

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

**Життєстійкість як особистісний адаптаційний ресурс внутрішньо
переміщених осіб в умовах війни**

Виконав:

студентка 4 курсу, 41 групи
напряму підготовки: 053 Психологія
Копитько Анастасія Олексіївна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

**Чернігів
2025**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	6
1.1. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості.....	6
1.2. Особливості життєстійкості в умовах кризових ситуацій (збройний конфлікт, війна, внутрішнє переміщення).....	10
1.3. Сутність поняття «resilience» (резилієнтність), його зв'язок з життєстійкістю.....	15
1.4. Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	21
2.1. Характеристика вибірки та методичні засади дослідження.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження життєстійкості.....	23
Висновки до другого розділу.....	35
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні та соціально-економічної нестабільності проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з найгостріших.

Війна спричиняє масові вимушені переміщення населення, що супроводжується серйозними психологічними наслідками, такими як підвищений рівень стресу, тривожності, депресії та порушення соціальної ідентичності. Вимушене переселення часто пов'язане з втратою дому, роботи, звичного соціального оточення та необхідністю адаптації до нових умов, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості.

У зв'язку з цим особливого значення набувають феномени життєстійкості та резилієнтності як ключові механізми подолання кризи та збереження психічного здоров'я. Життєстійкість дозволяє людині зберігати почуття контролю над життєвими подіями, активно долати труднощі та мобілізувати внутрішні ресурси. У свою чергу, резилієнтність визначає здатність особистості адаптуватися до змін, підтримувати психоемоційний баланс і навіть розвиватися через подолання кризових ситуацій.

Наукові дослідження свідчать про те, що саме рівень життєстійкості та резилієнтності визначає, наскільки ефективно людина зможе адаптуватися до нових умов після пережитих травматичних подій. Проте механізми їхнього взаємозв'язку залишаються недостатньо вивченими, особливо у контексті війни та внутрішнього переміщення. Вивчення цих феноменів у внутрішньо переміщених осіб дозволить не лише глибше зрозуміти особливості їхньої психологічної стійкості, а й сприятиме розробці ефективних психосоціальних програм підтримки.

Крім того, результати дослідження можуть мати практичне значення для психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів та інших спеціалістів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. Виявлення факторів, що сприяють підвищенню рівня життєстійкості та резилієнтності, дозволить

розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення адаптаційного потенціалу цих людей, їхнє соціальне та емоційне благополуччя.

Життєстійкість як особистісний ресурс дозволяє людині зберігати контроль над ситуацією, формувати активну позицію та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. У той же час, резилієнтність визначає здатність адаптуватися до змін, підтримувати психологічне благополуччя та відновлюватися після пережитих травматичних подій. Дослідження цих феноменів у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни дозволить краще зрозуміти механізми їхньої психологічної стійкості та сприятиме розробці ефективних програм підтримки.

Отже, дослідження особистісних адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб в умовах є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє глибшому розумінню механізмів психологічної стійкості та пошуку ефективних шляхів подолання кризи.

Мета дослідження: вивчення життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз феномену життєстійкості та пов'язаних із ним понять.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до понять життєстійкості як адаптаційного особистісного ресурсу у складних життєвих ситуаціях.
3. Дослідити специфіку впливу війни та вимушеного переселення на психологічний стан ВПО.
4. Визначити рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО з метою розвитку їхньої життєстійкості та психологічної пружності.

Об'єкт дослідження: феномен життєстійкості.

Предмет дослідження: особливості життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Теоретико-методологічна основа. Проблема розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів стала предметом досліджень багатьох науковців, серед яких С. Кондратюк, Л. Степаненко та інші. Особливості резильєнтності особистості розглядалися у працях В. Готич, Е. Грішин, Г. Лазос та ін.

Методи дослідження:

а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення резильєнтності та емоційного інтелекту);

б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, для вивчення життєстійкості особистості було використано Тест «Життєстійкість» (Hardiness Survey) С. Мадді. Для вивчення рівня резильєнтності було застосовано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Також було розроблено анкету, яка створена для збору емпіричних даних щодо особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Практична значущість роботи. Отримані емпіричні дані дозволяють краще зрозуміти, які саме труднощі переживають ВПО, які внутрішні ресурси вони мобілізують для подолання стресу, та які чинники сприяють або, навпаки, ускладнюють їхню адаптацію. Результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної та соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Структура й обсяг роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (31 найменування). Загальний обсяг роботи складає 46 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості

Життєстійкість є важливим психологічним феноменом, який визначає здатність людини долати труднощі, адаптуватися до змін і продовжувати рух до своїх цілей навіть у складних обставинах [13]. У сучасному світі, що характеризується нестабільністю, високими темпами змін і численними стресовими факторами, дослідження життєстійкості набуває особливої актуальності.

Дослідник С. Мадді визначав життєстійкість як психологічну характеристику особистості, що включає три основні компоненти: контроль (control), прихильність (commitment) та виклик (challenge).

Також S. Maddi наводить п'ять основних механізмів життєстійкості, що виконують роль буфера, протидіє розвитку захворювань, деморалізації та зниження продуктивності:

1. Життєстійкі чи стійкі переконання – засновані на прийнятті ризику, контролю, залучення, оцінюють зміни у житті як менш стресові.
2. Життєстійкі копінг-стратегії. Створення мотивації до трансформаційного копіngu, відкритість усьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації.
3. Посилення імунної реакції, через фізичну та психічну мобілізацію.
4. Життєстійкі практики здоров'я.
5. Пошук ефективної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному подоланню труднощів за рахунок розвитку комунікативних здібностей [29].

Життєстійкість базується на вмінні визнати реальність, власні можливості, обмеження, вразливість і здатність перетворити ситуації на перевагу. S. Maddi вважав життєстійкість внутрішнім ресурсом (установкою),

який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого психічного, фізичного, соціального здоров'я [30].

О. Чиханцова визначає життєстійкість як ключовий ресурс для подолання життєвих труднощів. Вона розглядає її як здатність людини контролювати події у своєму житті, керувати ними, сприймати складні ситуації як цінний досвід та успішно їх долати, використовуючи труднощі як можливість для особистісного зростання [25].

На думку В. Предко, життєстійкість є комплексною характеристикою особистості, що базується на активних життєвих установках. Вона сприяє досягненню цілей, забезпечує самодетермінацію, внутрішню рівновагу та розкриття особистісного потенціалу, відіграючи важливу роль у гармонійному розвитку людини [17].

Загалом, життєстійкість можна визначити як властивість особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати психічне благополуччя в умовах стресу та невизначеності.

Науковці виділяють кілька ключових складників життєстійкості [3; 24]:

Когнітивний складник – включає переконання, установки та спосіб мислення, які допомагають людині справлятися зі стресом:

- Позитивне мислення та віра у власні сили.
- Гнучкість мислення, здатність знаходити альтернативні рішення.
- Усвідомлення життєвих цінностей та сенсу життя.

Емоційний складник – характеризує здатність контролювати та регулювати власні емоції:

- Високий рівень емоційного інтелекту.
- Здатність справлятися з негативними емоціями.
- Оптимізм як стійка особистісна риса [3; 24].

Поведінковий складник – проявляється в реальних діях, спрямованих на подолання труднощів:

- Активні стратегії подолання проблем (пошук підтримки, аналіз ситуації).

- Самоконтроль та вміння управляти власною поведінкою.
- Готовність діяти у відповідь на виклики життя [24].

Соціальний складник – охоплює міжособистісні стосунки та соціальну підтримку:

- Наявність підтримуючого соціального оточення (родина, друзі, колеги).
- Здатність до ефективної комунікації.
- Соціальна інтегрованість та відчуття приналежності до спільноти [24].

Життєстійкість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Серед внутрішніх факторів можна виділити:

- Індивідуальні особливості (темперамент, самооцінка, рівень саморегуляції).
- Досвід подолання труднощів (життєвий досвід, кризові ситуації, що сприяли зміцненню стійкості).
- Мотивація і цінності (життєві цілі, сенс життя) [21].

До зовнішніх факторів відносять:

- Сімейне середовище (стиль виховання, підтримка батьків).
- Соціальні зв'язки (друзі, колеги, громада).
- Культурні та економічні умови (стабільність у суспільстві, рівень освіти, доступ до ресурсів) [3].

Життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, що дозволяє долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати психологічне благополуччя. Вона формується під впливом когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних чинників і може розвиватися через спеціальні тренінги та вправи [5].

У сучасному світі життєстійкість стає ключовою навичкою, що допомагає людям ефективно функціонувати в умовах нестабільності, змін і криз. Її розвиток є важливим завданням як для окремих осіб, так і для суспільства загалом [17]. Далі розглянемо декілька поглядів на визначення життєстійкості.

Дослідники Р. Bartone, D. Kelly, M. Matthews зазначають, що життєстійкість складається з когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей та характеризує здатність людини підтримувати здоровий стан у неспокійні часи [26].

Науковець Р. Mund пропонує доповнити компоненти життєстійкості виділеним у 2005 році С. Мадді компонентом connection (співпраця – тісний зв'язок та розуміння між клієнтом і психологом/психотерапевтом) та виділеним самим автором компонентом culture (культура), який особливо актуальний у його країні – Індії [27].

Дослідження, проведене у Канаді С. Kowalski та J. Schermer, розкриває практичну цінність психологічної життєстійкості, а також різницю між такими поняттями, як румінація та занепокоєння. Студенти заповнювали опитувальник, що оцінює їх психологічну життєстійкість, занепокоєння, румінацію, психічну залученість, невротизм, тривожність, соматизацію, здатність впоратися з стресом. Було встановлено зворотній взаємозв'язок життєстійкості з невротизмом, румінацією, занепокоєнням, тривожністю та прямий взаємозв'язок із психічною залученістю, здатністю впоратися зі стресом. При статистично регульованому невротизмі зв'язок життєстійкості з румінацією, здоров'ям і здатністю впоратися зі стресом став незначним, тоді як зв'язок життєстійкості з занепокоєнням, психічною залученістю і тривожністю хоч і послабився, але залишився досить сильним. Результати говорять про те, що життєстійкість слід швидше розглядати як індивідуальну особливість людини, що сприяє її психологічному благополуччю [28].

Життєстійкість є складним багатовимірним феноменом, що визначає здатність особистості протистояти стресам, кризовим ситуаціям та адаптуватися до змін. Вона включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які забезпечують ефективне подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя [14].

Аналіз наукових підходів до життєстійкості свідчить про її тісний зв'язок із такими концептами, як стресостійкість, психологічна адаптація,

саморегуляція та особистісний ресурсний потенціал [22]. У структурі життєстійкості виділяють когнітивний компонент (усвідомлення труднощів та вироблення стратегій їх подолання), емоційний (контроль емоційних реакцій) та мотиваційний (націленість на розвиток і збереження сенсу життя навіть у складних обставинах) [31].

Отже, життєстійкість можна розглядати як ключову характеристику особистості, що забезпечує її психологічне благополуччя та успішну адаптацію в умовах нестабільності та стресу.

1.2. Особливості життєстійкості в умовах кризових ситуацій (збройний конфлікт, війна, внутрішнє переміщення)

Кризові ситуації, такі як збройні конфлікти, війна та внутрішнє переміщення, створюють значні виклики для психічного здоров'я та адаптації людини. Вони вимагають від особистості не лише здатності справлятися зі стресом, а й гнучкості, внутрішньої сили та стійкості до змін.

Життєстійкість у таких умовах виступає ключовим фактором виживання та подальшої адаптації. Вона визначає, наскільки людина здатна впоратися з психологічними травмами, втратами та адаптуватися до нових реалій життя [1].

Кризові події, спричинені війною, збройним конфліктом або вимушеним переселенням, мають потужний вплив на психоемоційний стан людини. Вони спричиняють як короткострокові, так і довгострокові наслідки для психічного здоров'я, соціальної адаптації та емоційного благополуччя [10].

Люди, які переживають кризу, часто стикаються з глибокими психологічними змінами. Вони можуть відчувати страх, безпорадність, тривогу, а також емоційну і фізичну виснаженість. З іншого боку, багато осіб демонструють високу життєстійкість, здатність до адаптації та навіть посттравматичне зростання, що сприяє їхньому особистісному розвитку [9].

У відповідь на кризові ситуації людина може демонструвати різноманітні емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції. До найпоширеніших належать:

1) Стрес і тривога. Стрес є природною реакцією організму на небезпеку та невизначеність. У ситуації війни або вимушеного переселення рівень стресу зростає через:

- страх за власне життя та життя близьких;
- неможливість передбачити подальший розвиток подій;
- нестачу ресурсів (житла, фінансів, медичної допомоги);
- розрив соціальних зв'язків [1].

Тривога може бути гострою (негайна реакція на небезпеку) або хронічною (затяжний стан напруження). Надмірний рівень тривожності призводить до виснаження нервової системи та погіршення фізичного здоров'я.

2) Депресія та емоційне виснаження. Депресивні стани у людей, які пережили кризу, можуть виникати внаслідок:

- втрати близьких або майна;
- відчуття безнадії та невизначеності;
- неможливості повернутися до звичного життя [10].

Депресія часто супроводжується такими симптомами:

- зниженням мотивації та інтересу до життя;
- порушенням сну та апетиту;
- почуттям провини та самозвинувачення;
- емоційним виснаженням та апатією [1].

3) Гнів і агресія. У багатьох людей стрес і безсилля можуть трансформуватися у гнів, який спрямовується на:

- ворогів або агресорів;
- владу чи інші інституції, що не змогли запобігти кризі;
- оточуючих людей (конфліктна поведінка, подразливість).

Гнів може бути як деструктивним (наси́льство, агресія), так і конструктивним (спону́кання до активних дій, допомоги іншим) [10].

4) Відчуття втрати контролю. У кризовій ситуації людина може відчувати безпорадність, що пов'язано з неможливістю впливати на зовнішні обставини. Це може призвести до:

- соціальної ізоляції;
- відмови від активних дій;
- розвитку learned helplessness (набутої безпорадності) [10].

Втрата контролю над ситуацією може також викликати фізіологічні симптоми: головний біль, порушення травлення, серцево-судинні розлади.

Попри негативний вплив кризових ситуацій, деякі люди після пережитих випробувань демонструють феномен посттравматичного зростання. Феномен посттравматичного зростання є явищем, за якого після сильного стресу людина не лише повертається до нормального функціонування, а й стає більш стійкою, адаптивною та свідомою своїх життєвих цінностей [8].

Основні ознаки посттравматичного зростання:

- Переосмислення сенсу життя – люди починають цінувати життя та шукати в ньому нові смисли.
- Зміцнення особистісної стійкості – з'являється відчуття, що людина може долати труднощі.
- Розширення соціальних зв'язків – бажання допомагати іншим, створення спільнот підтримки.
- Зміна життєвих пріоритетів – фокус на важливих речах (сім'я, самореалізація, благодійність) [9; 17].

Дослідження свідчать, що люди, які пережили кризу, часто демонструють вищий рівень емпатії, толерантності та готовності допомагати іншим. Життєстійкість у таких умовах формується під впливом особистісних та соціальних чинників [2]. Особистісні фактори життєстійкості:

Віра у власні сили: люди, які вірять у свою здатність подолати труднощі, краще адаптуються до змін. Це особливо важливо для:

- військових, які потребують психологічної стійкості для виконання завдань;
- цивільного населення, що змушене пристосовуватися до нових реалій.

Гнучкість мислення – здатність швидко адаптуватися до нових обставин, знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем допомагає людям переживати кризи з меншими втратами.

Позитивне переосмислення досвіду. Дослідження показують, що люди, які розглядають кризу як виклик і можливість для зростання, демонструють вищий рівень життєстійкості.

Емоційна регуляція. Здатність керувати своїми емоціями допомагає уникати деструктивної поведінки, знижує рівень тривоги та сприяє швидшій адаптації [2].

Соціальні фактори життєстійкості:

Сімейна підтримка: родина є важливим ресурсом життєстійкості, оскільки дає людині відчуття безпеки, стабільності та емоційного прийняття.

Соціальні зв'язки: підтримка друзів, волонтерських організацій, релігійних спільнот значно зменшує рівень стресу та сприяє адаптації.

Інституційна підтримка: роль держави та громадських організацій у забезпеченні життєстійкості включає:

- психологічну допомогу;
- фінансову підтримку;
- соціальні програми інтеграції переселенців [25].

Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до складних умов і зберігати психологічну рівновагу. Вона залежить як від особистісних характеристик, так і від соціальних ресурсів [3].

У кризових умовах розвиток життєстійкості можливий через підтримку з боку родини, суспільства та держави, а також через особисту стратегію подолання стресу.

Життєстійкість в умовах кризових ситуацій, таких як збройний конфлікт, війна чи внутрішнє переміщення, виступає важливим ресурсом для психологічної адаптації та подолання стресу. Вона забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати мотивацію та знаходити конструктивні стратегії виходу з важких обставин [10].

У контексті збройного конфлікту та масового переміщення населення в Україні ключовим чинником психологічного виживання стає життєстійкість, збереження ментального здоров'я та здатності інтегруватися в нове соціальне середовище.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними викликами: емоційна травма через втрату рідної домівки, невизначеність щодо майбутнього, фінансові труднощі, дискримінація або соціальна ізоляція. У таких умовах життєстійкість виявляється у здатності зберігати внутрішній баланс, відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій, мобілізувати власні ресурси для подолання труднощів, а також у прагненні до активного життя попри всі втрати [11].

Дослідження свідчать, що життєстійкість у ВПО тісно пов'язана з особистісними характеристиками, такими як оптимізм, внутрішній локус контролю, віра у власні сили, наявність мети в житті. Значну роль відіграє також підтримка з боку сім'ї, друзів, громади та наявність можливості брати участь у спільнотах, які сприяють відчуттю безпеки та належності. Психологічна підтримка, зокрема інтервенції, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, навичок самодопомоги та осмислення пережитого досвіду, є важливою складовою у формуванні життєстійкості [11; 15].

Варто зазначити, що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується під впливом життєвого досвіду, виховання, соціального оточення та цілеспрямованої психологічної роботи. Саме тому надзвичайно важливо створювати умови, які сприяють її розвитку, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій. Розуміння цього феномену дозволяє не лише краще підтримувати ВПО на індивідуальному рівні, але й формувати ефективні програми соціальної та психологічної допомоги на загальносуспільному рівні [16].

Особливу роль у розвитку життєстійкості в кризових ситуаціях відіграють когнітивні та емоційно-регуляторні механізми, що дозволяють людині сприймати труднощі як виклик, а не як непереборну перешкоду. Також

важливими є зовнішні фактори – підтримка з боку сім'ї, суспільства та держави, доступ до ресурсів та можливостей для адаптації [4].

Життєстійкість є критично важливою характеристикою особистості, яка не лише допомагає долати кризи, але й сприяє особистісному розвитку, збереженню психічного здоров'я та успішній інтеграції у нові соціальні умови

Отже, життєстійкість набуває особливого значення в умовах кризових ситуацій, таких як війна, внутрішнє переміщення чи інші екстремальні події. Вона не лише сприяє виживанню особистості в складних умовах, а й виступає фактором її особистісного зростання та розвитку.

1.3. Сутність поняття «resilience» (резильєнтність), його зв'язок з життєстійкістю

Термін «resilience» (резильєнтність) походить від латинського слова *resilio*, що означає «відскакувати» або «повертатися назад». У психології, соціології та менеджменті він використовується для опису здатності людини, спільноти або організації адаптуватися до труднощів, ефективно долати стресові ситуації та відновлюватися після криз [4].

Термін «резильєнтність» інтегрований у сучасну наукову літературу з фізики металів. Має значення – здатність фізичного тіла під тиском видозмінюватися, при цьому повертаючись у початковий стан після закінчення дії. В англійській мові термін «resilience» – це пружність, стійкість, життєстійкість, що описують людські якості [12].

У XX столітті у працях вітчизняних та зарубіжних учених простежуються спірні характеристики феномена «резильєнтність» – стійкий захист, відновлення, адаптація, стресостійкість, життєздатність, життєстійкість, досягнення успіху та ін. Резильєнтність є вродженою властивістю особистості, що виявляється в подоланні життєвих труднощів, з одночасним підтримуванням психічної рівноваги. Отже, резильєнтність – значний внутрішній ресурс (якість / властивість) особистості, здатність до саморегуляції у стресовій ситуації та ступінь життєздатності [6].

За терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено наступний зміст: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин з можливістю відновлюватися та використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя у всіх його проявах, здатність існувати та розвиватися. Загалом, резильєнтність можна визначити як здатність до психологічної гнучкості, адаптації та особистісного зростання у відповідь на труднощі [12].

У науковій літературі існують різні визначення резильєнтності, що залежать від контексту досліджень:

1. Психологічний підхід – розглядає резильєнтність як сукупність особистісних якостей, що допомагають долати стрес та відновлювати психоемоційний баланс.
2. Соціальний підхід – фокусується на ролі соціального середовища у формуванні резильєнтності, включаючи підтримку з боку сім'ї, громади, держави.
3. Біологічний підхід – вивчає, як нейропсихологічні механізми впливають на здатність людини адаптуватися до стресу.
4. Організаційний підхід – аналізує резильєнтність у контексті управління персоналом та корпоративної культури, розглядаючи її як ключовий фактор стійкості бізнесу [12].

Термін «життєстійкість» (hardiness, life resilience) є близьким за значенням до резильєнтності, але між ними існують певні відмінності (Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Взаємовідношення життєстійкості та резильєнтності

Критерій	Життєстійкість	Резильєнтність
Фокус	Витривалість перед труднощами	Адаптація та розвиток після кризи
Механізми	Самоконтроль, стійкість до стресу	Гнучкість, здатність до змін
Рівень прояву	Індивідуальний	Індивідуальний, груповий, організаційний
Реакція на кризу	Збереження стабільності	Посттравматичне

		зростання, розвиток
Роль соціуму	Менший вплив зовнішніх чинників	Велике значення соціальної підтримки

Спільні риси резильєнтності та життєстійкості:

- здатність ефективно долати труднощі;
- стійкість до стресу та кризи;
- важливість внутрішніх ресурсів і мотивації;
- вплив попереднього досвіду на реакцію людини на кризу.

Відмінності:

Життєстійкість орієнтована більше на витривалість у складних умовах, тоді як резильєнтність включає ще й посттравматичне зростання, адаптивність і розвиток після кризи.

Резильєнтність формується на основі особистісних характеристик людини, серед яких:

- Оптимізм – віра у власні сили та позитивний погляд на майбутнє.
- Самоефективність – переконаність у здатності подолати труднощі.
- Гнучкість мислення – здатність адаптуватися до нових умов та шукати рішення.
- Емоційна регуляція – вміння контролювати свої почуття у стресових ситуаціях.
- Відчуття контролю над ситуацією – здатність діяти, а не бути пасивним у складних обставинах [12].

Соціальними чинниками резилієнтності визначено:

- Сімейна підтримка – наявність міцних зв'язків із близькими.
- Підтримка друзів і громади – соціальні контакти, волонтерська допомога.
- Інституційна підтримка – допомога з боку держави, міжнародних організацій [12].

У різних культурах поняття резилієнтності трактується по-різному. Наприклад, у західних суспільствах наголос робиться на індивідуальну

відповідальність, тоді як у східних культурах – на колективну підтримку та духовні цінності [6].

У кризових умовах, зокрема під час війни чи вимушеного переселення, резилієнтність стає ключовим фактором адаптації.

Резилієнтні стратегії поведінки в кризових ситуаціях:

1. Психологічна стійкість – здатність зберігати внутрішню рівновагу під тиском.
2. Когнітивна адаптація – пошук альтернативних шляхів вирішення проблем.
3. Соціальна інтеграція – активна взаємодія з іншими людьми та отримання підтримки.
4. Рефреймінг – зміна сприйняття ситуації з негативної на конструктивну.
5. Альтруїзм та допомога іншим – волонтерська діяльність сприяє зниженню рівня стресу [19].

Дослідження показують, що ветерани бойових дій, які мають розвинену резилієнтність, швидше адаптуються до мирного життя. Подібно до цього, внутрішньо переміщені особи, які проявляють резилієнтність, легше знаходять роботу, соціально інтегруються та відновлюють життєвий баланс [12].

Резилієнтність є ключовою навичкою, яка дозволяє не тільки пережити кризу, а й стати сильнішим після неї. Вона тісно пов'язана з життєстійкістю, але містить додатковий аспект посттравматичного зростання. Розвиток резилієнтності – це шлях до психологічного благополуччя та успішної адаптації у складних умовах.

Поняття «resilience» (резилієнтність) охоплює здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлюватися після криз. Це динамічний процес, що поєднує внутрішні ресурси людини з впливом зовнішнього середовища, сприяючи психологічному благополуччю та збереженню функціональності навіть у найскладніших умовах [4].

Резилієнтність має тісний зв'язок із життєстійкістю, оскільки обидва феномени визначають здатність особистості протистояти труднощам та адаптуватися до змін [23]. Водночас резилієнтність більше акцентує увагу на процесі відновлення та розвитку після стресових подій, тоді як життєстійкість включає здатність не лише відновлюватися, а й ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу.

Аналіз наукових підходів дозволяє виділити спільні риси резильєнтності та життєстійкості, серед яких когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, наявність підтримки та конструктивні стратегії подолання труднощів. Обидва явища є ключовими для психологічної адаптації, особливо в умовах кризових ситуацій.

Отже, резильєнтність можна розглядати як важливий аспект життєстійкості, який сприяє особистісному зростанню, формуванню ефективних механізмів подолання стресу та забезпечує здатність людини не лише витримувати труднощі, а й використовувати їх для подальшого розвитку.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає змогу зробити наступні висновки.

Життєстійкість розглядається як складне інтегральне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, які забезпечують здатність людини протистояти стресу, долати труднощі та зберігати функціональність у складних життєвих обставинах. У структурі життєстійкості, за концепцією С. Мадді, ключовими виступають компоненти залученості, контролю та сприйняття виклику як можливості для розвитку.

Теоретично встановлено, що життєстійкість відіграє роль буфера, який пом'якшує негативні наслідки психологічної травматизації, сприяє активному подоланню стресових ситуацій і підтриманню психоемоційного балансу. Важливою умовою її збереження є наявність соціальної підтримки, позитивне переосмислення подій, віра у власні сили та активна життєва позиція.

Особливу увагу приділено поняттю резилієнтності, яка тісно пов'язана з життєстійкістю, однак акцентує увагу на здатності не лише витримати кризу, але й відновитися після неї, продовжити розвиток і зміцнити особистісний потенціал.

Резилієнтність розглядається як динамічний процес адаптації, що поєднує індивідуальні риси з впливом соціального середовища. Обидва феномени виступають ключовими чинниками психологічної стабільності особистості в умовах зовнішніх загроз і мають важливе значення для розуміння механізмів подолання наслідків війни та внутрішнього переселення.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтвердив актуальність вивчення життєстійкості та резилієнтності як взаємопов'язаних психологічних утворень, що забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу та кризи.

Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для організації емпіричного дослідження, представленого у другому розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Характеристика вибірки та методичні засади дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вибірку дослідження склали 60 осіб, які були змушені залишити свої домівки через збройний конфлікт. Учасники дослідження представляли дві основні групи:

- Перша група (30 осіб) – ВПО зі східних областей України (Донецька, Луганська, Харківська області). Збір даних серед цієї групи здійснювався за допомогою методу «сніжної кульки» через онлайн-мережі: посилання на анкету (створена за допомогою Google Forms) поширювалося серед учасників, які, у свою чергу, передавали його іншим потенційним респондентам.
- Друга група (30 осіб) – ВПО з прикордонних громад Чернігівської області, що зазнали військових дій та окупації (на початку повномасштабного вторгнення). Опитування цієї групи також проводилось за допомогою Google Форми, однак для збору даних додатково було залучено волонтерів, які безпосередньо контактували з ВПО, надаючи їм допомогу з поселенням, зокрема у модульних будинках. Опитані респонденти виїхали з прикордонних громад: Новгород-Сіверська та Семенівська.

Респонденти мали різний вік, рівень освіти та соціальний статус, що дозволило отримати різнобічне уявлення про життєстійкість у різних соціально-демографічних групах.

Для вивчення життєстійкості та резилієнтності ВПО було використано два стандартизовані психодіагностичні інструменти:

1. Тест «Життєстійкість» (Hardiness Survey) С. Мадді – методика, що дозволяє оцінити рівень життєстійкості через три основні складові:
 - Залученість (commitment) – відчуття включеності у події власного життя, прийняття відповідальності за них.

- Контроль (control) – здатність людини впливати на події та знаходити способи подолання труднощів.

- Прийняття виклику (challenge) – сприйняття змін як можливості для розвитку, а не як загрози.

2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – скорочений варіант шкали, що вимірює загальний рівень резилієнтності, тобто здатність особистості адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після пережитих труднощів.

Обидві методики дозволяють отримати кількісні показники, що сприяє об'єктивному аналізу життєстійкості ВПО. Отримані результати дадуть змогу не лише оцінити рівень життєстійкості та психологічної пружності у внутрішньо переміщених осіб, а й проаналізувати можливі фактори, що впливають на їхній рівень адаптації та психологічного благополуччя.

Анкета (представлена у додатку А) створена для збору емпіричних даних щодо особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Вона є інструментом кількісного соціально-психологічного дослідження, що дозволяє оцінити не лише загальні соціально-демографічні характеристики респондентів, а й суб'єктивне сприйняття ними власної адаптації до нових життєвих умов.

Анкета містить блок запитань, спрямованих на вивчення різних аспектів життєвого досвіду ВПО, таких як стать, вік, сфера зайнятості, регіон походження, тривалість перебування у статусі переміщеної особи та умови проживання. Особлива увага приділяється оцінці рівня адаптації до нового місця проживання, а також труднощам, з якими стикаються ВПО: житловим, фінансовим, професійним, емоційним тощо.

Крім того, анкета містить запитання, що дозволяють виявити наявність соціальної підтримки та визначити, які саме стратегії подолання труднощів застосовують респонденти у повсякденному житті (звернення до фахівців, спілкування з близькими, фізична активність тощо). Це дає змогу

проаналізувати особистісні ресурси та поведінкові прояви життєстійкості, що формуються в умовах вимушеної міграції та стресу.

Анкета була використана в рамках дослідження для отримання якісних і кількісних характеристик життєстійкості серед внутрішньо переміщених осіб, що, у свою чергу, слугувало основою для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки цієї соціальної групи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження життєстійкості у ВПО

З метою дослідження особливостей життєстійкості осіб ВПО було проведено емпіричне дослідження. Першочергово було опрацьовано результати анкети (Додаток А), яка дозволила виявити загальні соціально-демографічні характеристики респондентів, оцінити рівень їхньої адаптації до нових життєвих умов, а також з'ясувати типові труднощі та способи подолання життєвих викликів.

Аналіз анкетних даних є важливим етапом дослідження, оскільки надає контекст до результатів психодіагностичних методик і дозволяє краще зрозуміти, які чинники можуть впливати на формування життєстійкості у ВПО. Далі буде представлено узагальнені результати анкетування за основними блоками: соціально-демографічні особливості, умови проживання, рівень адаптації, наявність соціальної підтримки та стратегії подолання труднощів.

Таблиця 2.1.

Статевий та віковий склад респондентів

Географічні характеристики ВПО	Кількість		Середній вік
	чоловіків	жінок	
зі східних областей	40	60	37 років
із Чернігівської області	46,7	53,3	39 років

У таблиці 2.1. представлено розподіл респондентів за статтю та віком у двох групах внутрішньо переміщених осіб (ВПО): зі східних областей України

та з Чернігівської області. В обох групах переважають жінки, з часткою 60% та 53,3% відповідно, що може свідчити про те, що чоловіки частіше залишаються в регіонах бойових дій або беруть участь у військових діях. Середній вік респондентів становить 37 років для східних областей і 39 років для Чернігівщини, що вказує на домінування осіб працездатного віку серед вибірки.

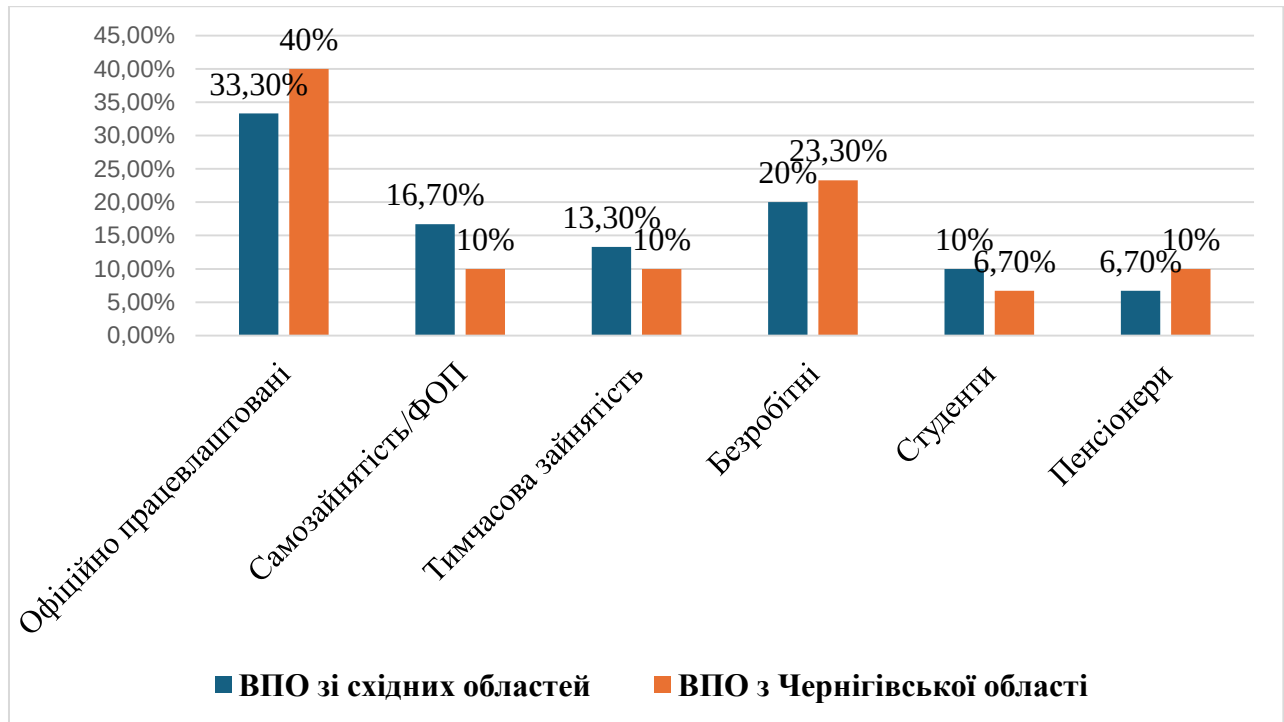


Рис. 2.1. Сфера зайнятості респондентів

Діаграма демонструє, що значна частина респондентів має офіційне працевлаштування (Рис.2.1.). Водночас помітна кількість осіб залишаються безробітними або зайняті тимчасовою працею. Особливої уваги заслуговує те, що серед ВПО зі східних регіонів вищий відсоток осіб, які займаються самозайнятістю, порівняно з респондентами з Чернігівщини. Серед ВПО з Чернігівської області більше пенсіонерів, безробітних та офіційно працевлаштованих.

Це може свідчити про більшу гнучкість ВПО із східних регіонів або необхідність самостійного забезпечення себе роботою в умовах меншого доступу до стабільного ринку праці.

На рисунку 2.2. зображено розподіл респондентів залежно від тривалості їхнього статусу ВПО. Переважна більшість осіб знаходяться в цьому статусі понад два роки, що вказує на затяжний характер внутрішньої міграції та

складнощі з поверненням до постійного місця проживання. Водночас, серед ВПО з Чернігівської області дещо більша частка має менший досвід переміщення, що може відображати більш нещодавні хвилі евакуації або інші контекстуальні відмінності.

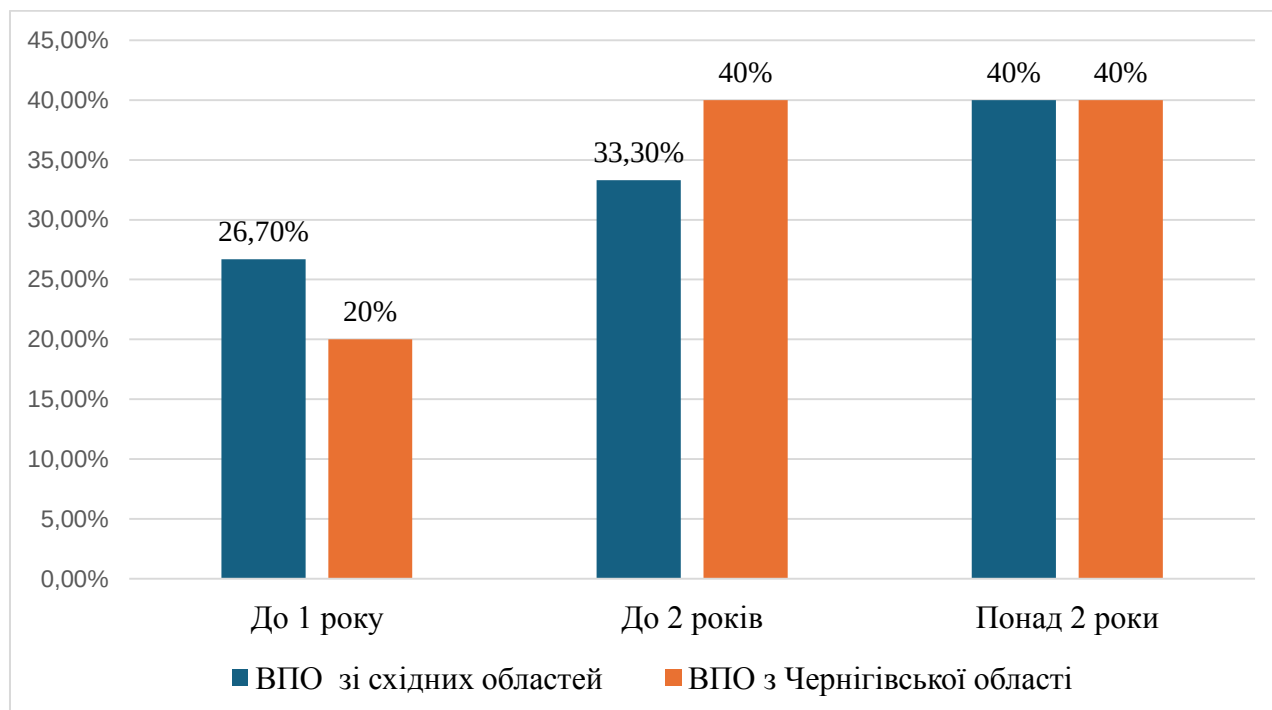


Рис. 2.2. Тривалість перебування у статусі ВПО

Наступний рисунок ілюструє виявлені анкетні дані стосовно умов проживання внутрішньо переміщених осіб (Рис. 2.3.).

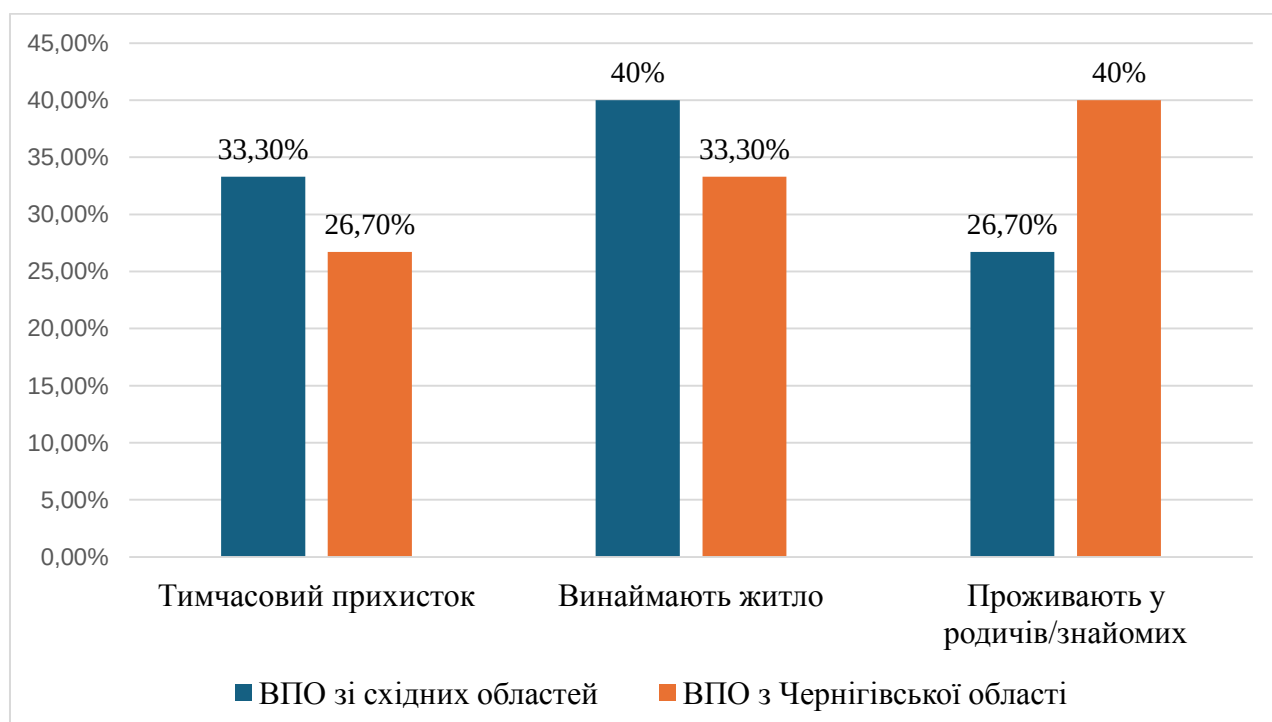


Рис. 2.3. Умови проживання респондентів

Дані свідчать про те, що більшість опитаних орендують житло. Водночас значна кількість респондентів продовжує мешкати у тимчасових прихистках, таких як модульні містечка або гуртожитки, а також у родичів чи знайомих. Це свідчить про обмежені можливості забезпечення довгострокового житла для ВПО, а також про збереження стану нестабільності в життєвих умовах.

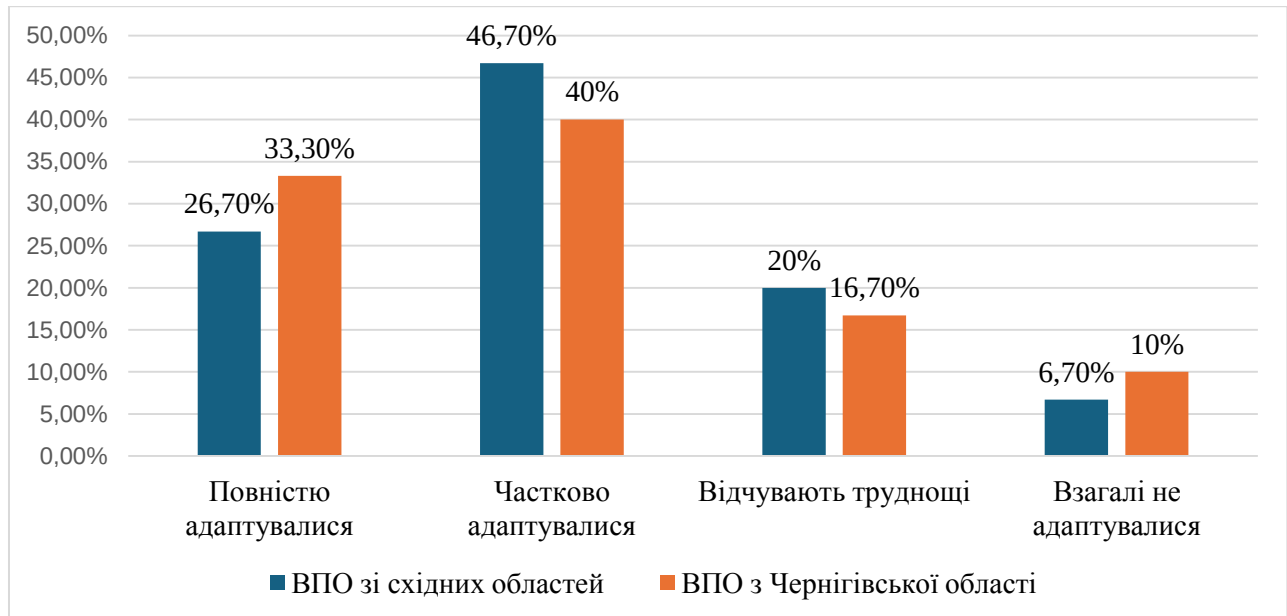


Рис. 2.4. Рівень адаптації респондентів

Наведена ілюстрація демонструє, що абсолютна більшість респондентів відзначають лише часткову адаптацію до нових умов проживання. Повна адаптація спостерігається в меншості випадків, що свідчить про наявність численних бар'єрів до інтеграції в нове середовище, зокрема емоційних, соціальних та економічних.

Таблиця 2.2.

Основні труднощі респондентів ВПО, у %

ВПО	Житлові труднощі	Фінансові труднощі	Проблеми з працевлаштуванням	Відсутність соціальної підтримки	Стрес та емоційне виснаження
зі східних областей	40	60	20	20	50
із Чернігівської області	33,3	53,3	16,7	26,7	40

У таблиці 2.2. представлено основні труднощі, які відчують ВПО з обох груп. Найбільш поширеними проблемами є фінансові труднощі (60% у східній групі, 53,3% у чернігівській) та емоційне виснаження (50% та 40% відповідно). Житлові умови також залишаються критичною проблемою, особливо для ВПО зі сходу. Дані вказують на комплексний характер труднощів, з якими стикаються переміщені особи, що включає як матеріальні, так і психологічні аспекти.

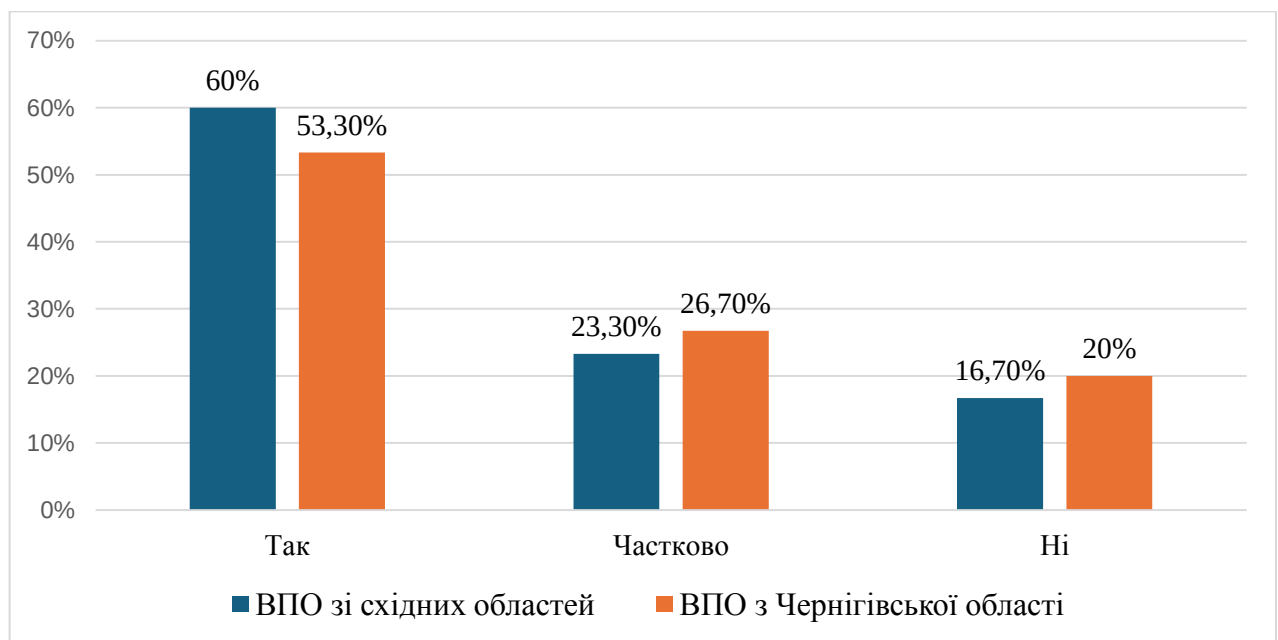


Рис. 2.5. Наявність соціальної підтримки

Інформація на рисунку демонструє, що понад половина респондентів відчуває наявність соціальної підтримки. Це позитивний індикатор, який може відігравати важливу роль у процесах адаптації та подолання стресу. Проте, наявність значної частки тих, хто не має такої підтримки, залишається викликом для соціальної політики та громадських ініціатив.

Таблиця 2.3.

Стратегії подолання труднощів, у%

ВПО	Спілкування з близькими	Допомога спеціалістів	Робота/навчання	Фізична активність, хобі	Самоосвіта
зі східних областей	66,7	16,7	40	26,7	33,3
із Чернігівської	60	20	33,3	33,3	40

області					
----------------	--	--	--	--	--

У таблиці 2.3. представлено способи, які використовують респонденти для подолання життєвих труднощів. Найбільш поширеною стратегією є спілкування з близькими (66,7% для східних областей і 60% для Чернігівської). Також суттєвим джерелом підтримки є залучення до роботи або навчання, фізична активність та самоосвіта. Допомога фахівців (психологів, соціальних працівників) використовується рідше, що може вказувати на обмежену доступність таких послуг або недостатню обізнаність про них.

Аналіз емпіричних даних дозволяє зробити висновок про складну соціально-психологічну ситуацію, в якій перебувають ВПО. Попри наявність деяких ресурсів адаптації – зокрема соціальної підтримки та особистих стратегій подолання стресу – більшість респондентів не досягли повної інтеграції в нове середовище. Основні труднощі пов'язані з матеріальними аспектами (житло, фінанси, працевлаштування), а також з емоційним виснаженням. Актуальними залишаються заходи соціальної політики, спрямовані на підвищення життєстійкості ВПО, зокрема через доступ до психологічної допомоги, розширення можливостей працевлаштування та розвиток соціальної інфраструктури.

Наступним етапом було вивчення особливостей життєстійкості респондентів, які є ВПО. Тест С. Мадді оцінює рівень життєстійкості за трьома компонентами: залученість, контроль, прийняття ризику (виклик), а також дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості. Результати представляємо нижче (Рис. 2.6.).

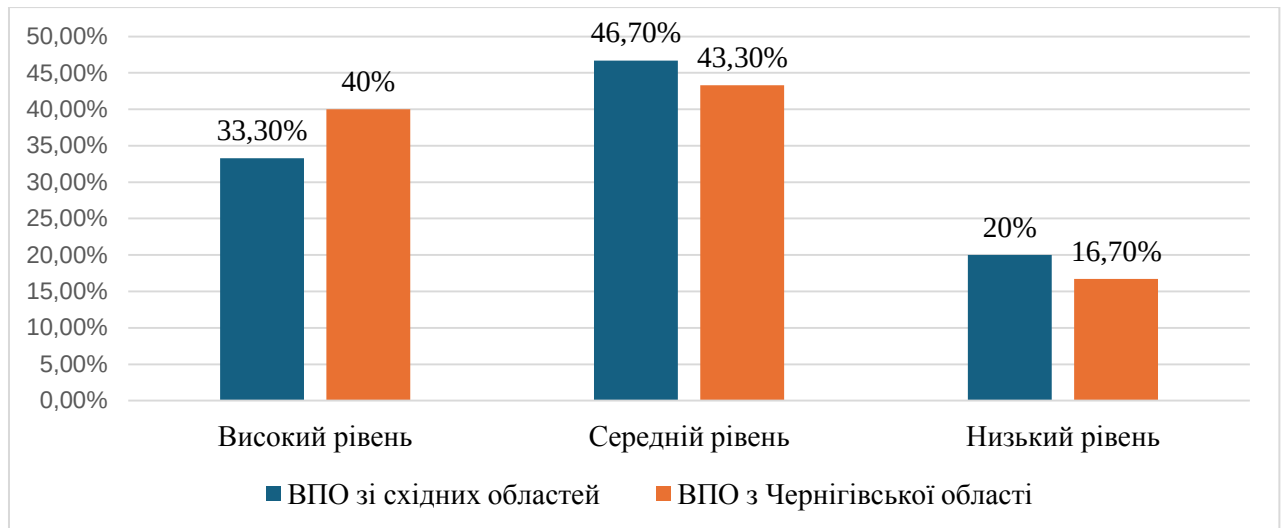


Рис. 2.6. Загальний рівень життєстійкості

На рисунку 2.6. подано розподіл загального рівня життєстійкості серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) із двох різних регіонів – східних областей України та Чернігівської області.

Основна частина респондентів в обох групах демонструє середній рівень життєстійкості, що є типовим для осіб, які перебувають у стані тривалого стресу, але зберігають базові адаптивні ресурси.

Примітним є те, що високий рівень життєстійкості частіше спостерігається серед ВПО з Чернігівщини – 40% проти меншого відсотка у групі зі сходу. Це може свідчити про відмінності в соціокультурному контексті або доступі до ресурсів підтримки. Низький рівень життєстійкості спостерігається приблизно у кожного п'ятого респондента обох груп, що сигналізує про підвищений ризик емоційного виснаження, втрати мотивації та порушення адаптаційного потенціалу.

Таблиця 2.4.

**Результати дослідження компонентів життєстійкості ВПО
за методикою С. Мадді, у %**

		ВПО зі східних областей	ВПО з Чернігівської області
Залученість	Низький рівень	43,3	33,3
	Середній рівень	40,0	43,3
	Високий рівень	16,7	23,3

Контроль	Низький рівень	50,0	20,0
	Середній рівень	33,3	40,0
	Високий рівень	16,7	40,0
Прийняття ризику	Низький рівень	40,0	40,0
	Середній рівень	33,3	26,7
	Високий рівень	26,7%	33,3%

Таблиця 2.4. відображає рівні розвитку трьох ключових компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику – у вибірці ВПО з двох регіонів.

У компоненті «залученість» переважає середній рівень як серед ВПО зі східних областей (40%), так і серед переселенців з Чернігівщини (43,3%). Високі показники залученості мають лише 16,7% та 23,3% респондентів відповідно, тоді як низький рівень зафіксовано у значної частки осіб – 43,3% серед східних переселенців і 33,3% серед чернігівських. Ці результати вказують на те, що багато ВПО мають знижену здатність до емоційного включення в повсякденне життя, що може зумовлювати пасивність і втрату сенсу в повсякденних справах.

У компоненті «контроль» виявлено суттєві регіональні відмінності: серед ВПО з Чернігівщини 40% демонструють високий рівень цього показника, тоді як серед переселенців зі сходу – лише 16,7%. Водночас половина останніх має низький рівень контролю, що може свідчити про знижену віру у власну здатність впливати на життєві обставини, на відміну від чернігівських респондентів, серед яких лише 20% продемонстрували низький рівень.

Щодо прийняття ризику, дані вказують на приблизну паритетність у частці респондентів з низьким рівнем (по 40% у кожній групі). Високий рівень цього компонента дещо частіше фіксується серед чернігівських ВПО (33,3% проти 26,7% у групі зі сходу), що може свідчити про більшу готовність до змін, експериментування та прийняття нових викликів.

Отримані результати засвідчують, що життєстійкість як інтегральна психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб варіюється залежно від регіонального походження, що може бути зумовлено соціальними,

культурними, економічними та інституційними чинниками. Водночас для обох груп характерний переважно середній рівень життєстійкості, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів, хоча й не завжди достатніх для повноцінної інтеграції в нове соціальне середовище.

Важливим є факт, що значна частина респондентів має низькі показники за окремими компонентами життєстійкості, зокрема контролю та залученості, що підкреслює потребу в психосоціальній підтримці. Респонденти з Чернігівської області загалом демонструють дещо вищий рівень адаптивності, що свідчить про необхідність регіонально диференційованого підходу у формуванні програм підтримки ВПО.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) оцінює рівень резильєнтності та здатності особистості долати труднощі. Результати дослідження резильєнтності у двох групах ВПО представляємо у Табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Загальний рівень резильєнтності серед ВПО, у %

	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
ВПО зі східних областей	20	26,7	33,3	13,3	6,7
ВПО з Чернігівської області	13,3	20,0	40,0	20,0	6,7

Середній рівень резильєнтності є найбільш поширеним серед ВПО обох груп, що свідчить про помірну здатність справлятися зі стресом.

Низький рівень резильєнтності частіше зустрічається у ВПО зі східних областей (20% проти 13,3% серед чернігівців). Це може бути пов'язано з тяжкими обставинами переселення, зокрема інтенсивністю бойових дій у регіоні походження.

Вищий за середній та високий рівень резильєнтності частіше зустрічається серед ВПО з Чернігівської області (26,7%), що може свідчити про вищу адаптивність або сильнішу підтримку з боку соціального оточення.

Найпоширенішим рівнем резильєнтності серед респондентів є середній рівень, який мають 33,3% ВПО зі східних областей і 40% ВПО з Чернігівської області. Це свідчить про помірну здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та справлятися з життєвими випробуваннями.

ВПО з Чернігівської області демонструють дещо вищий середній рівень резильєнтності (40% проти 33,3% серед ВПО зі сходу), що може бути пов'язано з менш тривалим перебуванням у зоні бойових дій до евакуації та, можливо, кращими умовами соціальної підтримки.

Низький рівень резильєнтності спостерігається частіше серед ВПО зі східних областей (20%), ніж серед ВПО з Чернігівської області (13,3%). Це може пояснюватися тяжчими умовами переселення, сильнішими психологічними травмами, інтенсивнішими бойовими діями та довшим перебуванням у стресових ситуаціях перед евакуацією.

ВПО зі східних областей, особливо з регіонів зруйнованої інфраструктури, стикаються з більшою невизначеністю у майбутньому, що також впливає на їхню стійкість до стресу.

Вищий за середній і високий рівень резильєнтності частіше зустрічається серед ВПО з Чернігівської області (26,7%), у порівнянні з ВПО зі східних областей (20%). Це може свідчити про кращі адаптивні механізми, сильнішу підтримку з боку родини, громади або держави.

ВПО з Чернігівської області можуть мати вищий рівень впевненості у майбутньому через кращі можливості повернення або інтеграції в нових умовах.

Найвищі оцінки в обох групах отримали твердження «Можу досягти своїх цілей попри перепони» та «Думаю про себе як про сильну людину», що свідчить про загальну впевненість у власних силах.

Найнижчі оцінки за твердженнями «Дивлюся на речі з гумористичного боку» та «Важко розчарувати невдачею», що може вказувати на підвищену емоційну вразливість та труднощі у позитивному сприйнятті реальності.

Отже, рівень резильєнтності більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що вказує на загальну здатність долати труднощі, але водночас наявність певних психологічних бар'єрів. ВПО з Чернігівської області мають трохи вищий рівень резильєнтності, що може бути пов'язано з менш тривалим впливом бойових дій та кращими умовами адаптації.

На основі даних було виконано кореляційний аналіз життєстійкості та інших чинників адаптації у двох групах внутрішньо переміщених осіб. Наведені нижче таблиці демонструють основні коефіцієнти кореляцій Пірсона між цими змінними.

Таблиця 2.6.

Виявлені взаємозв'язки життєстійкості у групі ВПО зі східних областей

Залученість – резильєнтність	$r = 0,550$ при $p \leq 0,05$
Життєстійкість – резильєнтність	$r = 0,662$ при $p \leq 0,05$
Рівень адаптації – життєстійкість	$r = 0,368$ при $p \leq 0,05$
Наявність соціальної підтримки – резильєнтність	$r = 0,320$ при $p \leq 0,05$
Тривалість у статусі ВПО – життєстійкість	$r = - 0,328$ при $p \leq 0,01$

У групі ВПО зі східних областей було зафіксовано п'ять значущих кореляційних зв'язків. Позитивна кореляція між залученістю та резильєнтністю ($r = 0,550$ при $p \leq 0,05$) вказує на те, що вищий рівень емоційної включеності у власне життя, почуття причетності до подій і внутрішнє прийняття відповідальності асоціюються з більшою здатністю адаптуватися до стресу та відновлювати психологічну рівновагу. Цей результат підтверджує ідею про важливість активної життєвої позиції як механізму психологічної стійкості.

Ще тісніший зв'язок виявлено між загальним рівнем життєстійкості та резильєнтністю ($r = 0,662$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що ці два конструкти хоча й є самостійними, однак значною мірою перетинаються. Життєстійкі особи виявляються більш резильєнтними, а отже, краще справляються з труднощами, швидше відновлюються та мають вищий рівень адаптивності.

Кореляція між рівнем адаптації до нових умов проживання та загальною життєстійкістю ($r = 0,368$ при $p \leq 0,05$) свідчить про те, що внутрішні психологічні ресурси, притаманні життєстійкій особистості, сприяють ефективнішому пристосуванню до нових соціальних та матеріальних реалій.

Важливою є позитивна, хоча й слабка, кореляція між наявністю соціальної підтримки та рівнем резильєнтності ($r = 0,320$ при $p \leq 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що зовнішні ресурси – зокрема підтримка з боку родини, друзів чи громади – мають позитивний вплив на здатність особи переживати кризові події та відновлюватися після них.

Останній зв'язок у цій групі – обернена кореляція між тривалістю перебування у статусі ВПО та рівнем життєстійкості ($r = -0,328$ при $p \leq 0,01$). Цей результат може свідчити про поступове виснаження внутрішніх ресурсів унаслідок хронічного стресу, соціальної нестабільності та невизначеності, які супроводжують тривале вимушене переміщення.

Таблиця 2.7.

Виявлені взаємозв'язки у групі ВПО з Чернігівської області

Залученість – резильєнтність	$r = 0,630$ при $p \leq 0,05$
Життєстійкість – резильєнтність	$r = 0,439$ при $p \leq 0,05$
Рівень адаптації – залученість	$r = 0,318$ при $p \leq 0,05$
Фінансові труднощі – прийняття ризику	$r = -0,320$ при $p \leq 0,05$
Тривалість у статусі ВПО – резильєнтність	$r = -0,418$ при $p \leq 0,05$

У групі ВПО з Чернігівської області також зафіксовано п'ять статистично значущих кореляцій. Виявлена висока позитивна кореляція між залученістю та резильєнтністю ($r = 0,630$ при $p \leq 0,05$) узгоджується з аналогічним зв'язком у першій групі. Це ще раз підкреслює роль внутрішнього відчуття причетності та відповідальності як базової основи для формування стресостійкості.

Загальна життєстійкість також виявилась позитивно пов'язаною з резильєнтністю ($r = 0,439$ при $p \leq 0,05$), хоча сила зв'язку тут нижча, ніж у групі ВПО зі сходу. Це може свідчити про те, що в умовах менш тривалого

перебування у статусі переміщеної особи або за наявності кращих умов адаптації інші чинники (наприклад, зовнішні обставини чи соціальні ресурси) відіграють вагомішу роль.

Інший важливий зв'язок – між рівнем адаптації та компонентом життєстійкості «залученість» ($r = 0,318$ при $p \leq 0,05$). Цей результат демонструє, що емоційне включення в нове соціальне середовище та внутрішня прийнятність життєвих змін сприяють кращому пристосуванню та зниженню внутрішнього спротиву новим умовам.

Цікавою є обернена кореляція між фінансовими труднощами та прийняттям ризику як компонентом життєстійкості ($r = -0,320$ при $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що матеріальна нестабільність знижує готовність осіб до змін, зменшує гнучкість мислення та сприяє уникненню нових викликів, оскільки кожне нове рішення сприймається як потенційна загроза.

Останній виявлений зв'язок – негативна кореляція між тривалістю перебування у статусі ВПО та рівнем резильєнтності ($r = -0,418$ при $p \leq 0,05$). Так само, як і в першій групі, тривале перебування у стані невизначеності та вимушеної мобільності супроводжується зниженням здатності до психологічного відновлення.

Отримані результати свідчать про тісний взаємозв'язок між внутрішніми особистісними ресурсами (життєстійкістю та її компонентами) та зовнішніми умовами функціонування ВПО. В обох досліджуваних групах життєстійкість і резильєнтність виявилися взаємопов'язаними, що підтверджує їхню спільну роль як адаптаційних механізмів у подоланні наслідків вимушеної міграції.

Показники залученості стабільно асоціюються з вищим рівнем резильєнтності, що підкреслює значення внутрішнього прийняття обставин і активної життєвої позиції. Водночас зовнішні чинники – такі як соціальна підтримка чи фінансова стабільність – суттєво впливають на здатність особи справлятися з труднощами, особливо у довготривалих кризових умовах. Окремої уваги заслуговує зв'язок між тривалістю перебування у статусі ВПО та зниженням як життєстійкості, так і резильєнтності, що свідчить про

необхідність створення програм довгострокової підтримки для запобігання емоційному виснаженню та втраті внутрішньої стабільності.

Отже, результати підкреслюють потребу в комплексному підході до підтримки ВПО, який має поєднувати розвиток особистісних ресурсів (через тренінги, психологічну допомогу) та забезпечення зовнішніх умов (житло, зайнятість, соціальні зв'язки), що разом сприятимуть підвищенню життєстійкості та загального психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Вищевикладене дозволяє зробити наступні висновки:

Результати анкетування показали, що переважна більшість респондентів стикаються з труднощами матеріального та психологічного характеру: відсутністю стабільного житла, фінансовими проблемами, емоційним виснаженням. Водночас, наявність соціальної підтримки та застосування особистісних стратегій подолання (спілкування, зайнятість, фізична активність) виступають чинниками, які сприяють адаптації. Однак лише незначна частка респондентів повідомляє про повну адаптацію до нових умов життя.

Аналіз результатів методики С. Мадді свідчить про те, що більшість ВПО характеризуються середнім рівнем життєстійкості. Найвищі показники спостерігалися у компоненті «залученість», деяке зниження виявлено за шкалами «контроль» та «прийняття виклику». Респонденти з Чернігівської області виявили дещо вищий рівень життєстійкості, що може бути пов'язано з меншим терміном перебування у статусі ВПО та кращими умовами для адаптації.

Дані шкали резилієнтності підтвердили результати попередньої методики. Переважна частина респондентів продемонструвала середній рівень резилієнтності, що свідчить про помірну здатність до відновлення після стресових подій. Вищі показники резильєнтності зафіксовано у ВПО з Чернігівщини, а нижчі – у представників зі східних областей.

Кореляційний аналіз дозволив встановити тісний взаємозв'язок між показниками життестійкості та резилієнтності, що свідчить про взаємне підсилення цих конструктів у процесі адаптації до кризових умов. Особливо значущим виявився зв'язок між показником «залученість» та загальним рівнем психологічної пружності.

Виявлено обернену кореляція між фінансовими труднощами та таким компонентом життестійкості, як «прийняття ризику» ($r = -0,320$ при $p \leq 0,05$). Також виявлено, що тривале перебування у статусі ВПО асоціюється зі зниженням життестійкості.

Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до підтримки ВПО, що передбачає не лише залучення матеріальних ресурсів, а й психологічну допомогу та розвиток особистісного потенціалу тощо.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Теоретичний аналіз засвідчив, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати психоемоційну рівновагу та підтримувати активну життєву позицію. Життєстійкість тісно пов'язана з феноменом резильєнтності, який акцентує увагу на здатності відновлюватися після кризових подій та зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах.

Емпіричне дослідження, проведене серед внутрішньо переміщених осіб із різних регіонів України, дозволило отримати комплексне уявлення про особливості їхньої життєстійкості. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень життєстійкості та резильєнтності, що свідчить про наявність базових ресурсів адаптації, але водночас і про потребу в додатковій підтримці. Було виявлено, що особи з Чернігівської області мають дещо вищі показники за окремими компонентами життєстійкості та резильєнтності порівняно з переселенцями зі східних областей. Значущі кореляційні зв'язки між життєстійкістю та резильєнтністю підтверджують їхню взаємозалежність як основи психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз дозволив встановити тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та резильєнтністю, що свідчить про взаємне підсилення цих конструктів у процесі адаптації до кризових умов. Особливо значущим виявився зв'язок між показником «залученість» та загальним рівнем резильєнтності. Також виявлено, що тривале перебування у статусі ВПО асоціюється зі зниженням як життєстійкості, так і резильєнтності.

На основі результатів дослідження було сформульовано рекомендації, спрямовані на підвищення життєстійкості та психологічної готовності до

подолання труднощів у ВПО, з акцентом на розвиток внутрішніх ресурсів і залучення до програм соціально-психологічної допомоги.

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєстійкість і резильєнтність є критично важливими для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб у воєнних умовах. Їхній розвиток має стати пріоритетним напрямом у системі психосоціальної підтримки населення, яке пережило травматичні події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233-254.
2. Василевська О. І. Підтримка життестійкості особистості в травмуючих ситуаціях. *Modern stages of scientific research development*, 2022. Вип. 14. С. 386-388.
3. Даценко О. А. Життестійкість як ресурс особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), Вип. № 4. С. 1-6.
4. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 2023 № 34 (73). С. 7-12.
5. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. 28 лютого-1 березня 2019 року. С. 48-51.
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
7. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ. 2017. 92 с.
8. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73-82.
9. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в

умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Випуск 2 (26). С. 48-59.

10. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С. 78-83.

11. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *The 5 th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research* (November 8-10, 2020). Germany, Munich: MDPC Publishing, 2020. P. 336-340.

12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26-64.

13. Ларіна Т. О. Життєстійкість як соціально-психологічний феномен. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 129. С. 191-200.

14. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.

15. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1 (7). С. 105-117.

16. Носенко В. В., Железнякова Ю. В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка*. Серія: Психологічні науки. 2023. Вип. 6. С. 104-110.

17. Предко В. В. Життєстійкість особистості як фактор успішної адаптації до змінних умов життя. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 134. С. 25-34.

18. Кузнецова О. В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. Випуск 1. С. 67-72.

19. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 10 (28). С. 601-611.
20. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2017. № XI (15). С. 481-491.
21. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
22. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.
23. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я людини. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 140. С. 175-185.
24. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 129. С. 181-190.
25. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
26. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. Vol. 21. № 2. P. 200-210.
27. Mund P. Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*. 2016, Vol. 2. № 1. P. 34-40.

28. Kowalski C.M., Schermer J.A. Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*. 2019. Vol. 122. № 6. P. 2096-2118.
29. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Springer Science & Business Media. 2012. 88 p.
30. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. P. 61-70.
31. Solcava I., Sykora J. Relation between Psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. № 36 (1). P. 25-34.

ДОДАТОК А**Оцінка психологічного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах війни****Шановний(а) респондент(ко)!**

Просимо Вас відповісти на запитання цієї анкети, яка спрямована на вивчення особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча
- ☐ Інше (вказіть) _____

Вік: _____ років

Сфера зайнятості:

- ☐ Офіційно працевлаштований(а)
- ☐ Самозайнятість/підприємницька діяльність
- ☐ Тимчасова зайнятість
- ☐ Безробітний(а)
- ☐ Студент(ка)
- ☐ Пенсіонер(ка)

Звідки Ви були змушені переїхати?

- ☐ Східні області (Донецька, Луганська, Харківська)
- ☐ Прикордонні громади Чернігівської області

Скільки часу Ви перебуваєте у статусі ВПО?

- ☐ До 1 року
- ☐ До 2 років
- ☐ Понад 2 роки

Де Ви наразі проживаєте?

- ☐ У тимчасовому прихистку (Центр для ВПО, гуртожиток, модульні будинки)
- ☐ Винаймаю житло
- ☐ Проживаю у родичів/знайомих
- ☐ Інше (вказіть) _____

Як Ви оцінюєте свій рівень адаптації на новому місці?

- ☐ Повністю адаптувався(лася)
- ☐ Частково адаптувався(лася), є труднощі
- ☐ Відчуваю значні труднощі в адаптації
- ☐ Взагалі не адаптувався(лася)

11. Які основні труднощі Ви відчуваєте? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Відсутність стабільного житла
- ☐ Фінансові труднощі
- ☐ Проблеми з працевлаштуванням
- ☐ Відсутність соціальної підтримки
- ☐ Емоційне виснаження, стрес
- ☐ Інше (вказіть) _____

12. Чи маєте Ви соціальну підтримку (від родини, друзів, громадських організацій тощо)?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

13. Які стратегії Ви використовуєте для подолання труднощів? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Спілкування з родиною та друзями
- ☐ Звернення до спеціалістів (психологів, соціальних працівників)
- ☐ Робота/навчання як спосіб відволікання
- ☐ Фізична активність, хобі

☐ Самостійне опрацювання проблем (самоосвіта, аналіз ситуації)

☐ Інше (вказіть) _____

Дякуємо за Ваші відповіді!

Ваш внесок допоможе у вивченні життєстійкості ВПО та розробці ефективних рекомендацій для підтримки людей у складних життєвих обставинах.