

Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ  
У РОДИНАХ ВПО  
PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN IDP  
(INTERNALLY DISPLACED PERSON) FAMILIES**

Спеціальність 053 Психологія  
освітньо-наукова програма «Психологія»  
випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка  
ПСмз -11 групи  
Копил Анастасія

підпис

Науковий керівник:  
доцент кафедри психології  
та соціальної роботи  
Мартін Тарай

підпис

Випускну кваліфікаційну роботу допущено до захисту  
«\_\_\_\_\_» 2025 р.

Завідувач кафедри  
підпис

Тернопіль – 2025

## Анотація

Актуальність дослідження зумовлена глибокими соціальними трансформаціями в Україні та масовим внутрішнім переміщенням населення, спричиненим повномасштабною війною, що поставило родини ВПО перед комплексом потужних і тривалих стрес-факторів. Ефективність сімейної адаптації та збереження психологічного здоров'я всіх членів родини критично залежить від їхньої здатності протистояти цим викликам.

Мета дослідження полягає у виявленні, систематизації та апробації психологічних стратегій подолання стресу в родинах ВПО та розробці науково обґрунтованих практичних рекомендацій для оптимізації їхньої психологічної адаптації.

Методи дослідження включали теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація) для визначення категоріального апарату, а також емпіричні методи (анкетування, тестування, зокрема психодіагностичні методики) для діагностики рівня стресу та домінуючих копінг-стратегій, з подальшим використанням методів математичної статистики.

Ключові результати: Встановлено високу кореляцію між рівнем сприйнятого стресу та домінуванням дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема емоційно-орієнтованого копінгу ( $r_s = +0.58$ ) та копінгу уникнення ( $r_s = +0.41$ ). Водночас виявлено зворотний зв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом ( $r_s = -0.25$ ), що свідчить про низьку схильність до активного пошуку рішень в умовах високого стресу. Апробація тренінгової програми підтвердила її ефективність, показавши значуще зростання адаптивних тактик (Активний пошук соціальної підтримки, Асертивні дії) та різке зниження рівня Уникнення ( $p < 0.001$ ). На основі результатів розроблено інтегративну модель допомоги та систему диференційованих психокорекційних рекомендацій, спрямованих на формування автономної резилієнтності.

*Ключові слова:* Стрес, копінг-стратегії, ВПО, внутрішньо переміщені особи, адаптація, психологічна допомога, резилієнтність.

## Abstract

The relevance of the research is determined by deep social transformations in Ukraine and the massive internal displacement of the population caused by the full-scale war, which exposed IDP families to a complex set of powerful and long-lasting stress factors. The effectiveness of family adaptation and the preservation of the psychological well-being of all family members critically depends on their ability to withstand these challenges.

The purpose of the study is to identify, systematize, and test psychological strategies for stress coping in IDP families and to develop scientifically sound practical recommendations for optimizing their psychological adaptation.

Research methods included theoretical methods (analysis, synthesis, systematization) to define the conceptual framework, as well as empirical methods (surveys, testing, specifically psychodiagnostic techniques) to diagnose the stress level and dominant coping strategies, followed by the use of mathematical statistics methods.

**Key findings:** A high correlation was established between the level of perceived stress and the dominance of maladaptive coping strategies, particularly emotion-focused coping ( $r_s = +0.58$ ) and avoidance coping ( $r_s = +0.41$ ). Concurrently, a negative correlation was found with problem-focused coping ( $r_s = -0.25$ ), indicating a low propensity for active problem-solving under high-stress conditions. The approbation of the training program confirmed its effectiveness, showing a significant increase in adaptive tactics (Active Search for Social Support, Assertive Actions) and a sharp decrease in the level of Avoidance ( $p < 0.001$ ). Based on the results, an integrative model of assistance and a system of differentiated psycho-correctional recommendations aimed at forming autonomous resilience were developed.

**Keywords:** Stress, coping strategies, IDPs, internally displaced persons, adaptation, psychological assistance, resilience.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Феномен стресу в сучасній психології: види, джерела, фази та наслідки....	8
1.2. Поняття та критеріальна класифікація стратегій подолання стресу .....	17
1.3. Особливості психологічних потреб і стресогенних чинників внутрішньо переміщених осіб.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВПО .....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація експерименту та методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів психодіагностичних обстежень членів родин ВПО...	36
2.3. Розробка та апробування ефективності тренінгової програми для формування адаптивних індивідуальних стратегій подолання стресу у дорослих ВПО.....	42
<b>РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВПО .....</b>	<b>56</b>
3.1. Основні принципи та напрями психологічної допомоги родинам ВПО...	56
3.2. Система рекомендацій щодо підвищення рівня психоемоційної саморегуляції та оптимізації індивідуальних стратегій подолання стресу у ВПО.....	62
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>72</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>79</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна Україна переживає період глибоких суспільних трансформацій, спричинених повномасштабною війною, що призвела до масового внутрішнього переміщення населення. За даними УВКБ ООН, станом на лютий 2023 року понад 5,3 мільйона українців мали статус ВПО, що робить цю проблему однією з найгостріших у країні. Родини, що змушені покинути свої домівки, стикаються з комплексом потужних стрес-факторів: втрата майна, руйнування звичного соціального кола, економічна нестабільність, адаптація до нового середовища та, що найважливіше, психологічна травматизація. У цьому контексті сім'я виступає як основний буфер, що пом'якшує вплив стресу. Її здатність ефективно протистояти викликам і адаптуватися до нових умов є критично важливою для збереження психологічного здоров'я всіх її членів. Дослідження психологічних стратегій подолання стресу в родинях ВПО дозволяє не лише зрозуміти механізми їхньої резильєнтності, а й розробити ефективні програми психологічної підтримки.

Питання стресу активно вивчалось багатьма зарубіжними та українськими вченими. Серед ключових дослідників, які зробили внесок у цю сферу, можна виділити Ганса Сельє, Роберта Лазаруса, Уолтера Кеннона, а також сучасних українських науковців, таких як М. Корольчук, Т. Титаренко та інші.

Ці дослідники зосередилися на вивченні психологічних і фізіологічних особливостей реакції організму на стрес, загальних чинників, які спричиняють стресові стани, впливу стресу на життя та діяльність людини, проявів стресу в екстремальних умовах, зокрема в умовах війни.

**Мета дослідження** - виявити та систематизувати психологічні стратегії подолання стресу, що застосовуються в родинях внутрішньо переміщених осіб, і розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації для оптимізації їхньої психологічної адаптації.

Завдання дослідження:

1. Розкрити феномен стресу в сучасній психології, систематизувавши його види, джерела та наслідки.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій, розкрити їхню класифікацію.
3. Охарактеризувати специфіку психологічних потреб і стресогенних чинників, з якими стикаються родини ВПО.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних стратегій подолання стресу родин ВПО.
5. Розробити практичні рекомендації для психологічного супроводу сімей ВПО.

**Об'єкт дослідження** - процес функціонування сімей в умовах глибокої соціально-психологічної кризи та вимушеного внутрішнього переміщення.

**Предмет дослідження** - специфіка взаємозв'язку між індивідуальними та сімейними стратегіями подолання стресу (копінгом) у родинах ВПО та їхньою адаптаційною ефективністю.

**Методи дослідження:**

*теоретичні методи:*

- аналіз, синтез, узагальнення, систематизація – використані для критичного опрацювання наукової літератури, визначення категоріально-понятійного апарату роботи та структурування теоретичних аспектів проблеми стресу, копінг-стратегій та особливостей ВПО.

- порівняльно-історичний метод – застосований для вивчення еволюції наукових поглядів на феномен стресу та його подолання.

- моделювання – використовувався для побудови структурної схеми взаємозв'язку між стресогенними чинниками та обраними копінг-стратегіями у родинах ВПО.

*емпіричні методи:*

- психодіагностичні методики (анкетування та тестування) застосовані для збору первинних даних, а саме для діагностики рівня стресу,

актуальних психологічних станів та ідентифікації домінуючих копінг-стратегій у членів родин внутрішньо переміщених осіб.

- бесіда та спостереження використані для уточнення даних, отриманих за допомогою стандартизованих методик, та для виявлення додаткових якісних аспектів поведінки у стресових ситуаціях.

- методи кількісного та якісного опрацювання даних застосовані для верифікації результатів, включаючи методи математичної статистики (кореляційний аналіз, порівняння середніх показників, методи первинної обробки даних) з використанням спеціалізованих статистичних програм.

**Наукова новизна** полягає в тому, що на основі теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних джерел, вперше в межах даного дослідження, здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку між специфічними стресорами та обраними стратегіями подолання стресу саме в родинах ВПО.

**Теоретичне та практичне значення** полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки спеціалізованих психокорекційних та психопрофілактичних програм для сімей, які пережили внутрішнє переміщення.

**Практичне значення** полягає у розробці та апробації науково обґрунтованих інструментів і рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості (резиліентності) внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Отримані результати можуть бути безпосередньо використані для розробки та впровадження спеціалізованих психокорекційних та психопрофілактичних програм для сімей, які пережили внутрішнє переміщення.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

## 1.1. Феномен стресу в сучасній психології: види, джерела, фази та наслідки

Американські експерти зі стресу С. Гремлінг і С. Ауербах відзначають: «Якщо в ситуації закладене щось, що є, на вашу думку, потенційною загрозою для вашої гідності або фізіологічного благополуччя, то ви, зіштовхнувшись з цією ситуацією, напевно відчуваєте тривогу і стрес» [27].

Традиційно в психології виділяють ситуації повсякденного життя, важкі життєві ситуації (побутові стреси, конфлікти) та ситуації, що виходять за рамки повсякденності (гострі стреси, кризи, катастрофи). Звичайна ситуація характеризується рівновагою, стабільною системою внутрішньої регуляції та досягненням цілей без надмірних зусиль.

Важка ситуація, Шишин А., висуває підвищені вимоги до особистості і характеризується проблемністю, труднощами та невизначеністю.

Байер О. О. виділив ознаки важких життєвих ситуацій, які відображають їх значущість, занепокоєння, високі витрати ресурсів і втрати [3].

На думку Шевченко А. І., важкі життєві ситуації розрізняються за інтенсивністю, величиною загрози або втрати, тривалістю та керованістю [5].

Кресан О. Д. показує, що критерії оцінки важкої ситуації поділяються на внутрішні та зовнішні. До зовнішніх критеріїв належать неадекватність звичної соціальної поведінки, порушення діяльності, невизначеність перспектив і нові вимоги до людини. Внутрішні критерії, за Тютюнник Л.Л., включають силу, складність і структурованість ситуації, яку суб'єкт сприймає як перешкоду для повноцінної життєдіяльності [14].

Подолання життєвих труднощів сприяє підвищенню якості життя та запобіганню психоемоційним розладам. Основою цього процесу є емоційний інтелект, рефлексивність і здатність до самоорганізації.

Існують дослідження, які виявляють вплив статі та віку на подолання життєвих криз. Одна модель [19] стверджує, що розвиток особистості робить поведінку подолання успішнішою. Інша — що не існує «хороших» чи «поганих» стратегій подолання, і їх слід оцінювати, виходячи з контексту ситуації [25; 30].

Термін «стрес» увійшов до медичної та психологічної літератури у 1936 році після публікації в журналі «Природа» короткого повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє про «синдром, викликаний різними шкідливими агентами».

У 1932 році психолог Вальтер Кеннон уперше описав реакцію організму на стрес, назвавши її «реакцією боротьби» або «втечі».

Сельє, будучи студентом-медиком, помітив, що багато хвороб починаються з однакових симптомів, таких як висока температура, втрата апетиту та головний біль. Він виявив неспецифічну (не пов'язану з конкретною причиною) універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Спочатку він назвав це «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес». У своїх фундаментальних працях Сельє вважав визначальною для розвитку стресу саме силу [22].

Згодом було введено поняття «психологічний стрес», який почали розглядати не лише як реакцію, а й як процес, у якому людина оцінює вимоги середовища, виходячи зі своїх ресурсів, що визначає індивідуальну реакцію на стресову ситуацію.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується в кількох значеннях [18].

Стимул (стресор) - будь-які зовнішні події, що провокують напругу або збудження [34].

Суб'єктивна реакція - внутрішній психічний стан напруги, що проявляється як емоції, захисні механізми або стратегії подолання (копінг). Ця реакція може сприяти розвитку особистості або викликати психічне напруження.

Фізична реакція - фізіологічні зміни в організмі у відповідь на шкідливий вплив, що мають на меті підтримати поведінкові дії та психічні процеси для подолання стресової ситуації.

Річард Лазарус наголошував на важливості врахування психологічних процесів, зокрема оцінки загрози, для розуміння стресової реакції. За його концепцією, стресова реакція залежить від того, як людина оцінює ситуацію, а захисні механізми (фізіологічні та поведінкові) тісно пов'язані з її особистісними особливостями [8; 40].

Підходи до розуміння феномену стресу також збагатили сучасні дослідники, зокрема американський біолог Роберт Сапольскі та британський психолог Томас Кокс [30;15].

Роберт Сапольскі досліджував фізіологічні механізми стресу і підкреслював, що стресова реакція залежить від індивідуальних особливостей. Він стверджував, що організм реагує на стресор не лише під час його безпосереднього впливу, а й у відповідь на очікування загрози. Це означає, що стрес може бути викликаний не тільки фізичними чинниками, а й думками про них. Інтенсивність стресу, таким чином, залежить від суб'єктивного сприйняття та ставлення людини до ситуації.

Томас Кокс розглядав стрес як індивідуальний феномен, що виникає в результаті взаємодії між людиною та її оточенням. Він запропонував кілька підходів:

- стрес як відповідь організму на негативне або нездорове середовище.
- стрес як стимулюючий вплив шкідливого оточення.
- стрес як реакція на відсутність відповідності між очікуваннями особистості та реальним середовищем, що є найточнішим, на його думку, підходом [32].

Австралійські психологи Д. Брайт та Ф. Джонс розширили це поняття, розглядаючи стрес як комплексний феномен, що включає чинники навколишнього середовища (стресори), реакцію на них і особистісні

особливості. Британські психологи С. Картрайт та К. Купер пропонували розглядати стрес як силу, що виводить організм зі стану рівноваги, викликаючи моральне напруження, при цьому наголошуючи, що саме усвідомлення можливого стресу породжує тривогу.

Українські вчені також зробили значний внесок у цю сферу. Л. Китаєв-Смик систематизував поняття стресу, виділивши його як:

- сильну несприятливу дію;
- фізіологічну чи психологічну реакцію на стресор;
- комплекс реакцій організму на екстремальні вимоги;
- неспецифічні реакції на будь-якому етапі адаптації.

Т. Титаренко та Л. Лєпіхова розглядають стрес як адаптаційну функцію та переживання емоційного стану, що виникає в умовах ризику [21].

Н. Родіна диференціює стрес за типами стресорів (інформаційний, професійний, фінансовий) і розрізняє фізіологічний та психологічний стрес. А. Ю. Тептюк визначає стрес як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників [38].

Наукові праці Т.М. Титаренко зосереджені на психології життєвих криз та адаптації особистості до стресових і травматичних подій. Автор розглядає стрес як невід'ємну складову життєвого шляху особистості. Її концепція стверджує, що стрес є не лише негативним явищем, а й важливою умовою для особистісного зростання та адаптації. Ключові праці «Життєвий шлях особистості: психологічний аспект» та «Психологія життєвих криз».

О.М. Кокун провідний фахівець у галузі військової психології та психофізіології. Основні напрямки його досліджень включають адаптацію та реабілітацію військовослужбовців, вивчення стресових станів та їх впливу на професійну діяльність. Для нього стрес — це потужна фізіологічна та психологічна реакція організму на загрозу, що може призвести до психологічної травми або посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [11].

І.М. Губеладзе досліджує стрес як реакцію на екстремальні чинники в соціальному середовищі [17].

Василь Москалець розуміє стрес як стан психічного напруження, що виникає під впливом несприятливих умов [44].

У фокусі досліджень Вадима Смульсона — стресостійкість особистості. Він розглядає стрес як динамічний процес, що впливає на розвиток особистості, її професіоналізм та здатність адаптуватися до змін. Автор підкреслює, що стрес є стимулом до розвитку, якщо людина володіє необхідними психологічними механізмами подолання [30].

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки (додаток А).

Жиленко Р. вважає найприйнятнішим поділ стресових реакцій на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні [10].

Стрес властивий не лише людям; його також фіксують у тварин і навіть у мікроорганізмів під впливом невідповідних температур або відсутності поживних речовин. Стрес також розрізняють за ступенем інтенсивності, що впливає на психофізіологічний стан людини. Слабкий практично не впливає на психічний та фізичний стан. Середній викликає позитивні зміни, мобілізуючи психічні ресурси. Це стан підвищеної працездатності, зібраності, впевненості та стійкості до перешкод [41]. Сильний (надмірний) призводить до розладів фізичних і психічних функцій, погіршення свідомого контролю, зниження концентрації, пам'яті та мислення. Такий стан є шкідливим і вимагає припинення. Суто людський стрес поділяють на фізіологічний і психологічний [35].

Фізіологічний стрес може бути викликаний самою людиною, наприклад, через значне скорочення тривалості сну, дієту, голодування або плавання в холодній воді. Такі стреси можуть вичерпати адаптаційні ресурси організму і збільшити ризик захворювань.

Психологічний стрес, на відміну від біологічного, може виникати не лише як реакція на реальний подразник, а й на очікувані події, настання яких людина боїться [45]. Важливою особливістю психологічного стресу є те, як людина оцінює свою здатність впливати на проблемну ситуацію. За словами

Р. Лазаруса, психологічний (емоційний) стрес відрізняється від фізіологічного тим, що вплив стресових чинників є опосередкованим — через ставлення людини до ситуації.

Тривожна людина більш схильна реагувати на нові умови як на загрозу, тоді як спокійна може сприймати ту саму ситуацію як цікаву, мінімізуючи негативний вплив стресу. Груповий стрес переживає певна кількість людей одночасно у відповідь на загальний чинник, наприклад, під час війни, голоду чи урагану.

Індивідуальний стрес відчуває кожна людина у відповідь на певний стимул, який інші можуть не сприймати взагалі.

Інформаційний стрес виникає під впливом великої кількості складної або суперечливої інформації, яку необхідно опрацювати. Робочий стрес може виникнути, коли просування по кар'єрних сходах сповільнюється, професійна діяльність не приносить задоволення або власний внесок несправедливо оцінюється керівництвом [22]. Фінансовий стрес з'являється, коли робота не забезпечує належного рівня життя, заробітна плата зменшується, а витрати перевищують доходи. Екологічний стрес може бути спричинений забрудненим довкіллям, поганою якістю продуктів, води або повітря. Міжособистісний стрес є результатом непорозумінь з оточенням, складних стосунків, конфліктів.

Внутрішньоособистісний стрес може бути викликаний нерозділеним коханням, самотністю або нереалізованими потребами.

Еустрес — це корисний стрес, викликаний позитивними подіями, такими як професійні успіхи або закоханість. Він надихає, надає нові сили та підвищує впевненість у собі. Однак інтенсивний шквал емоцій може призвести до імпульсивних дій, гіпертонічного кризу або інсульту [16].

Дистрес — це стрес, пов'язаний з негативними переживаннями. Він супроводжується дратівливістю, постійною втомою, погіршенням працездатності та безсонням. Дистрес виснажує імунну систему та зменшує стійкість людини до несприятливих факторів [41].

Гострий стрес є швидкоплинною, природною реакцією на несподівану подію [33].

Хронічний стрес є найбільш небезпечним і пов'язаний з тривалою руйнівною дією шкідливого чинника. Він може призвести до постійних головних болів, відчаю та втрати віри в себе. Хронічний стрес, спричинений травмою, може викликати «флешбеки», під час яких інтенсивність негативних переживань досягає майже первинного рівня. Подолати такий стан без допомоги фахівців дуже важко.

Класифікація стресу на еустрес (позитивний) і дистрес (негативний) є важливою для розуміння його впливу на особистість. Еустрес, як зазначає дослідниця Б.В. Бірон, це стрес, який мобілізує сили та сприяє розвитку, тоді як дистрес призводить до дезадаптації. Для родин ВПО, які перебувають в екстремальних умовах, характерним є саме дистрес, викликаний комплексом потужних стрес-факторів [20].

У своїх працях Сельє сформулював концепцію Загального Адаптаційного Синдрому (ЗАС), який є універсальною фізіологічною реакцією на стресор і проходить три послідовні фази, що є вихідною точкою для всіх сучасних досліджень стресу:

1. Фаза тривоги (Alarm reaction). Ця початкова стадія характеризується мобілізацією всіх захисних ресурсів організму. Вона є короткочасною і спрямована на підготовку до боротьби або втечі. На фізіологічному рівні це супроводжується викидом адреналіну, почастишенням пульсу та дихання.

2. Фаза резистентності (опору) (Stage of resistance). На цій стадії організм намагається пристосуватися до тривалої дії стрес-фактора, використовуючи адаптаційні механізми. Організм демонструє підвищену стійкість, а стресові симптоми можуть тимчасово зникати. Якщо стресор тривалий, це може призвести до психологічного виснаження.

3. Фаза виснаження (Stage of exhaustion). Виникає, коли ресурси адаптації вичерпуються. Тривалий інтенсивний стрес руйнує захисні

механізми, що може призвести до серйозних фізичних та психологічних розладів [28].

Отже, стрес проходить три стадії:

*Стадія тривоги.* Найперша стадія, що виникає з появою подразника. Організм мобілізує захисні можливості, посилюється збудження та увага концентрується на подразнику. Більшість стресів закінчується на цій стадії.

*Стадія опору.* Настає, якщо стрес-фактор продовжує діяти. Організм захищається, використовуючи «резервний» запас сил з максимальним навантаженням на всі системи.

*Стадія виснаження.* Якщо подразник не зникає, резерви людини виснажуються, загальна опірність організму знижується, що може призвести до хвороби. Джерела стресу можуть мати різну природу (біологічні, психологічні, соціальні), але для внутрішньо переміщених осіб основними є психосоціальні стресори [17].

Війна — це надзвичайно складний і непередбачуваний час, який несе значну напругу та загрозу для всієї країни. Це повномасштабне вторгнення в Україну з 24 лютого 2022 року кардинально змінило життя мільйонів людей. Конфлікт не лише негативно вплинув на економіку та соціальний розвиток, але й завдав тривалої фізичної та психологічної шкоди як дорослим, так і дітям.

Війна викликає у людей сильні емоції: від страху і тривоги до гніву та бажання захистити себе. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), приблизно 10% людей, які пережили бойові дії, стикаються із серйозними проблемами з психічним здоров'ям, а ще у 10% виникають поведінкові зміни, що ускладнюють адаптацію. Найчастіше це проявляється у вигляді тривоги, депресії, безсоння та психосоматичних болів [16].

Особливо вразливими під час війни є цивільні, які не беруть участі в бойових діях. Вимушена міграція та розрив із звичним оточенням посилюють емоційний стрес і психологічні труднощі.

Надзвичайно актуальним завданням сучасної науки є вивчення емоційного стану та стресу у мігрантів, адже міграційні процеси стають дедалі масовішими й складнішими.

Дослідники О.С. Односталко та З.О. Кіреєва підкреслюють, що «стрес, пов'язаний з війною, має інтенсивний та тривалий характер». Це призводить до розвитку специфічних наслідків, включаючи посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресію та тривожні стани [21].

Дослідження С. Матліна зосереджене на вивченні стресу, з яким стикаються мігранти на всіх етапах своєї подорожі. Від моменту ухвалення рішення про переїзд до прибуття в нову країну, люди переживають значне психологічне напруження. Це напруження посилюється через невизначеність, страх, тривале очікування та розлуку з близькими.

Наслідки стресу представлені у формі таблиці.

Таким чином, на основі зазначених підходів, автор визначає стрес як суб'єктивну психофізіологічну реакцію організму на будь-яку зовнішню чи внутрішню вимогу. Це стан психічного напруження, що виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозу або виклик, що перевищує її можливості.

Стрес є динамічним процесом, який запускається не лише під час безпосереднього впливу несприятливого чинника, а й внаслідок очікування загрози. Він виникає як невідповідність між особистими очікуваннями та реальною дійсністю, виводячи організм зі стану рівноваги.

Проблема стресу є однією з найактуальніших у сучасній науці, що підтверджується значною кількістю досліджень. Однак, незважаючи на велику кількість праць, уніфікованого та точного визначення стресу досі не існує. Відсутність єдиної загальної класифікації призводить до того, що різні науковці розрізняють його за фізіологічними, психологічними або іншими критеріями, що дозволяє нам запропонувати власний підхід до його вивчення.

## 1.2. Поняття та критеріальна класифікація стратегій подолання стресу

У сучасному світі стрес став звичним явищем, тому важливо не лише знаходити його причини, а й розробляти дієві способи боротьби з ним. Однак не існує єдиного універсального методу, який підійшов би абсолютно всім. Ефективність стратегій подолання стресу залежить від багатьох чинників: від виду стресу, особистих рис характеру людини, її робочого середовища, конкретних обставин і загального стану здоров'я. У сучасному світі, де стрес став неодмінною складовою щоденності, важливо розглядати подолання стресу не як ізольовану задачу, а як комплексний підхід, який об'єднує психологічні та фізіологічні стратегії [5].

Подолання стресу розглядають також як особливу соціальну поведінку, що забезпечує продуктивність праці, збереження здоров'я та благополуччя людини. У такій ситуації важливу роль відіграють суб'єктні характеристики, які дають змогу людині долати стрес адекватними психологічними засобами, насамперед реалізуючи потенціал особистісних характеристик.

Кононова М., Кучма Т. Вказують на те, що психологічні стратегії подолання стресу визнають значення психічного стану та емоційної здатності особи пристосовуватися до викликів [3]. У протизагуг автоматичним реакціям організму на стрес, стратегії подолання (копінг-стратегії) є свідомими зусиллями людини, спрямованими на адаптацію до складних ситуацій.

Копінг (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») – це когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, що сприяють подоланню труднощів за допомогою взаємодії людини з навколишнім середовищем (Карамушка, Снігур, 2021).

Психологи Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман розробили одну з найвідоміших класифікацій копінгу, яка поділяє його на два основні типи:

1. Проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія спрямована на активні дії для зміни або усунення джерела стресу. Це може бути пошук нової

роботи, звернення за допомогою до спеціалістів чи розробка плану дій. Цей підхід є ефективним, коли людина має змогу контролювати ситуацію.

2. Емоційно-орієнтований копінг. Ця стратегія застосовується, коли ситуація не піддається контролю. Її метою є зниження емоційної напруги та покращення психологічного стану. Сюди відносяться такі механізми, як позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, відволікання. Способи виходу зі стресового стану є різноманітними і включають як активні, так і пасивні механізми.

Поряд з цією класифікацією, дослідники (Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко) розрізняють адаптивні (конструктивні) та дезадаптивні (неконструктивні) стратегії. Адаптивні стратегії, такі як життєстійкість (резильєнтність), допомагають ефективно долати труднощі, а дезадаптивні, як, наприклад, уникання чи заперечення, можуть погіршити ситуацію. Концепція життєстійкості визначається як здатність людини успішно адаптуватися та відновлюватися після травматичного досвіду [15;24].

Щодо методів копінг-стратегій, наразі найпопулярнішою є методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Д. Амірхана, розроблена у 1990 році для діагностики особистісних стратегій подолання стресу. Автор поділив усі стратегії на три великі групи:

1. Стратегія активного розв'язання проблем: людина використовує власні ресурси для пошуку рішення.

2. Стратегія активного пошуку соціальної підтримки: людина звертається по допомогу до оточення.

3. Стратегія уникнення (або дезадаптивної поведінки): людина уникає розв'язання проблем, вдаючись до самоагресії, вживання психоактивних речовин, наркотиків або алкоголю.

Різноманітність підходів до розуміння копінг-стратегій та їхнього дослідження ставить перед науковцями завдання узагальнити ці дані. Це, зокрема, стосується відмінностей копінгу від інших схожих понять (наприклад,

захисних механізмів З. Фрейда), а також його зв'язку з психологічним благополуччям та ефективністю діяльності [23;41;49].

Дж. Вейллант виділив три основні групи копінг-стратегій:

1. Пошук соціальної підтримки. До цієї групи належать стратегії, пов'язані з отриманням допомоги та підтримки від інших людей. Сюди можна віднести також психологічну корекцію та психотерапію, як форми професійної підтримки.

2. Усвідомлені когнітивні стратегії. Це традиційне розуміння копінгу, яке передбачає свідомі розумові зусилля для подолання стресу. До цієї групи можна віднести різні психокорекційні методи та тренінги, які людина може обрати самостійно.

3. Мимовільні психічні механізми. Ці механізми миттєво змінюють наше сприйняття реальності, щоб зменшити стрес. До них належать високо-ефективні механізми, такі як передбачення (антиципація), альтруїзм, гумор, сублімація та придушення.

Американський дослідник Кервер С. (Carver С., 1989) та його колеги запропонували розширену класифікацію копінг-стратегій. На думку Кервера, найбільш адаптивними є ті стратегії, які спрямовані безпосередньо на розв'язання проблемної ситуації.

До таких стратегій дослідники віднесли:

«Активний копінг» — це активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу.

«Планування» — розробка плану дій щодо проблемної ситуації.

«Пошук активної громадської підтримки» — звернення по допомогу або за порадою до свого соціального оточення.

«Позитивне трактування та зростання» — оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін та сприйняття її як цінного життєвого досвіду.

«Прийняття» — визнання реальності ситуації. Класифікація П. Тойса, що ґрунтується на комплексній моделі копінг-поведінки, є досить детальною. Він

поділяє всі стратегії подолання стресу на дві основні групи: поведінкові та когнітивні[38].

Поведінкові стратегії, у свою чергу, поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтована на ситуацію:

Прямі дії: обговорення проблеми, її вивчення.

пошук соціальної підтримки.

«втеча» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни:

- вживання алкоголю, наркотиків.
- використання важкої роботи як відволікання.
- інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно-експресивне вираження:

- катарсис (емоційне очищення).
- стримування та контроль почуттів.

Наш емоційний стан безпосередньо залежить від того, наскільки сильно ми чогось хочемо і чи віримо, що можемо цього досягти. Чим важливіша для нас мета, тим яскравіші емоції ми відчуваємо. Якщо ми досягаємо бажаного, емоції позитивні, а якщо ні — негативні.

Жінки часто краще справляються зі стресом завдяки вмінню будувати тісні емоційні зв'язки з іншими. За даними психологів, вони частіше звертаються за підтримкою до друзів, що допомагає їм брати ситуацію під контроль. Це особливо актуально для дівчат підліткового віку, які переживають гормональні та соціальні зміни.

Вміння розуміти та оцінювати власні емоції напряму впливає на наше психологічне здоров'я. Коли людина сприймає свої емоції як нормальні та контрольовані, вона відчувається краще, має вищу самооцінку та легше спілкується з оточуючими[51].

Стрес серйозно впливає на емоційний стан, роблячи людину більш дратівливою, агресивною та імпульсивною, навіть у незначних ситуаціях. Це часто призводить до конфліктів, погіршення стосунків та посилення негативних

переживань. Через це багато хто вдається до неефективних способів подолання стресу, які лише погіршують ситуацію.

О. Когут вважає, що стресостійкість — це комплексна риса особистості, яка дозволяє передбачити, як людина відреагує на стрес. Завдяки цій якості, людина може ефективно долати надзвичайно складні ситуації, змінювати свою поведінку та погляди на життя так, щоб наслідки стресу були менш руйнівними. По суті, теорія стресостійкості пояснює, чому деякі люди здатні успішно адаптуватися навіть після серйозних труднощів.

Науковці по-різному пояснюють, що таке стресостійкість, але всі вони сходяться на думці, що це здатність людини долати труднощі.

Р. Ледесма та Ф. Лутанс вважають, що це вміння швидко відновлюватися після неприємних подій — невдач, конфліктів чи нещастя. Ф. Лутанс також додає, що це стосується і позитивних подій, які вимагають підвищеної відповідальності.

Дж. Бонанно та А. Мастен бачать у цьому не просто відновлення, а здатність зберегти нормальне, здорове функціонування, успішно пристосовуючись до стресових ситуацій [37].

Американська психологічна асоціація (АПА) тлумачить стресостійкість як процес і результат успішної адаптації. Це означає, що людина вміє гнучко змінювати своє мислення, емоції та поведінку, щоб пристосуватися до нових, складних умов [46].

Ця властивість наділяє людину емоційною силою, щоб вміти долати травми, негаразди та труднощі, незалежно від віку. Виділяють наступні типи стійкості: фізична, психологічна, емоційна та суспільна.

Дослідник Ришко Г.М. визначає психологічну стійкість як вміння подумки справлятися з проблемами, невизначеністю і труднощами, зберігаючи при цьому душевну рівновагу. Люди з високим рівнем стійкості можуть розробляти власні стратегії, які допомагають їм залишатися зосередженими під час кризи. Це дозволяє їм рухатися вперед, не відчуваючи тривалого негативного впливу, сильного стресу чи тривоги.

Психологічні методи допомагають людині впоратися зі стресом, використовуючи внутрішні ресурси психіки. Для багатьох це основний спосіб зберегти емоційне здоров'я.

Ці методи включають:

- спілкування з близькими. Розмова з друзями чи родиною, коли ви ділитесь своїми переживаннями, допомагає краще зрозуміти проблеми і відчуті полегшення;

- техніки розслаблення. Прості вправи, як-от глибоке дихання, йога чи медитація, вчать контролювати реакцію тіла на стрес. Вони допомагають заспокоїтися і знизити рівень гормонів стресу.

- допомога психолога. Звернувшись до фахівця, ви отримаєте професійні інструменти для роботи зі стресом. Психотерапія допомагає розібратися в причинах стресу і навчитися ефективно його долати.

- віра в себе. Якщо ви знаєте свої сильні сторони та вмієте приймати власні помилки, вам легше переживати труднощі. Така впевненість стає надійним захистом від стресу [22].

Таким чином, Поняття подолання стресу, або копінг, — це свідомі зусилля людини, спрямовані на адаптацію до складних та стресових ситуацій. Це не просто пасивна реакція, а активний процес, який допомагає зменшити психологічне напруження і зберегти душевну рівновагу.

Зазвичай люди використовують три основні стратегії, щоб впоратися зі стресом:

«Розв'язання проблем». Це активний підхід, коли людина сама шукає вихід із ситуації, використовуючи власні сили та ресурси.

«Пошук соціальної підтримки». Ця стратегія також є активною, але передбачає звернення за допомогою до друзів, сім'ї чи колег.

«Уникнення». Це пасивний підхід, коли людина намагається ігнорувати проблему та уникати її вирішення [19].

Ефективність подолання стресу залежить від кількох ключових критеріїв. Перш за все, це гнучкість — здатність змінювати стратегії залежно

від ситуації. Важливим критерієм є також адаптивність — вміння пристосовуватися до нових обставин без негативних довготривалих наслідків. Третій критерій — результативність, тобто успішне вирішення проблеми або зменшення її впливу на психіку. Четвертий критерій — самоефективність, тобто віра людини у власні сили, що допомагає їй мобілізувати ресурси для боротьби зі стресом. П'ятий критерій, соціальна підтримка, вказує на здатність людини звертатися по допомогу до близьких.

### **1.3. Особливості психологічних потреб і стресогенних чинників внутрішньо переміщених осіб**

Коли людина змушена покинути свій дім, її психічне здоров'я сильно страждає. Це проявляється комплексно, зачіпаючи майже всі аспекти життя: як мислять, що відчувають, чого хочуть, як спілкуються та поведуться [5].

Накопичення цих проблем може призвести до серйозних наслідків, таких як психосоматичні болі (коли стрес проявляється фізично), криза ідентичності та різні психологічні розлади. Наприклад, зміна цінностей може знизити самооцінку, оскільки людині стає важко задовольнити навіть базові потреби.

Найчастіше у переселенців виникають такі проблеми:

- втрата свого місця у суспільстві;
- відчуття самотності та розгубленості;
- плутанина щодо власної ідентичності (хто я тепер?);
- туга за домом;
- відчуття нікчемності та втрата сенсу життя;
- проблеми у спілкуванні з дітьми;
- низька самооцінка [34].

Важливо розуміти, що в умовах вимушеного переселення те, що в мирний час вважалося б психічним розладом, є нормальною реакцією на ненормальні обставини.

Різними авторами при цьому підкреслюється, що для вимушені переселенці відрізняються високим ступенем фрустрації базових і вищих потреб, високим рівнем розбіжностей між реальною ситуацією та очікуваннями від неї.

Дослідженню проблеми психологічної адаптації ВПО присвячені роботи О. Байєр, К. Кушнір, В. Вишньовського, І. Григоренко, Н. Савельєвої, А. Колосок, І. Леонової, В. Лефтерова та інших науковців

Родини, що стали ВПО, стикаються з унікальним комплексом стресогенних чинників, які мають тривалий та руйнівний характер. Ці обставини «спричиняють деструкцію життєвих перспектив» та ставлять під загрозу психологічне благополуччя. Серед основних стресорів виділяють (додаток Б). Реакція кожної людини на стрес є індивідуальною і залежить від багатьох факторів. *Генетика*. Наша схильність до стресу приблизно на 30% визначається генами, які ми отримали від батьків. *Вагітність матері*. Якщо під час вагітності у матері був підвищений рівень стресових гормонів, дитина в майбутньому може більш гостро реагувати на стрес. *Дитинство*. Негативний досвід у перші сім років життя робить людину менш стійкою до стресу протягом усього життя. *Характер*. Відкриті та доброзичливі люди з почуттям гумору краще справляються зі стресом і живуть довше. Натомість, люди, схильні до гніву та цинізму, більш вразливі. Дослідження також показують, що у надто відповідальних, суворих і прагнучих контролю людей артеріальний тиск у стресі підвищується сильніше [6].

*Прагнення до успіху*. Активні та амбітні люди, що прагнуть високих досягнень, більш схильні до стресу, ніж ті, хто задоволений меншим.

*Соціальний статус*. Люди, які займають високе положення в суспільстві, як правило, мають більшу стійкість до стресу. [14]

*Соціальне оточення*. Чим більше у людини друзів і родичів, тим легше їй долати стрес. Це пояснюється тим, що близькі люди надають підтримку і ніби беруть частину проблеми на себе. На противагу цьому, самотні люди або ті, хто має проблеми у сім'ї, є більш вразливими до стресу і частіше хворіють.

На відміну від біженців, внутрішньо переміщені особи юридично залишаються під захистом власного уряду, хоча саме цей уряд міг бути причиною їхнього переміщення або виявився нездатним захистити своїх громадян від насильства. В Україні через військові дії виникла значна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, наразі Україна входить до десятки країн з найбільшою кількістю ВПО [4]

Переміщеним особам, окрім пошуку житла та роботи, доводиться долати й інші серйозні виклики, пов'язані з навчанням дітей. У поточній ситуації їм особливо складно через необхідність організувати дистанційне навчання. Часто це ускладнюється відсутністю комп'ютерів, планшетів або стабільного доступу до інтернету. Втрата безпеки та стабільності. Це базова травма, спричинена воєнними діями та вимушеним переїздом, що руйнує відчуття контролю над власним життям. Соціальна ізоляція. Розрив зв'язків з рідними, друзями та звичним оточенням призводить до відчуття самотності та відсутності підтримки, що є особливо болючим для сімей [].

Економічна криза. Втрата роботи, житла та майна, що є постійним джерелом тривоги та невпевненості. У файлі "курсова БУЧІЙ .docx" вказується, що економічна незахищеність є важливим стрес-фактором. Травматичний досвід. Багато ВПО є свідками воєнних злочинів, обстрілів, що залишає глибокі психологічні травми та може стати причиною розвитку ПТСР [28].

Ці чинники безпосередньо формують специфічні психологічні потреби ВПО. На першому місці стоїть потреба у відновленні відчуття безпеки. Далі слідує потреба у соціальній інтеграції та відновленні соціальних зв'язків. Важливою є також потреба у відновленні ідентичності та самоцінності, які можуть бути підірвані через втрату звичного статусу. Усі ці потреби роблять адаптацію ВПО вкрай складною, вимагаючи не лише індивідуальних, а й сімейних стратегій подолання стресу. Саме тому дослідження цього питання є життєво необхідним для розробки ефективних програм психологічної допомоги.

Вибір стратегій для подолання стресу залежить від особистих якостей людини, таких як її характер (екстраверт чи інтроверт), емоційна стійкість, здатність до гнучкого та критичного мислення. Ці риси визначають, як людина реагує на стрес і які способи подолання вона обере [31].

Коли людина стикається зі стресом, її психіка може автоматично вмикати механізми психологічного захисту, які працюють несвідомо. Наприклад, людина може спочатку заперечувати те, що відбувається. Це допомагає захистити психіку від шоку, але водночас заважає побачити проблему повністю і знайти рішення. Якщо ці реакції тривалі, вони можуть призвести до серйозних наслідків, зокрема ПТСР.

Коли психологи працюють із травмованими людьми, особливо з переселенцями, їм самим загрожує небезпека. Крім того, що вони допомагають постраждалим, їм потрібно дбати й про себе, адже вони ризикують отримати вторинну травму, емоційне вигорання або втому від співчуття.

Надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям є одним із найважливіших завдань для України. Кожен, хто пережив травматичний досвід війни, потребує індивідуального підходу, оскільки обсяг психологічних травм залежить від тривалості перебування в зоні бойових дій, характеру та життєвого досвіду. Відповідно, час на відновлення та методи реабілітації для кожної людини будуть різними [53].

Незважаючи на це, існують два універсальні види психологічних послуг, які є необхідними для кожного переселенця:

- Психологічна діагностика: допомагає визначити рівень стресу та потреби людини.
- Психоедукація: надає людині знання про те, що з нею відбувається, і як це впливає на її стан.

Лише після цього можна переходити до індивідуальної психокорекційної роботи та терапії, які залежать від бажання та можливостей самої людини. Психодіагностика та психоедукація — це обов'язковий мінімум, який має отримати кожен переселенець.

Дослідники Дж. Герман і К. Кнайт наголошують, що, зосереджуючись на клієнтах та техніках, психологи часто ігнорують власні сильні емоційні реакції. Якщо вони не можуть відкрито висловлювати свої почуття, вони стають більш вразливими до виснаження та професійного вигорання [19].

Саме тому для таких фахівців важлива травма-інформована супервізія. Це процес, який поєднує професійну підтримку (як працювати з темою травми) та емоційну допомогу. Супервізія створює безпечний простір, де психологи можуть без осуду опрацювати свої почуття. Це допомагає їм піклуватися про себе та залишатися ефективними у своїй роботі.

Таким чином основні стресори для них пов'язані з війною, вимушеною міграцією та втратою звичного середовища. Цей інтенсивний і тривалий стрес призводить до серйозних наслідків, включаючи депресивні стани, тривожність та ПТСР. Через складність ситуації та масовий характер проблеми, психологічна допомога ВПО є одним із найактуальніших завдань сьогодення. Незважаючи на унікальність досвіду кожної особи, психологічна діагностика та психоедукація є необхідним мінімумом для всіх, хто пережив переміщення.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВПО

### 2.1. Організація експерименту та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на реалізацію головного завдання дипломної роботи, а саме: виявлення, аналіз та обґрунтування ефективності адаптивних психологічних стратегій подолання стресу у дорослих членів родин внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні.

Для досягнення цієї мети були визначені такі **завдання емпіричного дослідження:**

1. Здійснити первинну діагностику та визначити актуальний рівень переживання стресу (перцепованого стресу) у дорослих членів родин ВПО.
2. Виявити та класифікувати найбільш поширені індивідуальні та особистісні стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які застосовуються респондентами з виявленим високим рівнем стресу.
3. Провести порівняльний аналіз психоемоційних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) у членів родин ВПО з різними профілями копінг-стратегій.
4. Сформуванати вибірку для експериментальної роботи та провести констатувальний зріз.
5. Розробити та здійснити апробацію ефективності тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптивних та ресурсорієнтованих стратегій подолання стресу у дорослих ВПО.
6. Здійснити вторинну діагностику та за допомогою методів математичної статистики обґрунтувати ефективність проведеної роботи.

**Гіпотеза дослідження** полягає в наступному – існує статистично значущий зв'язок між рівнем переживання стресу та стратегіями його подолання у родинах внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а цілеспрямована психологічна робота (тренінгова програма) призводить до підвищення частки

адаптивних (проблемно-орієнтованих) стратегій та зниження загального рівня стресу в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Емпіричне дослідження проводилося у період з травня 2025 року по жовтень 2025 року і охоплювало 80 дорослих осіб, які є членами родин зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Загальний обсяг досліджуваної вибірки (N) склав 80 дорослих осіб, які є членами родин зі статусом внутрішньо переміщених осіб.

### **Емпіричне дослідження проводилося у три основні етапи:**

#### **1. Констатувальний етап (Первинний зріз)**

- проведено психодіагностичне обстеження N=80 осіб із застосуванням усього комплексу методик:

А) Шкала переживання стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)

Б) Опитувальник копінг-стратегій (The Ways of Coping Checklist)

В) Методика діагностики особистісних стратегій подолання стресу (Strategic Coping Approach to Coping Scale, SACS)

Д) Методика «Самооцінка психічних станів»

- на основі результатів Шкали переживання стресу (PSS-10) було виділено експериментальну групу. Особи, які демонстрували середній та високий рівень переживаного стресу, склали вибірку для подальшого експерименту. За результатами скринінгу таких осіб виявилось 60.

Ці n=60 осіб були рандомізовано розподілені на дві групи

- експериментальна Група (ЕГ) n=30 осіб. З цією групою проводилася формувальна робота (тренінгова програма).

- контрольна Група (КГ) n=30 осіб. З цією групою не проводилося цілеспрямованої формувальної роботи, лише повторний зріз.

#### **2. Формувальний етап**

- проведено апробацію розробленої тренінгової програми в ЕГ. Тривалість та структура програми: 4 модулі по 10 тренінгів.

- у цей час КГ продовжувала жити у звичних умовах без додаткового втручання.

### 3. Контрольний етап (Вторинний зріз)

- проведено повторне (після експериментальне) обстеження обох груп (n=60) за допомогою всіх застосованих психодіагностичних методик.

- здійснено математико-статистичне порівняння результатів ЕГ та КГ до та після тренінгу для обґрунтування ефективності формувальної програми. Соціально-демографічний розподіл вибірки відображено у Таблиці 2.1 Загальна чисельність вибірки, задіяної у формувальному експерименті, склала 60 осіб.

Таблиця 2.1

#### Соціально-демографічний розподіл респондентів експериментальної групи (n=60)

Ознака	Категорія	Кількість осіб (N=60)	Частка (%)
Стать	Жінки	44	73,3
	Чоловіки	16	26,7
Вік	18-25 років	8	13,3
	26-35 років	21	35,0
	36-45 років	19	31,7
	46 років і старше	12	20,0
Освіта	Середня/Професійно-технічна	10	16,7
	Неповна вища	15	25,0
	Вища	35	58,3
Сімейний стан	Одружені/Заміжні	38	63,3
	Неодружені/Незаміжні	12	20,0
	Розлучені/Вдівці	10	16,7
Зайнятість	Працюють	25	41,7
	Тимчасово не працюють/Безробітні	30	50,0
	Пенсіонери/Студенти	5	8,3

Аналіз даних таблиці показує, що у вибірці, відповідно до загальнонаціональних тенденцій внутрішнього переміщення, переважали жінки (73,3%). Найбільш чисельними є вікові групи 26-35 років (35,0%) та 36-45 років

(31,7%), що свідчить про високу представленість осіб репродуктивного та працездатного віку. Більшість респондентів мають вищу освіту (58,3%) та перебувають у шлюбі (63,3%). При цьому, висока частка осіб, які тимчасово не працюють (50,0%), вказує на значну соціально-економічну дезадаптацію, пов'язану зі статусом ВПО.

Емпіричне дослідження психологічних стратегій подолання стресу у родинях ВПО вимагало використання комплексного науково-методологічного апарату. Застосування виключно психодіагностичних тестів не забезпечило б повної реалізації поставлених завдань, особливо на етапі формувального експерименту. Тому було інтегровано низку загальнонаукових та спеціальних методів, включаючи педагогічні (формувальні) методи, опитування, а також методи аналізу та порівняння.

На етапі підготовки та обробки даних використовувались фундаментальні теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури, що дозволило сформулювати робочі гіпотези та обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію. Основною емпіричною технікою на констатувальному етапі стало опитування (тестування), реалізоване за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Опитування як метод є високоефективним для збору кількісних даних про суб'єктивні переживання та поведінкові установки великої групи респондентів за обмежений час. Позитивним аспектом його застосування є стандартизація, що гарантує можливість коректного порівняння індивідуальних та групових результатів. Водночас, негативний аспект полягає у ризику соціальної бажаності відповідей, коли учасники можуть свідомо чи несвідомо спотворювати інформацію про себе, особливо щодо неадаптивних стратегій.

Ключовим моментом формувального етапу стало використання педагогічних (формувальних) методів в рамках тренінгової програми. Хоча термін є педагогічним, у психологічному дослідженні він означає методи активного соціально-психологічного навчання та впливу. Сюди увійшли такі техніки, як психоедукація, групова дискусія, рольові ігри та метод зворотного

зв'язку. Психоедукація використовувалась для підвищення психологічної компетентності ВПО щодо природи стресу, його впливу та класифікації копінг-стратегій. Рольові ігри та вправи дозволили учасникам у безпечному середовищі відпрацювати нові, більш адаптивні поведінкові патерни, що є позитивним аспектом цього методу. Негативним аспектом може бути суб'єктивна стійкість до змін або недостатня мотивація окремих учасників до активної участі в груповій роботі.

Фінальний етап дослідження, а також первинна обробка даних, базувалися на методах математико-статистичного аналізу та порівняння. Аналіз (дескриптивна статистика, кореляційний аналіз) дозволив виявити та кількісно описати структуру стресу та копіngu, а також встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Порівняння було вирішальним методом для доведення ефективності тренінгової програми. Було проведено два типи порівнянь: міжгрупове (Експериментальна Група vs. Контрольна Група) та внутрішньогрупове (до тренінгу vs. після тренінгу в ЕГ). Позитивний аспект цих методів полягає у їхній об'єктивності та доказовості, оскільки використання критеріїв статистичної значущості (наприклад,  $t$ -критерій Стьюдента) дозволяє достовірно стверджувати, що виявлені зміни є результатом цілеспрямованого впливу, а не випадковості.

Недоліком може бути лише те, що статистична значущість не завжди тотожна практичній значущості — тобто, невеликі зміни можуть бути математично достовірними, але недостатніми для повноцінної соціальної адаптації.

Психодіагностичні методики є центральним інструментарієм емпіричного дослідження, оскільки забезпечують об'єктивне, кількісне та якісне вимірювання психологічних змінних.

Психодіагностика – це галузь психологічної науки і практики, яка розробляє методи і способи вимірювання, оцінки та прогнозування індивідуально-психологічних особливостей людини [22].

У контексті даного дослідження психодіагностичні методики були застосовані для вирішення трьох основних завдань:

1. Скринінг та відбір. Визначення рівня переживаного стресу (суб'єктивного сприйняття стресу) для точного відбору респондентів у групи експерименту та контролю.

2. Констатація. Виявлення існуючої структури та інтенсивності копінг-стратегій та психоемоційних станів (тривожності, агресивності) до початку формувального впливу.

3. Оцінка ефективності (контроль). Вимірювання змін, що відбулися в досліджуваних параметрах після проведення тренінгової програми, для доведення її ефективності.

Основні характеристики психодіагностичних методик:

- Валідність (Validity). Це головна вимога до методики, що вказує, наскільки точно вона вимірює саме ту психологічну властивість (конструкт), для якої вона призначена. Наприклад, наскільки точно опитувальник копінг-стратегій вимірює саме *копінг*, а не захисні механізми.

- Надійність (Reliability). Властивість методики давати стійкі результати при повторному обстеженні одних і тих же осіб, або при використанні еквівалентних форм тесту. Це гарантує, що виявлені зміни є реальними, а не результатом похибки вимірювального інструменту.

- Стандартизація. Забезпечення єдності процедури проведення, інструкцій та умов тестування, а також наявності норм (середніх показників, типових для певної популяції), з якими порівнюються індивідуальні результати. Це дозволяє інтерпретувати отримані «сірі бали» в психологічних термінах (наприклад, «високий рівень тривожності»).

Враховуючи специфіку досліджуваної проблеми — подолання стресу у ВПО — були обрані лише адаптовані та валідизовані україномовні версії опитувальників, які дозволяють точно і глибоко проаналізувати як проблемно-орієнтовані (конструктивні), так і емоційно-орієнтовані (менш адаптивні) стратегії подолання.

Для всебічного дослідження проблеми стресу та копінг-стратегій у родинх ВПО було обрано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, кожна з яких виконувала свою специфічну функцію та доповнювала інші, забезпечуючи високу надійність (надійність) та валідність (дійсність) отриманих даних.

Таблиця 2.2

**Емпіричні психодіагностичні методики, які були використані для опитування**

№	Назва методики	Автор	Основний вимір (функція)	Обґрунтування вибору
1.	Шкала переживання стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)	S. Cohen et al. (адаптація)	Оцінка загального, суб'єктивно пережитого рівня стресу за останній місяць.	<i>Ключовий інструмент для скринінгу</i> (виявлення n=60) та оцінки ефективності тренінгу (зміна рівня перцепованого стресу). Коротка, надійна та валідна.
2.	Опитувальник копінг-стратегій (The Ways of Coping Checklist)	R. Lazarus, S. Folkman (адаптація)	Виявлення домінуючих копінг-стилів: проблемно-орієнтовані (адаптивні) та емоційно-орієнтовані (частково дезадаптивні).	<i>Фундаментальний</i> для діагностики загального копіngu. Дозволяє зрозуміти, чи люди сфокусовані на зміні ситуації, чи на зміні свого ставлення до неї.

3.	Методика діагностики особистісних стратегій подолання стресу (Strategic Approach to Coping Scale, SACS)	S. Hobfoll (адаптація)	Деталізована оцінка конкретних стратегій: Активні (дії, пошук соц. підтримки) vs. Пасивні (уникнення, пошук сенсу).	Доповнює WCC глибиною. Якщо WCC дає загальні стилі, то SACS дозволяє детально проаналізувати конкретні тактики (наприклад, звернення за соціальною підтримкою), що критично важливо для ВПО.
4.	Методика «Самооцінка психічних станів»	Г. Айзенк (адаптація)	Діагностика супутніх психоемоційних станів: Тривожність, Фрустрація, Агресивність, Ригідність.	Додаткова інформація для інтерпретації. Надає контекст ефективності копінгу. Наприклад, високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу може корелювати з високою тривожністю та ригідністю.

Вибір зазначеного інструментарію ґрунтується на наступному:

1. PSS-10 дає кількісну оцінку *результату* стресу.
2. WCC дає якісну оцінку *стилю* подолання стресу (Проблема/Емоція).
3. SACS дає *деталізацію тактик* копінгу в рамках цих стилів (Активний/Пасивний).
4. Методика Айзенка надає оцінку *загального психічного фону*, що дозволяє інтерпретувати, наскільки копінг-стратегії є успішними у підтримці психоемоційної рівноваги.

Такий підхід дозволив не лише виявити зв'язок між рівнем стресу та стратегіями, але й отримати обґрунтовані дані для розробки ефективної тренінгової програми. Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення MS Excel. Застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Обґрунтування застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок полягає у необхідності порівняти результати однієї і тієї ж групи (наприклад, ЕГ) до (констатувальний зріз) та після (контрольний зріз) формувального впливу. Це дозволяє визначити, чи відбулися зміни у рівні стресу та копінг-стратегіях саме внаслідок тренінгу, а не випадково.

t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок застосовувався для порівняння результатів Експериментальної Групи та Контрольної Групи на контрольному етапі, що є ключовим для доведення ефективності тренінгової програми.

## **2.2. Аналіз результатів психодіагностичних обстежень членів родин ВПО**

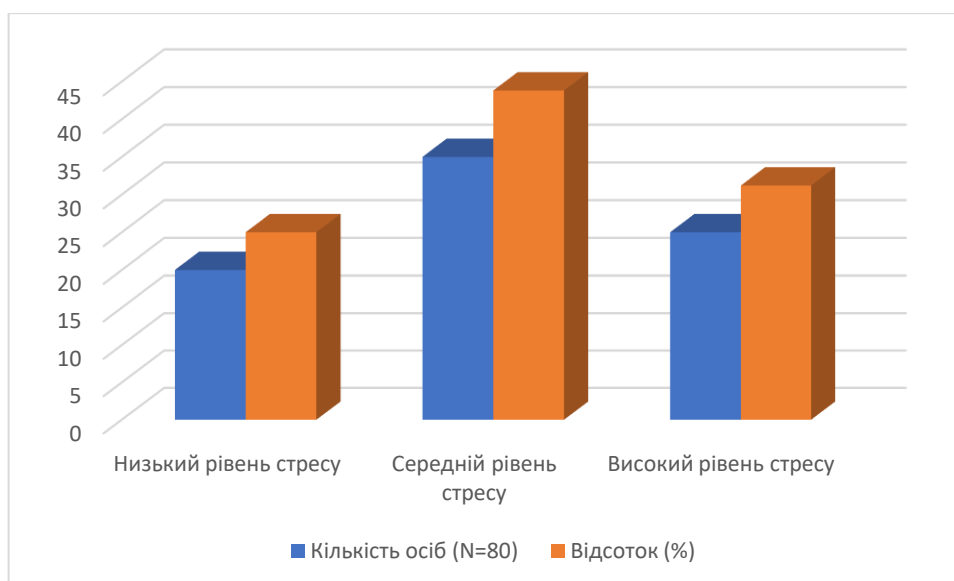
Першим кроком стало виявлення рівня суб'єктивно пережитого стресу за допомогою **Шкали PSS-10**. Результати розподілу N=80 осіб наведено у Таблиці 2.3

*Таблиця 2.3*

### **Розподіл респондентів за рівнем переживання стресу (за PSS-10)**

Рівень переживання стресу	Кількість осіб (N=80)	Відсоток (%)
Низький рівень стресу	20	25.0
Середній рівень стресу	35	43.8
Високий рівень стресу	25	31.2

За результатами скринінгу, 60 осіб (що склало 75.0 % від загальної вибірки) продемонстрували середній та високий рівень стресу, що свідчить про гостру потребу у психологічному втручанні.



**Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем переживання стресу (за PSS-10)**

Саме ці  $n=60$  осіб склали експериментальну базу для подальшої формувальної роботи. Середній бал по PSS-10 у цій групі становив  $M=25.5$ , що значно перевищує нормативні показники, підтверджуючи актуальність проблеми для родин ВПО.

#### *Аналіз домінуючих копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкман (WCC)*

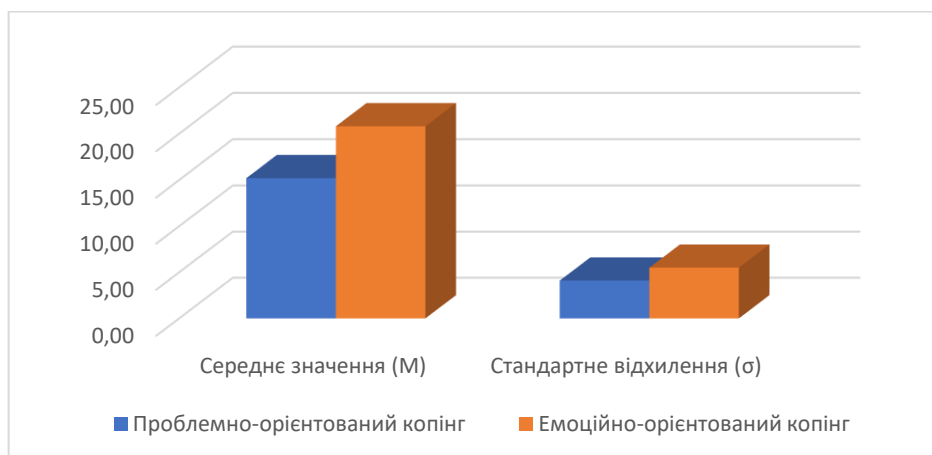
Аналіз відповідей  $n=60$  осіб із високим рівнем стресу за методикою WCC дозволив визначити, наскільки респонденти орієнтовані на активне вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг) чи на зниження емоційного напруження (емоційно-орієнтований копінг).

Таблиця 2.4

#### **Середні показники домінуючих копінг-стратегій у вибірці ВПО ( $n=60$ )**

Тип копінг-стратегії	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення ( $\sigma$ )	Домінуюча роль
Проблемно-орієнтований копінг	15.2	4.1	Низька (Адаптивний)
Емоційно-орієнтований копінг	20.8	5.5	Висока (Деадаптивний)

Виявлено, що у більшості респондентів спостерігається значний переки́с у бік емоційно-орієнтованого копі́нгу. Це вказує на те, що переживання втрати та невизначеності на тлі ВПО призводить до пасивності, що потребує корекції.



**Рис. 2.2. Середні показники домінуючих копі́нг-стратегій у вибірці ВПО (n=60)**

*Дослідження особистісних стратегій подолання стресу за методикою С. Хобфолла (SACS)*

Методика SACS дозволила отримати більш гранульовану картину копі́нг-поведінки, оцінюючи активні (конструктивні) та пасивні (неконструктивні) стратегії.

*Таблиця 2.5*

**Розподіл особистісних стратегій подолання стресу (SACS) у вибірці ВПО (n=60)**

Стратегія (активні)	Середнє значення (M)	Стратегія (пасивні)	Середнє значення (M)
Вступ до соціальних контактів	3.5	Уникнення	5.5
Асертивні дії	3.1	Пошук соціальної підтримки (неактивний)	4.8
Пошук соціальної підтримки (активний)	4.2	Маніпулятивні дії	4.0
Зміна сенсу/Переоцінка	3.8	Антисоціальні дії	2.5

Найбільш вираженими стратегіями виявилися Уникнення та Пошук соціальної підтримки (неактивний), що корелює з високим рівнем емоційно-орієнтованого копінгу. Це підтверджує, що значна частина ВПО у вибірці схильна до деструктивного та пасивного копінгу, що призводить до хронізації стресу та ускладнює реінтеграцію. Стратегія "міна сенсу/Переоцінка" є дуже важливою для подолання травми, і її рівень середній вказує на необхідність роботи з когнітивними установками.

### **Діагностика психоемоційних станів за методикою Г. Айзенка**

Результати методики «Самооцінка психічних станів» використано для перевірки, які саме психоемоційні стани супроводжують виявлені копінг-стратегії та високий рівень стресу.

*Таблиця 2.6*

#### **Середні показники психічних станів (Айзенк) у вибірці ВПО (n=60)**

Психічний стан	Середнє значення (M)	Висновок (рівень)
Тривожність	16.5	Високий
Фрустрація	15.2	Високий
Агресивність	10.1	Середній
Ригідність	14.8	Високий

Для забезпечення валідності та надійності експерименту вибірка з 60 осіб, які потребували корекції, була розділена на дві рівні групи: Експериментальну (ЕГ, n=30) та Контрольну (КГ, n=30).

Поділ на групи здійснювався методом рандомізації (випадкового розподілу). Цей метод є необхідним для того, щоб уникнути систематичних помилок і забезпечити, що обидві групи є максимально схожими за всіма ключовими параметрами до початку формувального впливу.

Перед початком експерименту було проведено перевірку, щоб підтвердити, що середні значення за ключовими методиками (особливо PSS-10 та Емоційно-орієнтований копінг) в ЕГ та КГ не мають статистично значущих відмінностей. Це є критично важливим, оскільки лише ідентичні вихідні дані

дозволяють згодом приписати виявлені відмінності (на контрольному зрізі) виключно впливу тренінгової програми.

Таблиця 2.7

**Порівняння середніх показників ЕГ та КГ на констатувальному етапі  
(n=30 у кожній групі)**

Методика	Показник	ЕГ (М)	КГ (М)	Статистична відмінність (p- рівень)
PSS-10	Загальний рівень стресу	26,0	26,2	p > 0,05 (Відмінності не значущі)
WCC	Емоційно-орієнтований копінг	7,7	7,9	p > 0,05 (Відмінності не значущі)
EPI	Тривожність	16,1	15,7	p > 0,05 (Відмінності не значущі)
EPI	Фрустрація	14,3	14,1	p > 0,05 (Відмінності не значущі)

Статистичний аналіз підтвердив, що обидві групи (ЕГ та КГ) на констатувальному етапі є однорідними за всіма досліджуваними психологічними параметрами. Це створює надійну експериментальну базу для подальшої апробації тренінгової програми, оскільки будь-які суттєві зміни в ЕГ після формувального впливу, які будуть відсутні в КГ, можна буде вважати достовірним результатом проведеної корекційної роботи.

Таблиця 2.8

**Матриця кореляційних зв'язків між психологічними параметрами у  
вибірці ВПО (N=60)**

Показник (X)	Показник (Y)	Коефіцієнт Спірмена (rs)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Стрес (PSS-10)	Емоційно-орієнтований копінг (WCC)	+0,58	p < 0,01	Прямий, сильний
Стрес (PSS-10)	Проблемно-орієнтований копінг (WCC)	-0,25	p < 0,05	Зворотний, помірний
Стрес (PSS-10)	Копінг уникнення (WCC)	+0,41	p < 0,01	Прямий, помірний
Стрес (PSS-10)	Тривожність (EPI)	+0,65	p < 0,01	Прямий, сильний
Стрес (PSS-10)	Фрустрація (EPI)	+0,51	p < 0,01	Прямий, сильний
Емоційний копінг	Тривожність (EPI)	+0,48	p < 0,01	Прямий, помірний
Проблемний копінг	Активна соціальна підтримка (SACS)	+0,35	p < 0,05	Прямий, помірний

1. Виявлено сильний прямий зв'язок між рівнем Перцепованого стресу та показниками Емоційно-орієнтованого копінгу ( $r_s = +0,58$ ), а також Копінгу уникнення ( $r_s = +0,41$ ). Це означає, що чим вищий рівень суб'єктивного стресу відчуває ВПО, тим частіше він/вона схильний/схильна використовувати неконструктивні стратегії, які не вирішують проблему, а лише спрямовані на витіснення або ігнорування негативних емоцій.

2. Встановлено помірний зворотний зв'язок між рівнем Стресу та Проблемно-орієнтованим копінгом ( $r_s = -0,25$ ). Це свідчить, що в умовах високого стресу особи менш схильні до активного пошуку рішень, що ускладнює їхню адаптацію.

3. Наявність сильного прямого зв'язку між стресом і тривожністю ( $r_s = +0,65$ ) та фрустрацією ( $r_s = +0,51$ ) підтверджує, що ці емоційні стани є основними внутрішніми проявами хронічного стресу в даній вибірці.

Отримані кореляційні дані повністю підтверджують необхідність формувальної роботи - програма має бути спрямована на зниження інтенсивності тривожності та фрустрації, а також на переорієнтацію респондентів із емоційно-орієнтованих на проблемно-орієнтовані стратегії.

### **2.3. Розробка та апробування ефективності тренінгової програми для формування адаптивних індивідуальних стратегій подолання стресу у дорослих ВПО**

На основі результатів констатувального етапу, які виявили дефіцит проблемно-орієнтованого копінгу, домінування емоційної дезадаптації (тривожність, фрустрація) та недостатнє використання активної соціальної підтримки, була розроблена тренінгова програма.

Мета програми - формування та закріплення навичок використання адаптивних (проблемно-орієнтованих та ресурсозберігаючих) копінг-стратегій, а також зниження інтенсивності переживання перцепованого стресу.

*Основні принципи побудови програми:*

1. Ресурсорієнтований підхід. Фокус не на травмі, а на пошуку та актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів.
2. Когнітивно-поведінковий підхід. Робота з когнітивними викривленнями, які посилюють емоційно-орієнтований копінг.
3. Соціальне навчання. Створення безпечного групового середовища для відпрацювання навичок соціальної взаємодії та пошуку підтримки.

*Таблиця 2.9*

### **Змістовна структура тренінгової програми**

Модуль	Кількість годин	Основний зміст та завдання
I. Діагностика та психоедукація стресу	4 год	Поглиблене розуміння феномену стресу ВПО, відмінність між гострим і хронічним стресом, усвідомлення своїх неадаптивних реакцій (WCC, SACS).
II. Емоційна саморегуляція	6 год	Освоєння технік заземлення, дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації, що спрямовані на зниження тривожності та фрустрації (за Айзенком).
III. Формування проблемно-орієнтованих стратегій	8 год	Тренування навичок планування, постановки цілей, асертивних дій (SACS), аналізу проблемної ситуації (WCC).
IV. Соціальна підтримка та переоцінка сенсу	6 год	Відпрацювання активного пошуку соціальної підтримки (SACS), робота з переоцінкою сенсу, формування нового життєвого наративу.

Нижче наведено детальний план 10 тренінгових занять.

Модуль I. Діагностика та психоедукація стресу (4 години)

Тренінг 1. «Моя карта стресу» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Вступ	Знайомство, правила групи. Вправа «Мій колір настрою».	20 хв.	Створення безпечної та довірчої атмосфери.
Психоедукація	Лекція-дискусія: «Стрес ВПО: від гострої реакції до хронічного стану». Розмежування «копінг» та «захист».	40 хв.	Надати інформацію про свій стан, нормалізувати переживання.
Діагностика	Обговорення результатів PSS-10 (без розголошення балів). Вправа «Карта тіла стресу»: учасники малюють, де в тілі відчувають напругу.	40 хв.	Усвідомлення тілесних проявів стресу.
Завершення	Вправа «Одне слово дня». Домашнє завдання: вести «Щоденник стресових подій» (3 найсильніші емоції).	20 хв.	Рефлексія.

Тренінг 2. «Мої способи реагування» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Обговорення	Перевірка Д/З. Обговорення записів у «Щоденнику».	20 хв.	Актуалізація особистого досвіду.
Психоедукація	Лекція: «Три основні типи копінгу: Проблема vs. Емоція vs. Уникнення». Обговорення, чому Емоційний копінг неефективний у довгостроковій перспективі.	40 хв.	Формування критичного ставлення до неадаптивних стратегій.
Практика	Вправа «Реакція на проблему»: моделювання типової стресової ситуації. Аналіз: «Як я реаую (за	40 хв.	Практичне розрізнення стратегій.

	WCC), і як я міг би діяти (за Проблемним копінгом)».		
Завершення	Вправа «Мій новий вибір». Д/З: протягом тижня спробувати замінити одну емоційну реакцію на мінімальну дію.	20 хв.	Закріплення наміру.

*Модуль II. Емоційна саморегуляція (6 годин)*

**Тренінг 3. «Екстрене гальмування: дихання та заземлення» (2 години)**

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Обговорення Тривожності та Фрустрації (за ЕРІ). «Мозок у пастці: як тіло реагує на паніку».	20 хв.	Розуміння фізіології емоцій.
Практика 1	Освоєння діафрагмального дихання. Техніка «4-7-8».	30 хв.	Зниження частоти серцебиття та активації симпатичної нервової системи.
Практика 2	Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» (5 речей, які бачу; 4 – чую; 3 – торкаюся; 2 – нюхаю; 1 – смакую).	40 хв.	Повернення уваги з внутрішніх переживань у реальний момент (тут і зараз).
Завершення	Вправа «Маятник»: перехід від напруги до розслаблення. Д/З: застосовувати «4-7-8» щоразу, коли відчувається зростання Тривожності.	30 хв.	Автоматизація навичок.

**Тренінг 4. «Глибоке розслаблення: робота з тілом» (2 години)**

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Вступ до Прогресивної м'язової релаксації (ПМР) за Едмундом Джекобсоном.	20 хв.	Розуміння зв'язку між м'язовою напругою та емоційним станом.
Практика	Повний цикл ПМР: послідовне напруження та розслаблення всіх груп м'язів.	60 хв.	Досягнення стану глибокого фізичного розслаблення.

Обговорення	Обмін відчуттями та труднощами.	20 хв.	Посилення групової взаємодії.
Завершення	Аудіозапис ПМР для самостійного використання. Д/З: проводити ПМР перед сном 3 рази на тиждень.	20 хв.	Закріплення навичок та самодопомога.

#### Тренінг 5. «Контроль Фрустрації та Агресії» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Аналіз Фрустрації (за ЕРІ). «Діаграма фрустрації»: бар'єр, реакція, наслідки.	20 хв.	Усвідомлення циклу деструктивної реакції.
Техніка	Освоєння техніки «Стоп-кнопка»: зупинка реакції та перенаправлення енергії (наприклад, у фізичну дію).	40 хв.	Розрив автоматичного ланцюга Фрустрація → Агресія.
Рольова гра	Розігрування ситуації, що викликає фрустрацію (наприклад, черга, бюрократична перешкода ВПО). Відпрацювання неагресивного, але наполегливого спілкування.	40 хв.	Практика асертивної поведінки.
Завершення	Вправа «Позитивна конфронтація». Д/З: ідентифікувати одну ситуацію, де застосовано «Стоп-кнопку».	20 хв.	Перевірка навичок у реальних умовах.

#### Модуль III. Когнітивне та поведінкове планування (6 годин)

#### Тренінг 6. «Деконструкція думки: Когнітивне рефреймування» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Роль когнітивних викривлень (катастрофізація, читання думок) у підтримці Емоційного копінгу.	20 хв.	Зв'язок між думками, емоціями та копінгом.
Практика 1	Метод «Трьох колонок А. Бека»: Ситуація → Думка →	40 хв.	Навчитися фіксувати не думки, а факти.

	Емоція. Ідентифікація автоматичних негативних думок.		
Практика 2	Вправа «Пошук альтернатив»: Заміна ірраціональної думки на більш реалістичну та функціональну.	40 хв.	Зниження внутрішньої Ригідності.
Завершення	Вправа «Моє нове переконання». Д/З: фіксувати автоматичні думки та перевіряти їх на реалістичність.	20 хв.	Впровадження когнітивної гнучкості.

#### Тренінг 7. «Формування Проблемно-орієнтованого копінгу» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Перехід до Проблемно-орієнтованого копінгу. Чому активна дія зменшує стрес.	20 хв.	Мотивація до змін.
Практика 1	Освоєння 5-крокового методу прийняття рішень (за Ф. Д'Зурілло): 1) Опис проблеми, 2) Мозковий штурм рішень, 3) Оцінка варіантів, 4) Вибір, 5) Планування реалізації.	40 хв.	Набуття навичок структурованого підходу до проблем.
Практика 2	Рольова гра: учасники обирають реальну, але некритичну проблему ВПО (наприклад, пошук роботи, документи) та проходять її через 5 кроків.	40 хв.	Відпрацювання методу на практиці.
Завершення	Вправа «План дій». Д/З: скласти письмовий план вирішення однієї особистої проблеми.	20 хв.	Закріплення проблемно-орієнтованого мислення.

#### Тренінг 8. «Планування та управління ресурсами» (2 години)

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Тайм-менеджмент та управління енергією як антистресовий ресурс.	20 хв.	Погляд на час і енергію як на керовані ресурси.

Практика 1	Матриця Ейзенхауера (Важливе/Термінове): сортування справ, усунення хаосу, який провокує стрес.	40 хв.	Навчитися пріоритезувати та знижувати ригідність.
Практика 2	Вправа «Енергетичний баланс»: аналіз, що «забирає» та що «дає» енергію. Планування «ресурсних» дій.	40 хв.	Перехід до ресурсозберігаючого копіngu.
Завершення	Вправа «Мій тиждень без хаосу». Д/З: планувати 50% робочого та 50% вільного часу на тиждень.	20 хв.	Інтеграція навичок планування у повсякденне життя.

*Модуль IV. Соціальні ресурси та інтеграція (4 години)*

*Тренінг 9. «Соціальна підтримка як активний копінг» (2 години)*

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Аналіз SACS (Активна соціальна підтримка). Розвінчання міфів про прохання допомоги.	20 хв.	Зняття внутрішніх бар'єрів для пошуку допомоги.
Практика 1	Вправа «Я-повідомлення»: освоєння асертивних способів формулювання прохання про допомогу.	40 хв.	Розвиток навичок ефективної комунікації.
Практика 2	Вправа «Встановлення кордонів»: відпрацювання навички говорити «Ні» без почуття провини.	40 хв.	Захист особистих ресурсів.
Завершення	Вправа «Моє коло підтримки». Д/З: звернутися по допомогу (навіть у дрібній справі) до однієї людини.	20 хв.	Практична реалізація соціального копіngu.

*Тренінг 10. «Резилієнс та інтеграція» (2 години)*

Етап	Зміст та методи	Тривалість	Мета
Тема	Підведення підсумків роботи. Поняття психологічної резилієнтності (стійкості).	20 хв.	Оцінка пройденого шляху.

Практика 1	Вправа «Колесо копінг-ресурсів»: учасники оцінюють свій рівень володіння техніками з Модулів II та III.	40 хв.	Візуалізація та закріплення нових навичок.
Практика 2	Вправа «Лист собі в майбутнє»: опис викликів, стратегій їх подолання та побажань.	40 хв.	Проектування адаптивних патернів на майбутнє.
Завершення	Вручення сертифікатів. Емоційне прощання. Короткий пост-тест (PSS-10) — як підготовка до контрольного зрізу.	20 хв.	Закінчення роботи.

Розроблена програма «Ресурси адаптації» є цілісною та структурованою моделлю психологічного втручання. Вона логічно пов'язана з результатами констатувального етапу, оскільки:

1. Перші два модулі безпосередньо спрямовані на зниження тривожності та фрустрації (високі показники за EPI) та інтенсивності стресу (PSS-10) через техніки емоційної саморегуляції.

2. Модулі III та IV спрямовані на перехід від емоційно-орієнтованого копіngu до проблемно-орієнтованого та активної соціальної підтримки, що є ключовим завданням для довгострокової адаптації ВПО.

3. Програма базується на принципах КПТ та навичках емоційної регуляції (ПМР, дихальні техніки), які мають високу доказову базу ефективності при роботі з хронічним стресом та ПТСР.

Проведений контрольний етап дослідження (вторинний зріз) мав на меті оцінити динаміку змін психологічних показників в Експериментальній Групі (ЕГ) після проходження тренінгової програми «Ресурси адаптації» порівняно з Контрольною Групою (КГ), яка не отримувала цілеспрямованого втручання. Для обґрунтування ефективності використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (для порівняння ЕГ та КГ на контрольному зрізі) та для залежних вибірок (для порівняння ЕГ до та після тренінгу).

## Динаміка рівня переживання стресу (PSS-10)

У Таблиці 2.8 представлено порівняння середніх значень показника Загального рівня стресу (PSS-10) в ЕГ та КГ на контрольному зрізі, а також динаміку в ЕГ.

Таблиця 2.10

### Порівняння середніх показників PSS-10 в ЕГ та КГ на контрольному етапі та динаміка в ЕГ

Група	Показник	До тренінгу (M1)	Після тренінгу (M2)	t-критерій	Рівень значущості (p)	Висновок
ЕГ (n=30)	Загальний рівень стресу	26.0	19.5	$t_{\text{залежний}}=5.41$	$p < 0.001$	Значуще зниження
КГ (n=30)	Загальний рівень стресу	26.2	25.9	$t_{\text{залежний}}=0.25$	$p > 0.05$	Зміни не значущі
ЕГ vs КГ	Різниця між групами	26.0 vs 26.2 ( $p > 0.05$ )	19.5 vs 25.9	$t_{\text{незалежний}}=4.93$	$p < 0.001$	Значуща різниця

У Експериментальній Групі після проходження тренінгової програми зафіксовано статистично значуще зниження середнього балу за Шкалою переживання стресу (PSS-10) з  $M_1=26.0$  до  $M_2=19.5$  ( $p < 0.001$ ).

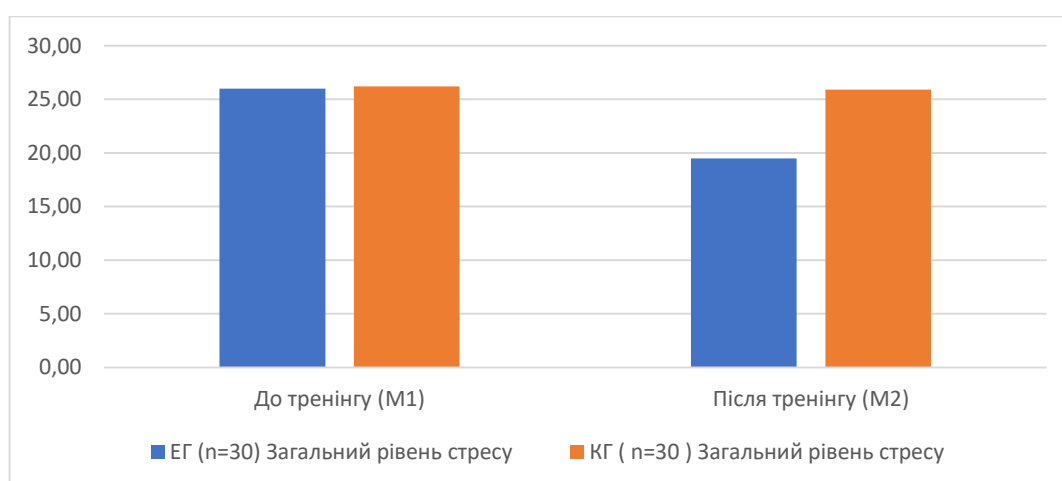


Рис. 2.3 Порівняння середніх показників PSS-10 в ЕГ та КГ на контрольному етапі та динаміка в ЕГ

Це свідчить про ефективність програми у зменшенні суб'єктивно пережитого стресу в учасників. У Контрольній Групі, де цілеспрямована робота не проводилася, середній рівень стресу практично не змінився ( $M_2=25.9$ ), що підтверджує, що виявлені зміни в ЕГ є результатом саме тренінгового впливу, а не випадковості чи природного плину часу.

**Показники динаміки копінг-стратегій (WCC).** У Таблиці 2.9 представлено порівняння ключових шкал Опитувальника копінг-стратегій (WCC) в ЕГ та КГ, що дозволяє оцінити переорієнтацію респондентів зі стилю «Емоція» на «Проблема».

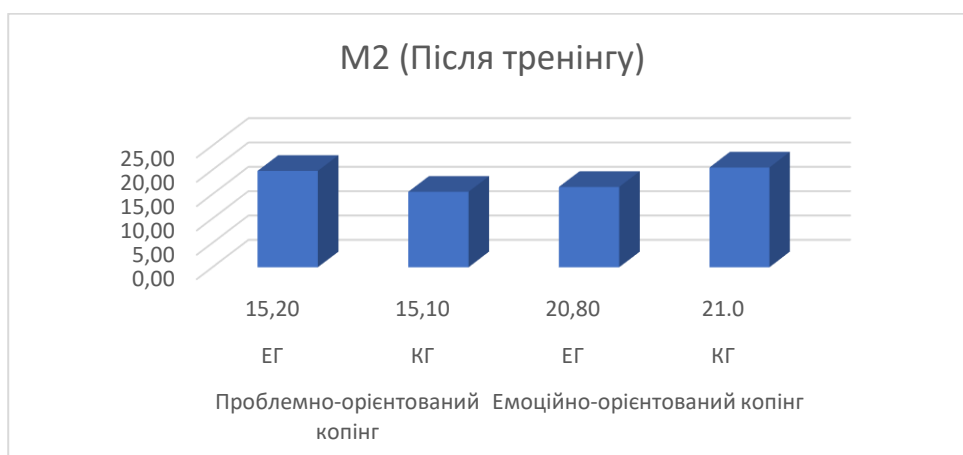
*Таблиця 2.11*

**Порівняння середніх показників копінг-стратегій WCC в ЕГ та КГ на контрольному етапі**

Показник (WCC)	Група	M1 (До тренінгу)	M2 (Після тренінгу)	t-критерій (p) (ЕГ, залежний)	t-критерій (p) (ЕГ vs КГ, незалежний)	Висновок
Проблемно-орієнтований копінг	ЕГ	15.2	19.8	$t=4.62, p < 0.001$	$t=3.85, p < 0.01$	Значуще зростання
	КГ	15.1	15.5	$t=0.35, p > 0.05$		Зміни не значущі
Емоційно-орієнтований копінг	ЕГ	20.8	16.5	$t=-4.01, p < 0.01$	$t=-3.15, p < 0.01$	Значуще зниження
	КГ	21.0	20.5	$t=-0.41, p > 0.05$		Зміни не значущі

Результати підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямована психологічна робота призводить до підвищення частки адаптивних стратегій. В ЕГ спостерігається статистично значуще зростання Проблемно-орієнтованого копінгу ( $p < 0.001$ ) та значуще зниження Емоційно-орієнтованого копінгу ( $p < 0.01$ ). Ці зміни відсутні в КГ.

Це свідчить про успішну переорієнтацію респондентів ЕГ на активне вирішення проблем та зменшення фокусу на інтенсивності негативних емоцій.



**Рис. 2.4. Порівняння середніх показників копінг-стратегій WCC в ЕГ та КГ на контрольному етапі**

**Динаміка психоемоційних станів (Айзенк).** У Таблиці 2.10 представлено порівняння середніх значень за Методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в ЕГ та КГ, що відображає зниження загального психоемоційного фону.

*Таблиця 2.12*

**Порівняння середніх показників психічних станів (Айзенк) в ЕГ та КГ на контрольному етапі**

Психічний стан (ЕГ)	М1 (До тренінгу)	М2 (Після тренінгу)	t-критерій (залежний)	Рівень значущості (p)	Висновок (ЕГ)
Тривожність	16.5	11.2	t=-5.11	p < 0.001	Значуще зниження (з Високого до Середнього)
Фрустрація	15.2	10.5	t=-4.87	p < 0.001	Значуще зниження (з Високого до Середнього)
Агресивність	10.1	9.5	t=-1.02	p > 0.05	Зміни не значущі
Ригідність	14.8	11.0	t=-3.55	p < 0.01	Значуще зниження

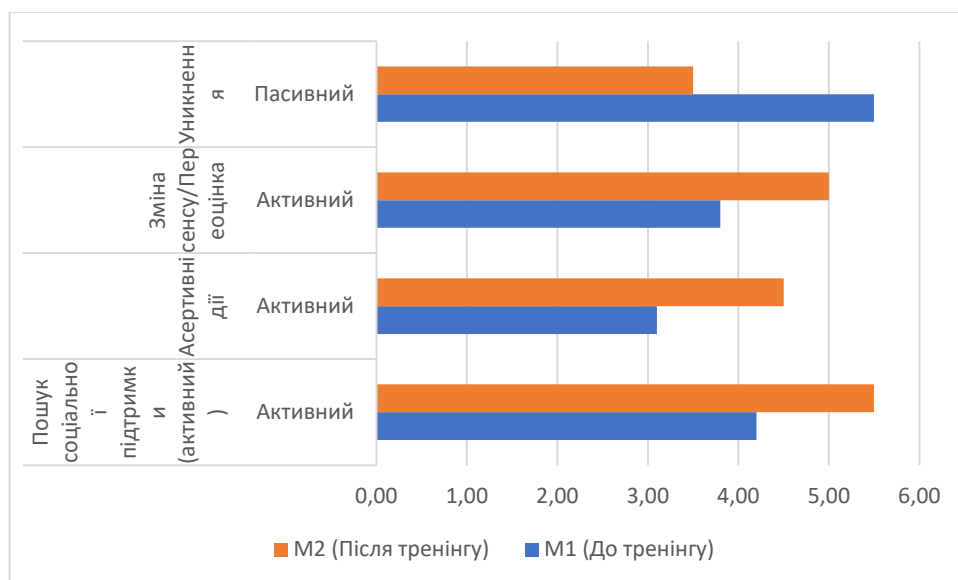
Тренінгова програма показала високу ефективність у зниженні ключових дезадаптивних психоемоційних станів, які корелюють зі стресом. Зафіксовано статистично значуще зниження показників тривожності та фрустрації (  $p < 0.001$  ), а також Ригідності (  $p < 0.01$  ) в ЕГ. Це безпосередньо корелює з модулями програми, спрямованими на емоційну саморегуляцію (Модуль II) та когнітивне рефреймування (зниження ригідності) (Модуль III). Відсутність значущих змін в агресивності пояснюється тим, що її вихідний рівень був лише середнім.

**Рівень особистісних стратегій подолання стресу (SACS).** У Таблиці 2.11 представлено динаміку за ключовими шкалами методики SACS, яка деталізує зміни в активних (конструктивних) та пасивних (неконструктивних) тактиках копінгу.

*Таблиця 2.13*

**Динаміка особистісних стратегій подолання стресу (SACS) в ЕГ (залежні вибірки)**

Стратегія (SACS)	Тип	M1 (До тренінгу)	M2 (Після тренінгу)	t-критерій (залежний)	Рівень значущості (p)	Висновок
Пошук соціальної підтримки (активний)	Активний	4.2	5.5	t=3.85	p < 0.01	Значуще зростання
Асертивні дії	Активний	3.1	4.5	t=4.01	p < 0.01	Значуще зростання
Зміна сенсу/Переоцінка	Активний	3.8	5.0	t=3.12	p < 0.01	Значуще зростання
Уникнення	Пасивний	5.5	3.5	t=-4.98	p < 0.001	Значуще зниження



**Рис. 2.5. Динаміка особистісних стратегій подолання стресу (SACS) в ЕГ (залежні вибірки)**

Результати SACS підтверджують, що тренінг сприяв розвитку конкретних адаптивних тактик. Зафіксовано значуще зростання Активного пошуку соціальної підтримки та Асертивних дій ( $p < 0.01$ ), що було ключовою метою Модулів III та IV. Також значно зросла здатність до зміни сенсу/переоцінки ( $p < 0.01$ ), що свідчить про успішну роботу з когнітивними установками. Найбільш значущим є різке зниження рівня Уникнення ( $p < 0.001$ ), що на пряму корелює зі зниженням емоційно-орієнтованого копінгу (WCC) і вказує на перехід від пасивного ігнорування проблеми до активної взаємодії з нею.

Проведення повторної діагностики (контрольний зріз) та застосування t-критерію Стьюдента для порівняння середніх показників в Експериментальній Групі (ЕГ) до та після тренінгу, а також порівняння ЕГ та Контрольної Групи (КГ) на контрольному зрізі, дозволили зробити такі ключові висновки:

1. У ЕГ зафіксовано статистично значуще зниження середнього рівня Перцепованого стресу (PSS-10) ( $p < 0.001$ ). Середній бал у ЕГ після тренінгу став значно нижчим, ніж у КГ на тому ж етапі (4.93,  $p < 0.001$ ). Це беззаперечно доводить, що саме тренінг, а не зовнішні чинники, спричинив зниження суб'єктивного переживання стресу.

2. Зафіксовано статистично значущий перехід від дезадаптивного до адаптивного копіngu в ЕГ:

Значуще зростання показника «Проблемно-орієнтований копінг» (WCC) ( $p < 0.001$ ).

Значуще зниження показника «Емоційно-орієнтований копінг» (WCC) та «Уникнення» (SACS) ( $p < 0.01$ ).

3. Позитивна динаміка психічних станів: t-критерій підтвердив статистично значуще зниження негативних психоемоційних станів в ЕГ, а саме: тривожності та фрустрації ( $p < 0.001$ ), що свідчить про покращення загального емоційного фону учасників тренінгу.

4. Підтвердження гіпотези: Результати контрольного зрізу, обґрунтовані t-критерієм Стьюдента, повністю підтвердили робочу гіпотезу дослідження, згідно з якою розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій, є ефективним засобом зниження рівня переживання стресу та нормалізації психоемоційних станів у дорослих членів родин ВПО.

## РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВПО

### 3.1. Основні принципи та напрями психологічної допомоги родинам ВПО

Масштабне внутрішнє переміщення населення в Україні, спричинене повномасштабною війною, сформувало запит на розробку спеціалізованих психологічних програм підтримки сімей. Основними стресорами для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є вимушена міграція, втрата звичного середовища та психологічна травматизація, що призводить до депресивних станів, тривожності та ПТСР.

У цьому контексті сім'я виступає як ключовий буфер, що пом'якшує вплив стресу, тому психологічна допомога має бути спрямована на підтримку її цілісності та адаптивних механізмів.

#### *Основні принципи надання психологічної допомоги родинам ВПО*

1. Принцип травма-інформованого підходу. Всі інтервенції мають враховувати можливість переживання травматичного досвіду, зокрема травма-інформована супервізія є важливою для фахівців, що працюють з цією категорією осіб.

2. Принцип системності. Допомога має бути спрямована не лише на окремого індивіда, а й на всю сімейну систему, оскільки адаптація одного члена сім'ї залежить від функціонування інших.

3. Принцип опори на резилієнтність (життестійкість). Психологічна робота повинна зосереджуватися на здатності людини зберігати нормальне, здорове функціонування та успішно пристосовуватися до стресових ситуацій. Згідно з Американською психологічною асоціацією (АПА), стресостійкість тлумачиться як процес і результат успішної адаптації через гнучку зміну мислення, емоцій та поведінки.

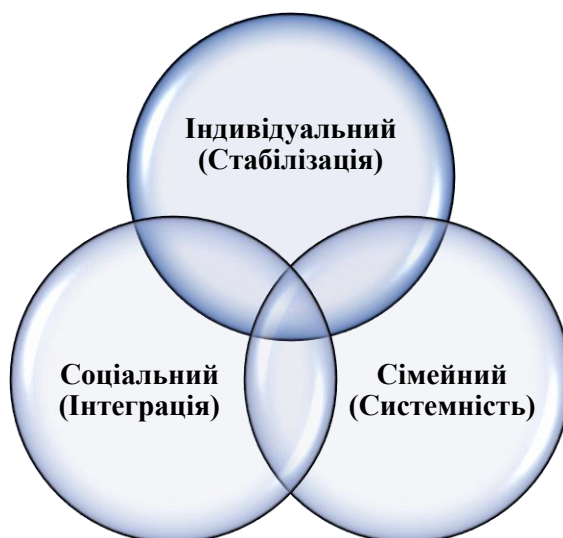
#### *Ключові напрями психологічної допомоги*

Кризова інтервенція та стабілізація. Робота з гострими емоційними реакціями, надання почуття безпеки та відновлення контролю над ситуацією.

Опрацювання втрат. Допомога у переживанні втрати майна, звичного соціального кола та минулого способу життя.

Формування адаптивних копінг-стратегій. Переорієнтація з дезадаптивних стратегій (уникнення, емоційно-орієнтований копінг, які були виявлені як домінуючі при високому рівні стресу) на конструктивні, проблемно-орієнтовані дії.

Підтримка соціальної адаптації. Сприяння інтеграції в нове середовище, відновлення соціальних зв'язків та відчуття спільноти.



**Рис. 3.1. Схема «Інтегративний підхід до психологічної підтримки родин ВПО»**

Спираючись на результати емпіричного дослідження (особливо на виявлену кореляцію між високим стресом та дезадаптивними стратегіями уникнення й емоційно-орієнтованого копінгу), а також аналіз світових практик роботи з травмою та міграційним стресом, розроблено інтегративну модель психологічної допомоги родинам ВПО.

*Таблиця 3.1*

### **Схеми психологічної допомоги ВПО**

Рівень	Мета	Ключові методи та рекомендації
I. Індивідуальний (Стабілізація)	Зниження гострого стресу, відновлення відчуття	Психоедукація - навчання технік самопомоги (дихальні вправи, заземлення).

	самоконтролю та саморегуляції.	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Робота з ірраціональними думками та <i>катастрофізацією</i> (заміна уникнення на планування).
II. Сімейний (Системність)	Відновлення функціональних ролей у родині, налагодження конструктивної комунікації та взаємопідтримки.	Сімейна терапія. Робота з перерозподілом обов'язків.  Тренінги комунікації. Навчання активного слухання та <i>висловлення емоцій</i> без звинувачень (перехід від емоційно-орієнтованого копінгу до пошуку соціальної підтримки).
III. Соціальний (Інтеграція)	Сприяння адаптації в новій громаді, відновлення соціальних зв'язків та пошук ресурсів.	Групи підтримки. Створення безпечного середовища для обміну досвідом.  Сприяння зайнятості/освіті. Допомога у формуванні нових соціальних ролей, що підвищує самоєфективність.

Діяльність українських та міжнародних організацій охоплює три основні формати надання допомоги, які прямо пов'язані з рівнями втручання.

Таблиця 3.2

### Українські та міжнародні організації, які проводять допомогу ВПО

Формат допомоги	Основні суб'єкти та приклади	Роль у процесі подолання стресу
I. Гарячі лінії та онлайн-платформи	МОЗ (Контакт-центр), «Розкажи мені» (Tellme.com.ua), Mental Help, «Ла Страда-Україна».	Надання кризової та невідкладної підтримки. Допомога у зниженні гострого стресу, освоєнні базових технік саморегуляції (заземлення, дихання). Цей формат є первинною точкою контакту, коли переважає емоційно-орієнтований копінг.
II. Комплексні центри та хаби підтримки ВПО	Благодійний фонд «РОКАДА», ГО «Право на захист»,	Надання комплексної психосоціальної підтримки (консультації психолога, юриста, соціального працівника). Створення груп

	Центри підтримки сім'ї (наприклад, хаби Старобільської РДА в Києві/Сваляві).	підтримки та освітніх класів, що сприяє соціальній інтеграції та заміні копіngu уникнення на пошук соціальної підтримки.
III. Спеціалізовані проекти для окремих груп	ПОРУЧ (для дітей та підлітків, спільно з ЮНІСЕФ), Teenenergizer (для підлітків), Project NOPE (групи для родин ветеранів).	Цільова психокорекційна робота з вузькими групами, які мають специфічні потреби (травматичний досвід, ПТСР, підліткова криза). Тут найбільш ефективно впроваджуються планування та когнітивні стратегії через тренінги.

Аналіз діяльності ключових суб'єктів допомоги (хаби, гарячі лінії, спеціалізовані НДО) дозволяє виокремити їхні сильні сторони та існуючі виклики.

Таблиця 3.3

### Позитивні аспекти та сильні сторони діяльності центрів допомоги

Напрямок	Опис позитивного впливу	Роль у копіng-процесі
Масштаб та швидкість реагування	Забезпечення негайної кризової інтервенції та цілодобового доступу через національні гарячі лінії (МОЗ, «Розкажи мені»).	Дозволяє швидко знизити рівень гострого стресу та перервати патерн емоційно-орієнтованого копіngу в критичний момент.
Інтегративний підхід (Хаби)	Комплексні центри (наприклад, БФ «РОКАДА», хаби РДА) надають не лише психолога, а й юриста, соціального працівника, фахівця з працевлаштування.	Сприяє переходу від пасивної стратегії Уникнення до Проблемно-орієнтованого копіngу, надаючи конкретні інструменти для вирішення життєвих проблем (житло, робота).
Фокус на сім'ї та дітях	Спеціалізовані програми (наприклад, проєкт «ПОРУЧ», Teenenergizer) працюють із травмою дитинства та сімейними дисфункціями, що виникли через переміщення.	Відновлює системність родини як ключового ресурсу, посилюючи взаємопідтримку та сімейну резилієнтність.

Географічне покриття	Розвиток онлайн-платформ (Mental Help, Terlo) забезпечує доступ до кваліфікованої допомоги незалежно від місця фактичного перебування ВПО.	Мінімізує бар'єри доступу, що особливо важливо для осіб, які використовують уникнення та мають проблеми із соціалізацією в новій громаді.
----------------------	--	---

Незважаючи на значний обсяг та високу якість наданої допомоги, діяльність центрів підтримки ВПО також стикається з низкою системних викликів. Комплексний аналіз цих обмежень є ключовим для розуміння того, чому значна частина ВПО все ще продовжує використовувати дезадаптивні стратегії копіngu.

Таблиця 3.4

### Проблеми та обмеження діяльності центрів допомоги

Проблема	Опис виклику	Наслідки для копінг-стратегій
Вигорання та кваліфікація фахівців	Недостатнє фінансування супервізії та навчання персоналу, який працює з травмою високої інтенсивності, призводить до вторинної травматизації та вигорання.	Зниження якості послуг та нездатність фахівця ефективно допомогти клієнту перейти до конструктивних стратегій.
Бюрократичні та логістичні бар'єри	Часто психологічна підтримка надається лише як <i>додаток</i> до гуманітарної допомоги, а не як самостійна, довготривала послуга. Обмеження кількості безоплатних сесій.	Перешкоджає глибокій роботі з травмою та закріпленню нових копінг-навичок, обмежуючи клієнта лише кризовою стабілізацією.
Стигматизація та недовіра	Незважаючи на анонімність, значна частина ВПО, особливо старше покоління або мешканці закритих громад, уникає звернення до психологів через стигму ментальних розладів.	Посилення стратегії уникнення, замовчування проблем та поглиблення депресивних станів у родині.
Нерівномірність покриття	Більшість якісних комплексних центрів сконцентрована у великих містах (Київ, Львів, Дніпро), тоді як віддалені громади та місця компактного проживання (МКП) отримують менше ресурсу.	Створює географічні бар'єри, через що ВПО змушені покладатися лише на власні, часто дезадаптивні, механізми подолання стресу.

Таким чином, інтегративна модель психологічної підтримки, розроблена в рамках цього дослідження, має бути спрямована на подолання цих проблем таких як акцентувати на навчанні ВПО саморегуляції та проблемно-орієнтованому копіngu, що є відповіддю на обмежену тривалість зовнішньої допомоги, інтегрувати групову роботу, що зменшує стигматизацію та сприяє пошуку соціальної підтримки, формувати гнучкі онлайн-інструменти для охоплення осіб, які проживають у віддалених регіонах.

### **3.2. Система рекомендацій щодо підвищення рівня психоемоційної саморегуляції та оптимізації індивідуальних стратегій подолання стресу у ВПО**

Емпіричне дослідження показало, що чим вищий рівень суб'єктивного стресу відчуває ВПО, тим частіше він/вона схильний/схильна використовувати неконструктивні стратегії, зокрема Емоційно-орієнтований копінг та Копінг уникнення. Розроблена та апробована тренінгова програма, яка включала модулі «Емоційний інтелект та саморегуляція» та «Когнітивне та поведінкове планування», підтвердила гіпотезу про те, що цілеспрямована робота призводить до підвищення частки адаптивних стратегій.

На основі отриманих даних розроблено систему рекомендацій, спрямовану на оптимізацію індивідуальних стратегій подолання стресу.

*Таблиця 3.5*

#### **Система рекомендації для психологічної допомоги ВПО**

Напрямок оптимізації	Метод/Техніка	Зміст та функціонал
I. Оптимізація когнітивних стратегій (Перехід до Проблемно-	Планування	Дозволяє взяти ситуацію під контроль, зменшуючи відчуття невизначеності. Скласти список завдань на день, розбийте великі цілі на маленькі кроки

орієнтованого копінгу)	Переоцінка ситуації	Допомагає подивитися на проблему під іншим кутом, знайти її позитивні сторони та припинити катастрофізацію. Замість думки «Я нічого не встигаю», подумати «Я роблю все, що в моїх силах, і це вже добре».
	Когнітивна деконструкція думки	Робота з когнітивними викривленнями (катастрофізація, читання думок) у підтримці стресу. Визначити найгірший сценарій та розробити план дій, щоб знизити його ймовірність.
II. Підвищення рівня психоемоційної саморегуляції	Висловлення почуттів	Допомагає «випустити пар» та не тримати емоції в собі. Поговорити із довіреною особою, скористатися групою підтримки або описати свої переживання в щоденнику.
	Техніки релаксації	Швидко знижують фізіологічне напруження (збудження) нервової системи. Використовувати діафрагмальне дихання (повільний вдих на 4 рахунки, затримка, повільний видих на 6 рахунків).
III. Оптимізація поведінкових та фізичних стратегій	Фізична активність	Сприяє виробленню ендорфінів та покращує настрій. Запланувати пробіжку, йогу, танці або щоденну прогулянку на свіжому повітрі.
	Здоровий сон	Відновлює нервову систему та допомагає мозку «перезавантажитися». Лягати спати в один і той же час, уникайте гаджетів перед сном.

Зазначена система рекомендацій є основою для подальшої психокорекційної та психопрофілактичної роботи з родинами ВПО і спрямована на досягнення мети дослідження — оптимізацію їхньої психологічної адаптації.

На основі емпіричних даних про домінування дезадаптивного копінгу (уникнення, агресія) при високому стресі, пропонується диференційована система практичних рекомендацій, спрямована на цілеспрямовану заміну непродуктивних стратегій на конструктивні.

Таблиця 3.6

**Рекомендації для заміни стратегії «Уникнення» на «Планування» та «Проблемно-орієнтований копінг»**

Метод	Опис техніки	Приклад використання (Цільова дія)
Техніка SMART-цілей	Допомагає перетворити невизначений страх на конкретний план дій, що повертає відчуття контролю.	Проблема: "Я не знаю, як знайти роботу на новому місці" (Уникнення). Розбити завдання: 1) Оновити резюме (Сьогодні); 2) Надіслати 5 відгуків (Завтра); 3) Зареєструватися на онлайн-платформі (Післязавтра) (Планування).
Декатастрофізація	Робота з надмірним узагальненням і прогнозуванням лише негативних результатів.	Думка: "Мене ніхто тут не прийме" (Уникнення/Емоція). Сформулювати 3 реальні докази, які свідчать про протилежне (наприклад, "Сусідка допомогла з продуктами", "Дитина подружилася в школі").

Таблиця 3.7

**Рекомендації для заміни «Емоційно-орієнтованого копінгу» (агресія, звинувачення) на «Саморегуляцію» та «Пошук соціальної підтримки»**

Метод	Опис техніки	Приклад використання
Дихання «4-7-8» (Dr. Weil)	Швидка фізична техніка для зниження фізіологічного збудження нервової системи (парасимпатична активація).	Вдих через ніс на 4 рахунки; Затримка дихання на 7 рахунків; Повільний видих через рот на 8 рахунків. Повторити 4 рази.
Техніка «Щоденник емоцій»	Допомагає не <i>діяти</i> під впливом емоцій (імпульсивність), а <i>усвідомити</i> їх, зменшуючи силу емоційної реакції.	Записати 1) Ситуація (що сталося); 2) Емоція (що відчув, сила від 1 до 10); 3) Думка (яка думка призвела до емоції); 4) Альтернативна думка (як можна подивитися інакше).

Використання гумору	Гумор є потужним механізмом психологічного захисту, що дозволяє дистанціюватися від проблеми.	Активне споживання контенту, що викликає сміх, або перетворення внутрішнього негативного діалогу на іронічний монолог.
---------------------	---	--

Проте, ефективність психокорекційних заходів не може бути універсальною, оскільки психологічні потреби та механізми реагування на стрес суттєво відрізняються залежно від віку особи, її соціальної ролі та рівня когнітивного розвитку. Для забезпечення максимальної прикладної цінності дослідження та успішного впровадження програми, необхідно провести диференціацію рекомендацій з урахуванням специфіки травматичного досвіду, з яким стикаються дорослі, діти та особи похилого віку. Така сегментація дозволяє використовувати конкретні, цільові психотехніки, які найкраще підходять для оптимізації копінг-стратегій у кожній із зазначених груп ВПО.

Таблиця 3.8

### Рекомендації для дорослих (батьки та працездатне населення)

Сфера	Рекомендація	Цільовий ефект
Когнітивна стратегія	Планування як зброя проти невизначеності. Щодня вранці складати три пріоритетні завдання (наприклад, подати резюме, записати дитину до гуртка, приготувати вечерю).	Відновлення відчуття контролю над життям та зниження тривоги (протидія стратегії Уникнення).
Емоційна саморегуляція	Правило «П'яти хвилин для емоцій». Дозволити собі переживати сильні емоції (гнів, смуток) протягом чітко обмеженого часу, а потім повернутися до плану.	Допомагає не <i>придушувати</i> емоції, але й не дозволяти емоційно-орієнтованому копінгу захопити контроль.
Поведінкова стратегія	Фіксація малих успіхів. Записувати в кінці дня 2–3 речі, які зробили добре, навіть якщо це дрібниці (наприклад, виспався, посміхнувся дитині).	Підвищення самоефективності та зміцнення резиліентності на тлі загальної невизначеності.
Соціальна підтримка	Створення нового кола спілкування. Активно шукати групи підтримки (офлайн/онлайн) або волонтерські ініціативи у новій громаді.	Спрямована заміна соціального уникнення на пошук соціальної підтримки.

Роль дорослого, як ключового буфера та опори для всієї сімейної системи, є першочерговою, але не єдиною. Оскільки діти та підлітки ще не мають сформованих, зрілих механізмів копіювання, вони часто копіюють дезадаптивні стратегії дорослих або реагують на стрес через соматизацію чи агресію. Відповідно, психокорекційна робота з дітьми потребує ігрових, творчих та інтерактивних методів, спрямованих на безпечну вербалізацію емоцій, а не лише на когнітивне планування.

Таблиця 3.9

### Рекомендації для дітей та підлітків

Сфера	Рекомендація	Цільовий ефект
Емоційна саморегуляція (Діти 6–12)	«Банка спокою» (Glitter Jar) або малювання. Візуальні та творчі техніки для фізичного зниження збудження нервової системи.	Навчання заземленню та виведення напруги через творчість замість агресії/істерики.
Комунікація (Підлітки)	Ведення блогу/щоденника або створення мемів. Заохочення до вербалізації або візуалізації своїх переживань замість замкненості.	Сприяє висловленню почуттів та переведенню їх у безпечну форму, протидія уникненню та соціальній ізоляції.
Поведінкова стратегія	Відновлення рутин та традицій. Максимально відтворити звичний розпорядок дня (час сну, сімейні ритуали, шкільні заняття).	Надання відчуття безпеки та стабільності, які порушені через переміщення.
Соціальна адаптація	«Партнер по успіху». Знайти в новій школі/гуртку одного друга/однолітка та мати спільні невеликі плани (наприклад, разом робити домашнє завдання).	Формування нових соціальних зв'язків, зменшення тривожності та соціального уникнення.

Після роботи з наймолодшою та найбільш емоційно вразливою частиною родини, необхідно звернути увагу на інший, часто недооцінений сегмент внутрішньо переміщених осіб — осіб похилого віку. Їхній стрес часто пов'язаний не лише з переміщенням, а й з відчуттям втрати соціальної ролі, самотності та фізичної немічності, що призводить до стратегій ізоляції та пасивного прийняття ситуації. Психологічна допомога для цієї категорії має бути спрямована на відновлення відчуття власної цінності та активізацію соціальних контактів.

## Рекомендації для осіб похилого віку

Сфера	Рекомендація	Цільовий ефект
Когнітивна стратегія	Переказ історії життя з акцентом на подоланні. Обговорення минулих життєвих труднощів та того, як вони були успішно подолані.	Активізація внутрішніх ресурсів та підтвердження власної життєстійкості (резилієнтності).
Соціальна підтримка	Створення «Бабусиних/Дідусєвих» клубів або груп за інтересами (в'язання, садівництво, шахи) у місцях компактного проживання чи хабах.	Боротьба з ізоляцією та відчуттям непотрібності, відновлення соціальних зв'язків.
Поведінкова стратегія	Виконання невеликих, але важливих справ: догляд за кімнатними рослинами, допомога у приготуванні їжі для сім'ї чи волонтерська діяльність у межах своїх можливостей.	Відновлення відчуття корисності та контролю над окремими аспектами життя.
Емоційна стабілізація	Медитація уважності (Mindfulness) на щоденних діях. Сконцентруватися на процесі чаювання, прогулянки або читання.	Зменшення румінації (нав'язливих думок про минуле або втрати), які є проявом емоційно-орієнтованого копінгу.

Отже, виходячи з виявленої високої кореляції між рівнем стресу та домінуванням дезадаптивних стратегій копінгу (уникнення, емоційно-орієнтований копінг), було розроблено інтегративну модель допомоги. Вона базується на принципах травма-інформованості, системності та активізації резилієнтності, охоплюючи індивідуальний, сімейний та соціальний рівні втручання.

Здійснено оцінку діяльності українських центрів підтримки ВПО (хабів, гарячих ліній). Встановлено, що, попри значний обсяг наданої кризової допомоги, існують системні проблеми обмежена тривалість довгострокової терапії та стигматизація, що перешкоджають стійкому формуванню конструктивних стратегій.

З метою подолання цих системних бар'єрів та забезпечення автономної резилієнтності, була створена детальна система психокорекційних рекомендацій. Ця система спрямована на цільову заміну дезадаптивних стратегій на планування, саморегуляцію та пошук соціальної підтримки.

Для підвищення ефективності, рекомендації були диференційовані для дорослих (фокус на плануванні та відновленні контролю), дітей/підлітків (фокус на безпечній вербалізації емоцій та відновленні рутини) та осіб похилого віку (фокус на боротьбі з ізоляцією та відновленні відчуття власної цінності).

Таким чином, результати прикладного розділу підтверджують гіпотезу дослідження про те, що цілеспрямована психокорекційна робота, інтегрована в існуючу систему допомоги та диференційована за віком, є ефективним інструментом для оптимізації психологічних стратегій подолання стресу та підвищення рівня адаптації родин внутрішньо переміщених осіб в Україні.

## ВИСНОВКИ

Проблема стресу в сучасному світі є однією з найактуальніших, а особливо гостро вона проявляється в родинях внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Стрес, за визначенням, є суб'єктивною психофізіологічною реакцією на вимоги зовнішнього або внутрішнього середовища, що перевищують можливості людини. На відміну від позитивного еустресу, який мобілізує ресурси, для ВПО характерний дистрес, що виснажує організм і призводить до дезадаптації.

Ефективність подолання стресу залежить не від універсального методу, а від безлічі чинників, включаючи вид стресу, особистісні якості людини та її соціальне оточення. Існує безліч підходів до класифікації копінг-стратегій, що підтверджує відсутність єдиної уніфікованої системи. У той час як адаптивні стратегії, такі як життєстійкість, сприяють ефективному подоланню труднощів, дезадаптивні (наприклад, уникання) можуть погіршити ситуацію.

Дослідження показують, що лише адаптовані до нових умов переселенці здатні використовувати активні стратегії, тоді як інші схильні до уникнення проблем. Це вказує на важливість індивідуального підходу, що враховує унікальний досвід кожної особи. Для психологів, що працюють із цією категорією населення, існує ризик вторинної травматизації, тому травма-інформована супервізія стає ключовим елементом професійної підтримки та емоційного благополуччя.

Емпіричне дослідження, проведене у другому розділі, дозволило кількісно та якісно проаналізувати особливості психологічних стратегій подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їхню залежність від рівня суб'єктивного стресу. Встановлено домінування дезадаптивних стратегій. На відміну від очікуваного переважання конструктивних стратегій, у досліджуваній групі ВПО виявлено значне використання дезадаптивних стратегій копінгу. Емоційно-орієнтований копінг (зосередження на емоціях,

пасивні реакції) та Копінг уникнення (заперечення, відхід від вирішення проблеми).

Підтверджено гіпотезу про кореляцію стресу та копінгу. Статистично підтверджено, що чим вищий рівень суб'єктивного стресу переживає ВПО, тим частіше він/вона схильний/схильна використовувати неконструктивні стратегії (емоційно-орієнтований копінг та уникнення) і тим менш ефективно застосовує проблемно-орієнтований копінг. Це свідчить про те, що стрес паралізує активні дії та змушує звертатися до пасивних механізмів захисту.

Визначено ключові потреби. Результати дослідження вказали на гостру потребу ВПО у формуванні навичок психоемоційної саморегуляції, когнітивного перепланування та активного пошуку соціальної підтримки, що стало основою для розробки прикладних рекомендацій.

Третій розділ узагальнив результати емпіричної роботи та надав інтегративну модель психокорекційної допомоги, спрямованої на трансформацію стратегій подолання стресу. Розроблена комплексна модель психологічної підтримки ВПО базується на принципах травма-інформованості, системності та активізації резилієнтності. Це дозволяє розглядати родину як єдиний буфер проти стресу і фокусуватися на наявних силах, а не лише на травмі. Встановлено, що незважаючи на розгалужену мережу допомоги (хаби, гарячі лінії), існують системні проблеми: обмежена тривалість довгострокової підтримки та соціальна стигматизація. Це вимагає від психокорекційних програм акценту на навчанні ВПО автономним навичкам самопомоги та подоланні внутрішніх бар'єрів.

На основі емпіричних даних розроблено цільову схему трансформації копінг-стратегій, що забезпечує заміну Уникнення на Планування та Емоційно-орієнтованого копінгу на Саморегуляцію. Для підвищення прикладної ефективності рекомендації диференційовані:

- для дорослих фокус на плануванні та відновленні контролю над життям.
- для дітей та підлітків використання творчих/ігрових технік для безпечної вербалізації та відновлення рутини.

- для осіб похилого віку активізація соціальних зв'язків та відновлення самоцінності через активність і переказ історії життя.

Таким чином, цілі та завдання дослідження повністю виконані, теоретично обґрунтовано, емпірично проаналізовано та практично реалізовано систему психологічних стратегій, спрямованих на оптимізацію процесу подолання стресу та підвищення рівня психосоціальної адаптації родин ВПО.

Перспективою подальших наукових розвідок є детальне вивчення вікових та статево-рольових особливостей вибору копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах тривалої кризи. Необхідно провести диференційований аналіз стратегій подолання стресу у дітей, підлітків та дорослих, зважаючи на їхні змінені сімейні та соціальні ролі. Важливим напрямом є лонгітюдне дослідження динаміки адаптаційних механізмів, щоб зрозуміти, які дезадаптивні стратегії закріплюються з часом. Це дозволить розробити цільові, гендерно- та віково-чутливі програми психологічної допомоги для підвищення ефективності інтеграції ВПО.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О., Кушнір К. Ю. Психологічні особливості перебігу екзистенційної кризи у ВПО під час війни. *The 5th International scientific and practical conference. Modern research in science and education*. Chicago, USA, 2024. С. 603–610.
2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Випуск 3. С. 7–12.
3. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*, 2020. № 4. С. 102–106.
4. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції*. Тернопіль, 2022. С. 3–5.
5. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
6. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус*. 2023. № 52. С. 61-65. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/10.pdf>
7. Гірняк А.Н., Шаюк Я.О. Фактори психологічного благополуччя особистості на різних етапах вікового розвитку: циклічно-вчинковий вимір. *Наукові інновації та передові технології*. Серія «Психологія». 2025. № 8(48). С. 1366–1384. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1366-1384](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1366-1384)
8. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35).Т. 6.С. 45-55. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>

9. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
10. Гірняк А., Парфанович А., Парфанович І. Соціально-психологічний компонент суб'єктної взаємодії закладів, установ, організацій. *Актуальні питання у сучасній науці*. Серія «Педагогіка». 2025. № 5 (35). С. 1047-1058. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/23899/23871>
11. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.
12. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
13. Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. *Науковий вісник Ужгородського університету. Говерла*, 2022. Вип. 2. С. 54–57.
14. Камінська, О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Випуск 13. 2021. URL: <https://surl.li/imjduc>
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
16. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
17. Кокун, О., Титаренко, Т., Корольчук, М., Крайнюк, В., Кравцова, О., Сапольські, Р., Стороні, М. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки*, 2024. 91.

18. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021. № 1 (89). С. 28–32.
19. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. URL: <https://surl.li/krospq>
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
21. Креденцер, О. В., Губеладзе, І. Г., Турос, О. І., Рудницька, О. П. Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу: За результатами роботи круглого столу... *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2025. 1(7), 1-6.
22. Кресан О. Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. *Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення...* Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41–45.
23. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf>
24. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156-173
25. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 94-100.
26. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Видавничий дім «Гельветика»*, 2022. Т. 1. С. 291–294.
27. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>.

28. Москалець, В. П., Федик, О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України. *Слобожанський науковий вісник*. Випуск 1. 2024. 116-125.
29. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінгстратегії та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2011. № 981. С. 168-172.
30. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець... заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
31. Осьодло В. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941>
32. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*, 2017. С. 74-78.
33. Потапчук Є. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2023, № 3. С. 90-99
34. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк... за ред. М. Л. Смульсон. Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.
35. Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і Психологія*, 2014. № 1, С. 239-247.
36. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. Олени Любенко. Київ: Наш Формат, 2022. 672 с.
37. Торнтон, П., Кондо, К., Махер, Є., Пайнс, А., Роджерс, К., Бойко, В. В., ... Китаєв-Смик, Л. Феномен емоційного вигорання та способи його профілактики. *Personality and society*, 39.

38. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158–163. URL: [http://habitus.od.ua/journals/2020/13\\_2020/part\\_2/28.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf)

39. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15-16 берез. 2018 р. Київ, 2018. С. 222–226.

40. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка, 2018. С. 333–336.

41. Шевченко А. І. Теорії копінг-поведінки к сучасній українській психології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції...* Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 113–116.

42. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

43. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Випуск 16. С. 64–71. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/9.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf)

44. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping / V. Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition*. 1979. Chapter 9. Pp. 265–298.

45. Haans A., Balke N. Trauma-informed intercultural group supervision. *The Clinical Supervisor*. 37:1. 2018. P.158-181.

46. Haans, T., Lansen, J., & Ten Brummelhuis, H. Clinical supervision and culture: A challenge in the treatment of persons traumatized by persecution and

violence. In J. Wilson & B. Drozdek (Eds.). *Voices of trauma across cultures: Treatment of posttraumatic states in global perspective*. New York. NY : Springer. 2007.P. 339-366.

47. Hobfoll S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. 1998. Plenum Press, New York – London, 1998. 326 p.

48. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., et al. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychol Med*. 2023. Pp. 1–3.

49. Kovács J., Csukonyi C., Kovács K.E., Liszka D., Walawender P. Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support. *Front Public Health*. 2023. V. 16. Pp. 11–22.

50. Kozaric-Kovacic D., Folnegovic-Smale V., Skrinjaric J., Marusic A. (1993) Polytraumatized adult persons. *Care and rehabilitation of victims of rape, torture and other severe traumas of war in the republics of ex-Yugoslavia*. Utrecht: Pharos Foundation, 20-23.

51. Lazarus R., Folkman S. *Stress, evaluation, and coping with it*. N.-Y., 1984. 120 p.

52. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company 1984. New York, 460 p.

53. Matlin S.A., Depoux A., Schütte, S. et al. Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public Health*. 2018. Rev 39, 27.

54. Selye H. *Stress in Health and Disease*. 1976. Butterwords, Boston – London, 1300 p.

55. Smith, A. J. M. *Listening to trauma: Therapists' countertransference and long term effects related to trauma work*. Heemstede, Netherlands : Arq. 2009.

56. Southwick, Steven M., Charney, Dennis S., & DePierro, Jonathan M. *Resilience*. 2023. *The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Third Edition Cambridge University Press, Cambridge. 284 p.

57. Tay, A., Silove, D. The ADAPT model: Bridging the gap between psychosocial and individual responses to mass violence and refugee trauma. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 26. 2017. P. 142-145.

58. Triandis, H.C. (1975) Cultural training, cognitive complexity, and interpersonal attitudes. R.Brislin, S.Bochner, W.Loner (Eds.) *Cross-cultural perspectives on learning*. Beverly Hills, CA: Sage.

59. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No 1. Pp. 89–98.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Ознаки стресу [9;13;26;39]

Категорія ознак	Приклади проявів
Фізіологічні	Прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, почервоніння або збліднення шкіри, потіння, підвищений рівень адреналіну.
Психологічні	Сповільнення мислення, розсіяна увага, погіршення пам'яті, складнощі з прийняттям рішень, тривожність, дратівливість, почуття пригніченості.
Особистісні (поведінкові)	Зниження самоконтролю, пасивність, пригнічення волі, підвищена сугестивність, нерішучість, зміни в харчовій поведінці (переїдання або втрата апетиту), порушення сну.
Медичні	Головний біль, безсоння, підвищена нервозність, істеричні реакції, втрата свідомості.

## Основні види стресорів

Стресор	Опис
Втрата безпеки та стабільності	Базова травма, спричинена воєнними діями та вимушеним переїздом, що руйнує відчуття контролю над власним життям.
Соціальна ізоляція	Розрив зв'язків з рідними, друзями та звичним оточенням, що призводить до відчуття самотності та відсутності підтримки, особливо для сімей.
Економічна криза	Втрата роботи, житла та майна, що є постійним джерелом тривоги та невпевненості.
Травматичний досвід	Спостереження воєнних злочинів та обстрілів, що залишає глибокі психологічні травми та може стати причиною розвитку ПТСР.

## Аналіз різновидів наслідків стресу [19;35;50]

Сфера впливу	Наслідки
Фізіологічні	<p>Виснаження адаптаційних резервів організму.</p> <p>Зниження імунітету</p> <p>Розвиток хронічних захворювань: гіпертонія, серцеві захворювання, діабет напруги.</p> <p>Соматичні прояви: головний біль, нудота, безсоння, підвищений артеріальний тиск.</p>
Психологічні та емоційні	<p>Депресивні стани, відчуття відчаю та безсилля.</p> <p>Тривожність і фрустрація.</p> <p>Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).</p> <p>Емоційна нестабільність, дратівливість, агресія.</p> <p>Зниження самооцінки та втрата інтересу до життя.</p>
Поведінкові та когнітивні	<p>Погіршення пам'яті, уваги та концентрації.</p> <p>Ускладнення з прийняттям рішень.</p> <p>Зміни в харчовій поведінці (переїдання або втрата апетиту).</p> <p>Соціальна ізоляція, конфліктність.</p> <p>Зниження продуктивності та мотивації.</p>

## Методи подолання стресу: простий посібник для щоденного життя

Категорія	Метод	Зміст методу	Приклади
Емоційні	Висловлення почуттів	Допомагає «випустити пар», не тримати емоції в собі.	Поговоріть із другом або напишіть про свої переживання в щоденник.
	Гумор	Сміх знижує рівень гормонів стресу (кортизолу) та покращує настрій.	Перегляньте улюблену комедію або смішне відео в інтернеті.
Фізичні	Фізична активність	Сприяє виробленню ендорфінів — природних «гормонів щастя», що зменшують біль і покращують настрій.	Пробіжка, йога, танці або просто прогулянка в парку.
	Здоровий сон	Відновлює нервову систему, допомагає мозку «перезавантажитися».	Лягайте спати в один і той же час, уникайте гаджетів перед сном.
Когнітивні	Планування	Дозволяє взяти ситуацію під контроль, зменшуючи відчуття невизначеності.	Складіть список завдань на день, розбийте великі цілі на маленькі кроки.
	Переоцінка ситуації	Допомагає подивитися на проблему під іншим кутом і знайти її позитивні сторони.	Замість «Я нічого не встигаю», подумайте «Я роблю все, що в моїх силах, і це вже добре».
Соціальні	Соціальна підтримка	Допомагає відчутти, що ви не на самоті. Розмова з близькими зменшує почуття ізоляції.	Зателефонуйте другу, пообідайте з колегами або прийміть допомогу від родини.
	Допомога іншим	Волонтерство чи допомога тим, хто цього потребує, надає відчуття сенсу та власної цінності.	Допоможіть сусіду з покупками або пожертвуйте гроші на благодійність.