emotional-state-of-young-people-changed-after-february-24-2022>
113. Wagnild G. M., Young H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement, # 1, p.165.
114. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. – New York : McGraw – Hill.
115. Zazzo B. Le sentiment de maturite chez l'adulte. Enfance. 1969. № 1-2, P. 1-44.

Додатки

Додаток А

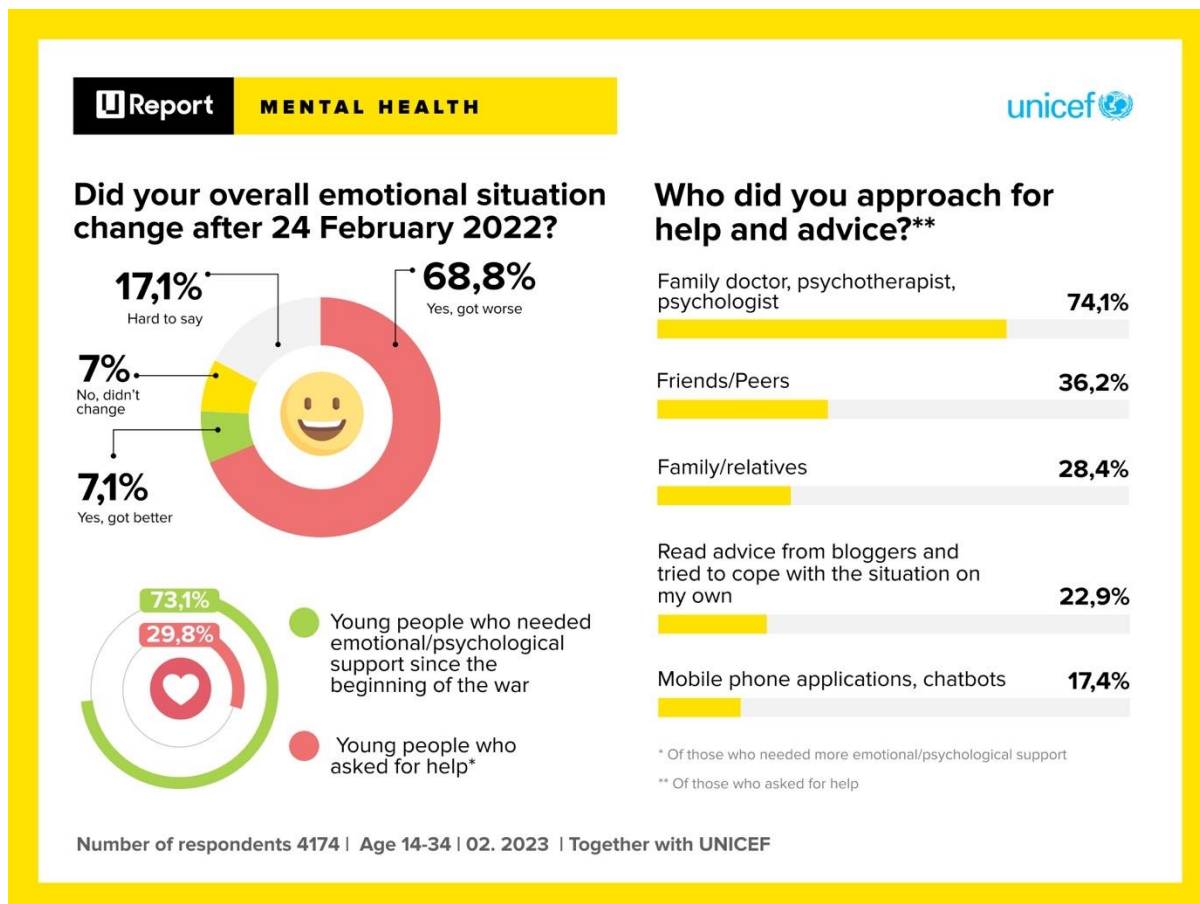


Рис. А.1. Результати опитування «Як і наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022 року?»

Джерело: VoxUkraine. How and to what extent has the emotional state of young people changed after February 24, 2022? U-Report Ukraine, Analytics Society. Режим доступу: <https://voxukraine.org/en/how-and-to-what-extent-has-the-emotional-state-of-young-people-changed-after-february-24-2022>

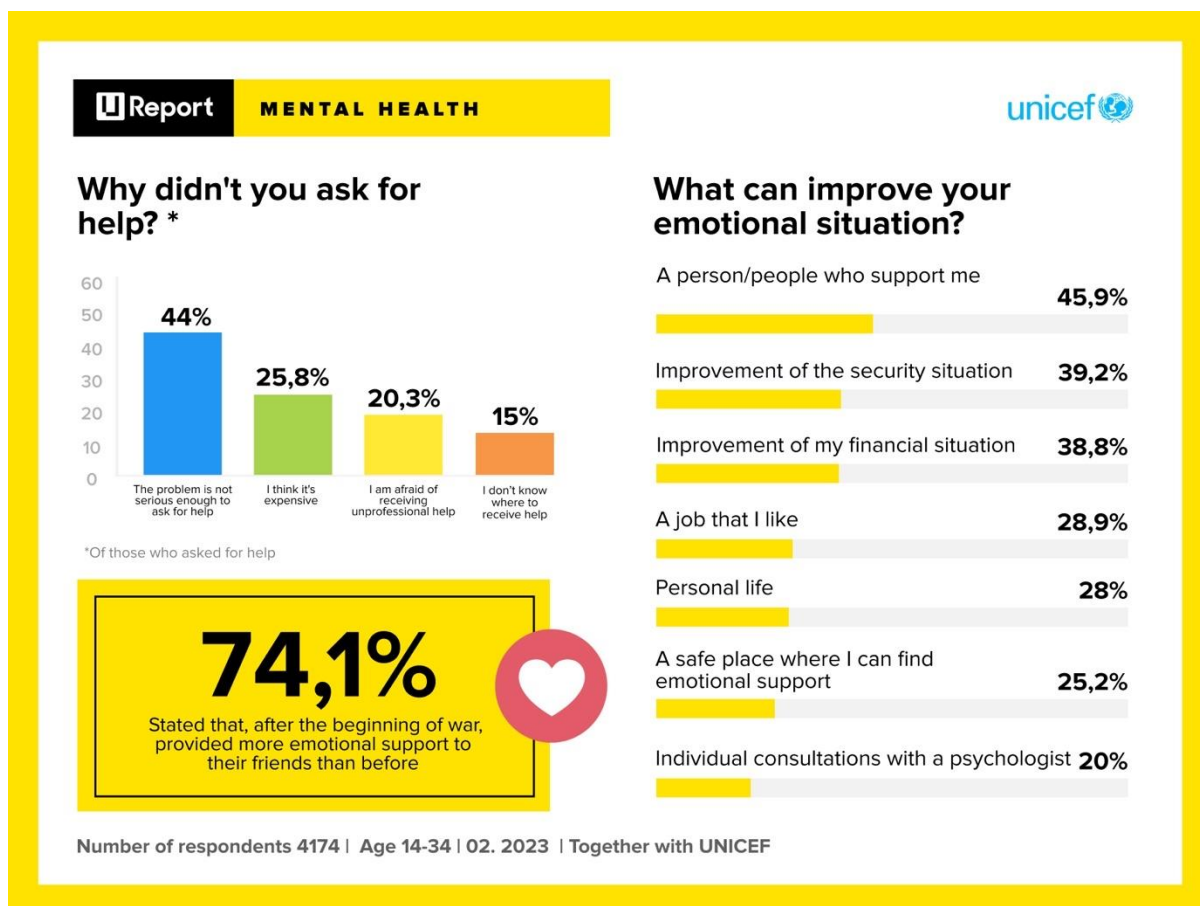


Рис. А.2. Результати опитування «Як і наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022 року?»

Джерело: VoxUkraine. How and to what extent has the emotional state of young people changed after February 24, 2022? U-Report Ukraine, Analytics Society. Режим доступу: <https://voxukraine.org/en/how-and-to-what-extent-has-the-emotional-state-of-young-people-changed-after-february-24-2022>

Додаток Б

Таблиця Б.1

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) (%)

Вибірка	Види копінг-стратегій, що орієнтовані на:				
	Вирішення задачі	Зменшення емоційного напруження	Уникнення	Ізоляцію	Соціальну підтримку
молодь віком від 25 до 35 років	70%	20%	10%	0%	0%



Рис. Б.1. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до виду копінг-стратегії в стресових ситуаціях

Таблиця Б.2

Загальний показник результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) (%)

Вибірка	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації		
Молодь віком від 25 до 35 років	Високий рівень опірності стресу	Пороговий рівень опірності стресу	Низький рівень опірності стресу
	7%	13%	80%

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

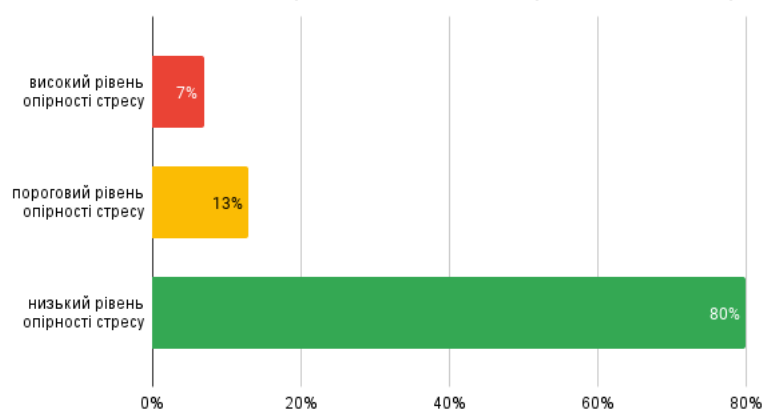


Рис. Б. 2. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня опірності стресу

Таблиця Б.3

Загальний показник результатів дослідження за методикою самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) (%)

Вибірка	Тип поведінки в стресовій ситуації	Відсоток респондентів
Молодь віком від 25 до 35 років	Тип В	20%
	Тип АВ	71%
	Тип А	9%

Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації

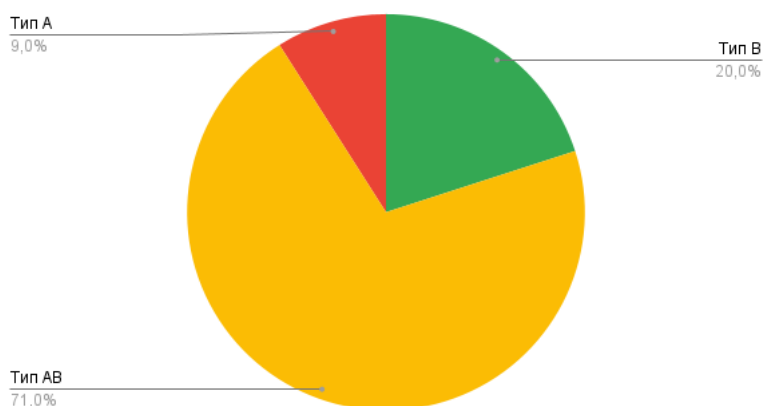


Рис. Б.3. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до типу поведінки в стресовій ситуації

Таблиця Б.4

Загальний показник результатів дослідження за методикою самооцінки психологічної адаптивності (Н. Тетискин, В. Козлов) (%)

Вибірка	Рівні соціально-психологічної адаптивності	
Молодь віком від 25 до 35 років	Високий	20%
	Вище середнього	35%
	Середній	20%
	Нижче середнього	15%
	Низький	10%

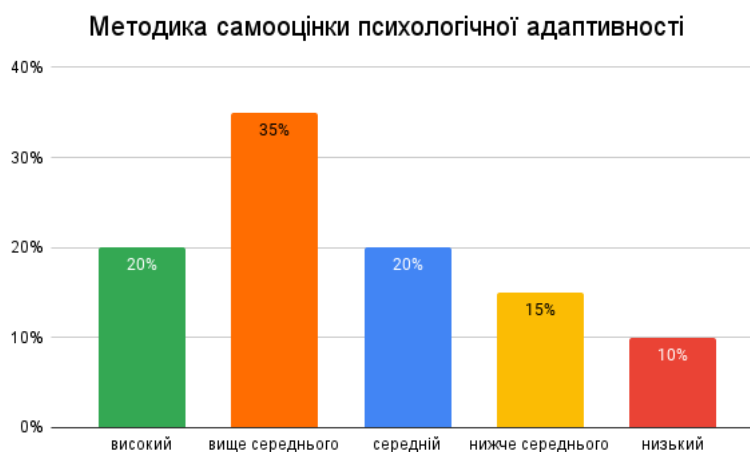


Рис. Б.4. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня соціально-психологічної адаптивності

Таблиця Б.5

Загальний показник результатів дослідження за тестом життєстійкості
(С. Мадді) (%)

Вибірка	Шкали	Кількість досліджуваних, %		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Молодь віком від 25 до 35 років	Залучення	33%	63%	3%
	Контроль	16%	80%	3%
	Прийняття ризику	0%	66,6%	33%
	Життєстійкість	30%	53%	16%

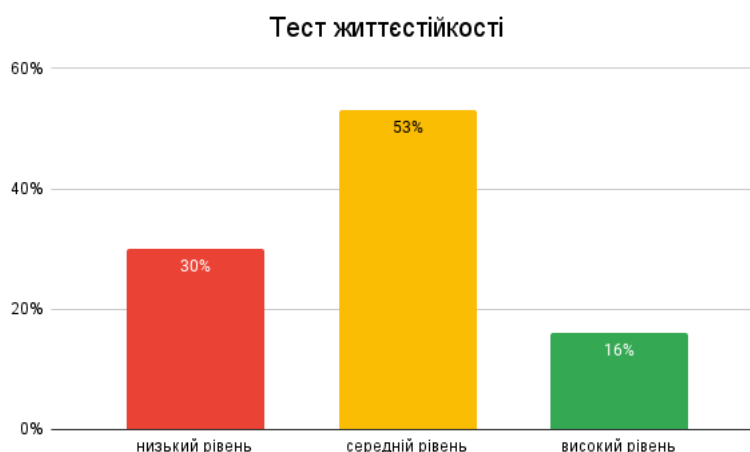


Рис. Б.5. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до рівня життєстійкості

Таблиця Б.6

Загальний показник результатів дослідження за досвідом перебування в
окупації (%)

Вибірка	Кількість досліджуваних, %	
Молодь віком від 25 до 35 років	Люди, які мали досвід окупації	33%
	Люди, які не мали досвід окупації	67%



Рис. Б.6. Відсотковий розподіл осіб молодого віку відповідно до їх досвіду перебування в окупації

Таблиця Б.7

Загальний показник результатів дослідження за досвідом перебування в окупації та домінуючою копінг-стратегією (%)

Вибірка	Тривалість перебування в окупації	Домінуюча копінг-стратегія	Кількість досліджуваних, %
Молодь віком від 25 до 35 років	до 1 місяця або ж періодично їздили на окуповану територію до родичів	орієнтована на вирішення задачі	40%
	від 6 місяців до 1 року	орієнтована на зменшення емоційного напруження	33%
	до 5 років	орієнтована на уникнення	26%

Додаток І

Програма тренінгових занять для внутрішньо переміщеної молоді

Тривалість 1 заняття – 2 години.

Регулярність 1 раз на тиждень протягом 2,5 місяців.

Кількість учасників на одному тренінгу: від 6 до 12 осіб.

Тип групи: закрита з другого заняття.

Кожне тренінгове заняття містить такі етапи (окрім першого):

- вступна частина. Вступне слово психолога з оголошенням тематики заняття. Вітання по колу з передаванням символічної речі вираження свого стану тут і тепер;
- основна частина. Проведення мінілекції на тему заняття. Обговорення теоретичної частини. Інструктаж та проведення вправ. Обговорення зворотнього зв'язку, що виник після вправ;
- заключна частина. Проведення заключного кола.

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

1 заняття. Тема «Знайомство. Створення безпечного середовища в групі».

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

План. 1. Знайомство з психологом та учасниками, передаючи слово по колу із використанням символічної речі. Основні питання для знайомства: ім'я, вік, сфера діяльності, особисті інтереси або те, що важливо сказати. 2. Вправа для взаємодії учасників «Стілець на двох ніжках». Обговорення зворотнього зв'язку після вправи (як почувалися зараз, як працювалося в групі, що вдалось, а що ні тощо). 3. Вправа «Дерево очікувань» (написання кожним учасником очікувань від тренінгу та розміщення їх на фліпчарті). 4. Затвердження правил тренінгу з написанням їх на папері та розміщенням у доступному для всіх учасників місці. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати від 1 заняття: знайомство учасників, прояснення очікувань від занять, прийняття правил групи.

2 заняття. Тема: «Основи біологічного зв'язку психіки та тіла».

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про біологічний зв'язок психіки та тіла (гомеостаз, реакції «бий» або «тікай», робота симпатичної та парасимпатичної нервової системи тощо). Зворотній зв'язок за бажанням про дидактичну частину. 3. Аутогенне тренування. Зворотній зв'язок після аутогенного тренування. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники дізнаються основи біологічного зв'язку психіки та тіла, ознайомляться з аутогенним тренуванням, навчаться швидко заспокоюватися, позбудуться від фізичного та емоційного напруження, відновляться.

3 заняття. Тема «Медитація як спосіб самозаспокоєння».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про різні види медитації (діафрагмальна, рухова, медитація усвідомленості). Зворотній зв'язок за бажанням про

дидактичну частину. 3. Емпірична частина: проведення діафрагмальної, рухової медитацій та медитації усвідомленості. Фідбек про різні види медитації. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: кожен учасник зможе проекспериментувати з різними видами медитації та дослідити, що конкретно йому підходить для самозаспокоєння, а що ні.

4 заняття. Тема «Самовідновлення у кризових стресових ситуаціях»

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Дидактична частина про стрес та його вплив на організм з подальшою дискусією з учасниками. 3. Надання інформації про вправу «Чотири стихії» (стихія «повітря», «вода», «вогонь», «земля») та її проведення у мінігрупах. Зворотній зв'язок після вправи. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники розуміють, що таке стрес, як він впливає на організм, а також мають змогу використовувати чотири техніки для самовідновлення у стресових ситуаціях.

5 заняття. Тема «Емоційне вигорання. Протидія. Профілактика».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Дидактична частина, що включає розповідь про поняття «емоційне вигорання», його психофізичні та соціально-психологічні ознаки, обговорення найрозповсюдженіших міфів про вигорання. 3. Вправа «Вироблення своїх стратегій профілактики та протидії вигоранню» у трійках. Презентація напрацювань кожної трійки. Фідбек після вправи. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники ознайомляться з основними симптомами емоційного вигорання, дізнаються про міфи, пов'язані з вигоранням, вироблять свої індивідуальні стратегії профілактики та протидії вигоранню.

6 заняття. Тема «Копінгові стратегії та пошук внутрішніх ресурсів»

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про концепцію BASIC Ph. 3. Обговорення у мінігрупах кожного компонента концепції із завданням запропонувати способи та формати досягнення цього ресурсу. 4. Вправа «Асоціативні картки» (робота з картками у відкриту або всліпу) із запитанням «Де може ховатися мій ресурс?». Розповідь на групу про картку та свої асоціації з нею. 5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники віднайдуть власні ресурси, що допоможуть їм долати стресові ситуації.

7 заняття. Тема «Вираження почуттів та емоцій».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про почуття та емоції людини. Ознайомлення з таблицею почуттів та емоцій. 3. Вправа «Карта емоцій». Розповідь на групу про свою карту емоцій. 4. Вправа «Діалог із симптомом/проблемою». Обговорення вражень після вправи. 5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники активізують власні емоційні сфери, розвинуть усвідомленість та зможуть зрозуміти, про що їм говорить їх «симптом/проблема».

8 заняття. Тема «Візуалізація як спосіб розвитку навичок зрілої саморегуляції».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про вплив візуалізації на наші думки, почуття, тіло, а також про види візуалізації. 3. Вправа «Лимон». Обговорення після вправи. 4. Вправа «Притулок». Зворотній зв'язок після вправи. 5. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники засвоять інформацію про візуалізацію та її вплив на психіку та тіло, матимуть змогу попрактикувати різні види візуалізації, а також розвинути усвідомленість.

9 заняття. Тема «Свідоме харчування та його вплив на фізичний та психологічний стан».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про здорове та свідоме харчування. 3. Експеримент з їжею. Обговорення вражень після експерименту. 4. Проведення заключного кола про емоційний стан та враження після тренінгу. Оголошення теми наступного заняття.

Очікувані результати: учасники проаналізують свої стосунки з їжею, переглянуть харчові звички, а також відслідкують зв'язок між харчуванням та фізичним і психологічним станом.

10 заняття. Тема «Я є життестійкість».

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

План. 1. Вітання по колу з передаванням символічної речі та відповіддю на питання про поточний емоційний стан, про те, що відбулося за тиждень чи те, що залишилось з попереднього заняття. 2. Мінілекція про життестійкість. 3. Вправа-дискусія про основні складові життестійкості. Робота в мінігрупах, а потім обмін інформацією. 4. Вправа «Моє життя, як...». Зворотній зв'язок після вправи. 5. Завершальна церемонія та загальна рефлексія про тренінг.

Очікувані результати: учасники підвищать власну життєстійкість, проаналізують свій життєвий шлях, життєвий стиль, певні поведінкові патерни, розвинуть енергетичний потенціал.

Додаток Ж

Вправа «Стілець на двох ніжках»

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

Тривалість виконання: 7-10 хвилин.

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

1. Попросіть учасників та учасниць групи стати за колом (за спинками стільців).
2. Кожен учасник та учасниця мають тримати стілець однією рукою, торкаючись частини спинки так, щоб вона стала на двох ніжках (нахиляючи стілець вперед).
3. Поясніть завдання групі:

Усім учасникам та учасницям слід рухатися по колу, жоден зі стільців не має впасти (стільці повинні торкатися землі лише двома ніжками). Учасникам та учасницям заборонено торкатися двох стільців одночасно або торкатися стільця будь-якою іншою частиною тіла (крім руки – лівої чи правої).

Члени/членкині групи мають знайти спосіб виконати завдання. Якщо якийсь стілець впаде під час руху, вправу потрібно починати спочатку.

Дайте учасникам та учасницям п'ять хвилин, щоб обговорити стратегію виконання вправи.

Запитання для обговорення:

1. Емоції:
 - Як ви почуваетесь в кінці вправи?
2. Процес вправи:
 - Як вам працювалось у групі?
 - Яку стратегію ви обрали, щоб виконати завдання?
 - Як ви приймали рішення щодо цієї стратегії?
 - Чи всі думки були враховані? Як ви про це знаєте?
 - Наскільки ви задоволені результатом?
 - Що вам допомагало і що заважало виконати спільне завдання?
3. Зв'язок вправи з реальністю:
 - Як досвід взаємодії в цій вправі може допомогти нам працювати та навчатись разом під час усієї програми? (запропоновані учасниками та учасницями відповіді ді фасилітатор/фасилітаторка фіксує на фліпчарті).

Джерело: Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022). Рада Європи в Україні. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

Додаток З

Вправа «Аутогенне тренування»

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

Тривалість виконання: 15 хвилин.

Сценарій аутогенного тренування. Пропоную вам сісти або лягти в зручну позу. Бажано так, щоб кінцівки не торкалися жодної іншої частини тіла.

Зробіть кілька повільних вдихів животом... Через кілька хвилин я озвучу аутогенну фразу. Є шість фраз, кожна з яких покликана збалансувати перенапруження симпатичної нервової системи з розслабленням парасимпатичної нервової системи. Я промовлятиму кожну фразу шість разів, і щоразу, коли я її озвучуватиму, ви мовчки повторюватимете її про себе.

Ви також можете уявити, як кожна фраза викликає відчуття у вашому тілі.

Наприклад, коли я кажу «Мої руки важкі та теплі», ви можете уявити собі відпочинок на пляжі, де світить та гріє сонечко... або теплу ванну... або будь-яку асоціацію з теплом.

Отже, зробіть ще один повільний вдих, і починаймо:

Мої руки важкі і теплі, [пауза]

Мої ноги важкі і теплі, [пауза]

Моє серцебиття спокійне і сильне, [пауза]

Мій живіт випромінює тепло, [пауза]

Мій лоб приємно прохолодний, [пауза]

Моє дихання спокійне і розслаблене, [пауза]

Я у стані спокою, [пауза]

Після того, як ви повторили всі фрази по 6 разів, завершіть вправу такими словами:

Зараз повільно та плавно поверніться думками до цієї кімнати, давайте можливість вашому диханню ставати глибшим... Коли ви відчуєте, що готові, ви можете зрушити з місця або пересунути тіло та розплющити очі. Якщо ви використовуєте пристрій моніторингу, перевірте його. Якщо ні, поспостерігайте за відчуттями власного тіла... Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте...

Зворотній зв'язок.

Джерело: Посібник «Використання медицини психіки та тіла у вашій громаді та професійній діяльності», Mind-Body Medicine, 2022. – 154 с.

Додаток И

Вправа «Чотири стихії»

Мета: ознайомлення учасників з різними техніками самодопомоги.

Тривалість виконання: 65 хвилин.

Інструкція. Поясніть, що протягом найближчої години учасники та учасниці зможуть ознайомитися з протоколом самовідновлення «Чотири стихії» та випробувати його. «Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення. Автор протоколу – Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт (EMDR – десенсибілізація і повторна обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей).

Кожен учасник та кожна учасниця зараз знаходяться біля однієї зі стихій. Попросіть учасників та учасниць перевернути роздавальний матеріал й індивідуально ознайомитись з текстом (важливо передбачити достатню кількість роздрукованих примірників описів стихій). Учасники та учасниці виконують відповідну вправу в зручному для них темпі. Через 15 хв. запропонуйте групам переміститись за часовою стрілкою й робіть так далі кожні 15 хв., поки кожна з груп не ознайомиться з усіма чотирма стихіями.

Так за годину кожен і кожна зможе попрактикувати всі чотири стихії.

Стихія «Повітря» – керування власним диханням.

Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що призведе до паніки. Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання.

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

Спробуйте зробити це зараз:

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

1. Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири. Затримайте видих, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
2. Повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
3. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
4. Коли вплив стресової події надмірний, довжину паузи між вдихом і видихом можна скоротити до двох секунд.

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

мобільний телефон). На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних – паузи. Видих – пауза – вдих – пауза.

Кількість повторів цієї техніки – три – чотири цикли.

Стихія «Вода» – керування водним балансом.

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

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу.

З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками.

Інколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає. У ситуаціях, коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щочками й ковтальні рухи.

Спробуйте зробити це зараз:

Рухайте щочками й губами вліво-вправо так, ніби людина вживає їжу, тобто імітувати жування. Це має релаксувальну, заспокійливу дію, при цьому починається процес слино- виділення.

Стихія «Земля» – керування тілом.

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

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

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

Спробуйте зробити це зараз:

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

Спробуйте зробити це зараз:

Дієвою технікою є вправа «Обійми метелика». Це видозмінений варіант обіймів, що допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а отже, і здоровою.

Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Техніку обіймів можна використовувати під час панічних атак, для подолання стресу, тривожності та страху.

Основою цієї техніки є білатеральне стимулювання кори головного мозку. Білатеральна стимуляція – це поперемінна активація лівої та правої півкуль мозку за допомогою руху очей або впливу звуковими стимулами, постукування по колінах, руках або плечах.

Під час білатеральної стимуляції чутливість знижується до того рівня, на якому мозок запускає природний механізм з переробки стресової, травматичної інформації. І тоді пов'язана з травмою інформація з кожною серією рухів очей (постукування плечей, колін і т. д.) починає пришвидшено рухатися нейрофізіологічними шляхами, поки не буде досягнуто її безболісного усвідомлення й «розчинення» – інтеграції з уже наявною позитивною інформацією. У результаті пам'ять про подію залишається, але порушення психічного здоров'я нейтралізується.

Ще однією вправою, яка є одним із різновидів білатерального збудження кори голов- ного мозку, та, яка допоможе позбутися відчуття ватяних ніг, є повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг.

Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу, або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції.

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

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

Спробуйте зробити це зараз:

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

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

Можливі запитання для обговорення:

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

Джерело: Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022). Рада Європи в Україні. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

Додаток Й

Вправа «Карта емоцій»

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

Тривалість виконання: 25 хв.

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

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній.

Обов'язково дати назву планеті.

Можливі запитання для обговорення:

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

Деякі аспекти інтерпретації. У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері. Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

Джерело: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf>

Додаток К

Вправа «Лимон»

Мета: усвідомлення зв'язку психіки та тіла через метод візуалізації.

Тривалість виконання: 10 хвилин.

Сценарій для вправи. Зробіть глибокий вдих і закрийте очі... Я хочу, щоб ви уявили, що стоїте на своїй кухні або на кухні когось із ваших знайомих... Витратьте кілька хвилин на те, щоб уявити кухню... колір стільниці... побутову техніку... шафи... зверніть увагу, чи є вікна... Також зверніть увагу на будь-які кухонні запахи або звуки – роботу посудомийної машини або звук холодильника ... або годинника на стіні ... витратьте трохи часу, щоб помітити все, використовуючи всі свої органи чуття, що ви бачите ... що ви чуєте ... що ви відчуваєте ... що ви відчуваєте, перебуваючи там, на кухні...

Тепер уявіть, що на столі стоїть миска зі свіжими, соковитими лимонами... Подумки візьміть і потримайте один із лимонів, відчуваючи його вагу і текстуру... Потім покладіть його і обережно розріжте лимон навпіл... Зверніть увагу на блідо-жовтий колір м'якоті, білизну внутрішньої шкірки і подивіться, чи не прорізали ви насіннячко або два. Тепер обережно розріжте одну з половинок навпіл... Зверніть увагу, де на поверхні однієї з четвертинок заблищала крапелька-друга соку...

Тепер уявіть, як ви підносите часточку лимона до рота, відчуваючи гострий свіжий аромат... А тепер відкусіть кислувату, соковиту м'якоть.

Можливі запитання для обговорення:

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

Джерело: Посібник «Використання медицини психіки та тіла у вашій громаді та професійній діяльності», Mind-Body Medicine, 2022. – 154 с.

Додаток Л

Вправа «Притулок»

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

Час виконання: 15 хвилин.

Сценарій вправи. Уявіть, що у вас надійне сховище, в якому ви можете бути наодинці, коли побажаєте. Це місце зовсім не обов'язково має бути реальним. Уявіть хатину в горах або лісову долину, про яку ніхто, крім вас, не знає. Особистий корабель, сад, таємничий замок... Подумки огляньте це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть, що ви прямуєте туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти з другом.

Після того, як ви виконаєте це кілька разів, можете фантазувати так само впродовж дня. Закрийте на декілька хвилин очі і увійдіть до свого особистого притулку.

Можливі запитання для обговорення:

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

Джерело: Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

Додаток М

Вправа «Моє життя, як...»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Тривалість виконання: 20-30 хв.

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

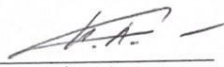
- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Можливі запитання для обговорення:

- Розкажіть, що ви намалювали?
- Що ви відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?
- Як ці відчуття відкликаються у вашому тілі?
- Опишіть, що для вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри).
- Як перегукуються події вашого життя із намальованими сюжетами малюнків?
- Чи хочете ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте клієнту реалізувати своє бажання, якщо воно виникло після обговорення малюнка).

Джерело: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf>

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

Броков П. П. 
(підпис)