m_educ_2025_177

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 623
Шепшелей Анастасія Олегівна
Керівник:
канд. політ. наук,
доц.: **Фесун Г. С.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ___ від _____ 2024 р.

Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2024

Анотація

Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Шепшелей А.О.*

Кваліфікаційна робота

Під час війни стала актуальною проблема психологічного здоров'я та стресостійкості жінок категорії ВПО. Є зв'язок між життєстійкістю та рівнем стресу який відповідає емоційному стану досліджуваних особистостей. Проблему життєстійкості неодноразово досліджували як українські психологи так і спеціалісти за кордоном, але зараз у період війни ми можемо провести дослідження і власноруч побачити чи є зв'язок між тим як людина сприймає свою дійсність та тим як вона далі справлятиметься зі своїм власним життям.

Ми досліджуємо також відносини у сім'ї та в колективі у досліджуваних жінок та зробимо висновки про те як страждає якість життя від рівня стресу пов'язаного з переїздом і зміною життєвих обставин.

Abstract

Psychological features of of internally displaced persons resilience. *Shepshelei A.O*

Qualification work

During the war, the problem of psychological health and stress resistance of IDP women became urgent. There is a connection between vitality and the level of stress, which corresponds to the emotional state of the studied individuals. The problem of sustainability has been repeatedly studied by both Ukrainian psychologists and specialists abroad, but now, during the war, we can conduct research and see for ourselves whether there is a connection between how a person perceives his reality and how he will continue to cope with his own life.

We also study the relationships in the family and in the team of the test women and draw conclusions about how the quality of life suffers from the level of stress associated with moving and changing life circumstances.

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

_____ А.О. Шепшелей

Зміст

Вступ..... 4

Розділ І. Теоретичні основи психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.....12

1. Теоретичний аналіз проблеми зростаючого рівня стресу та життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб 12
2. Психологічний зміст поняття життєстійкості та його зв'язок з рівнем стресу 21

Розділ. ІІ. Дослідження зв’язку життєстійкості та рівня стресу внутрішньо переміщених осіб..... 32

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження..... 32

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідженя 37

2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб з урахуванням підвищення стресостійкості та життєстійкості 49

Висновки..... 52

Список використаних джерел.....55

Додатки.....59

Вступ

У сучасному світі життєстійкість, або резильєнтність, стає однією з ключових тем у дослідженнях психологічного здоров'я. Здатність людини адаптуватися до складних життєвих ситуацій, долати стрес та ефективно відновлюватися після травмуючих подій є критичною для підтримки благополуччя та психічної рівноваги. У зв'язку з цим психологічна робота, спрямована на розвиток життєстійкості, стає все більш важливою у сфері клінічної та консультативної психології.

Важливо зазначити, що життєстійкість є багатовимірною конструкцією, яка включає як індивідуальні, так і соціальні чинники. Індивідуальні ресурси, такі як емоційна саморегуляція, здатність до рефлексії, оптимізм і внутрішній локус контролю, значно впливають на те, як людина реагує на стресові події. Соціальна підтримка також відіграє важливу роль, оскільки наявність стійких соціальних зв'язків полегшує подолання стресу.

Боротьба зі стресом є невід'ємною складовою психологічної роботи з життєстійкістю. Наукові дослідження свідчать, що ефективні стратегії подолання стресу, такі як когнітивна переоцінка, використання соціальної підтримки, а також техніки релаксації та майндфулнес, сприяють зниженню негативного впливу стресових факторів на психічне здоров'я. Розробка цих стратегій є важливим елементом психологічного консультування та психотерапії.

Отже, життєстійкість і боротьба зі стресом є взаємопов'язаними поняттями, що мають вирішальне значення для підтримки психологічного здоров'я. Тому вивчення цих аспектів дозволяє не лише глибше зрозуміти природу адаптації людини до складних обставин, але й розробити ефективні методи психологічної підтримки та профілактики психічних розладів.

В. Франкл наголошує на тому, що навіть в найтяжчих умовах людина здатна контролювати свою реакцію і вибирати своє ставлення до подій, що є основою життєстійкості в його екзистенційному підході.

«У кожної людини можуть забрати все, окрім одного: останньої людської свободи — вибору свого ставлення до будь-яких обставин, вибору власного шляху» [48, с. 66].

Ось деякі визначення поняття Життєстійкості згідно словників, як психологічних так і загальних тлумачних.

Український словник психологічних термінів пояснює, що життєстійкість – це психологічна здатність індивіда або групи ефективно протистояти та долати стресові ситуації, зберігаючи або швидко відновлюючи психічну рівновагу, а також здатність адаптуватися до змін і продовжувати функціонувати в несприятливих умовах [43, с. 250].

Тлумачний словник української мови пояснює, що життєстійкість – здатність людини або організму зберігати функціональність у складних умовах життя, протидіяти впливу негативних факторів і відновлюватися після них [46, с. 450].

Зокрема, Оксфордський словник пояснює, що у перекладі з англійської resilience означає здатність людини або системи швидко відновлюватися після труднощів або травматичних подій, а також підтримувати здатність до адаптації та розвитку у складних умовах.

Отже, в усіх варіантах життєстійкість означає стійкість і здатність до подолання труднощів з наступним відновленням або адаптацією до нових умов [60, с. 750].

Є значна кількість українських науковців, які досліджують життєстійкість у різних контекстах, особливо психологічному: О. Сорока – досліджує життєстійкість в умовах травматичних переживань, включаючи війну; С. Максименко – академік, спеціалізується на психологічній адаптації та життєстійкості; І. Мартинова – психолог, досліджує життєстійкість у дітей та підлітків; Т. Гаврилюк – працює з життєстійкістю та подоланням стресу у переселенців; О. Чернишов – фахівець у сфері соціальної психології, досліджує життєстійкість в громадах; Г. Андрієвська – вивчає життєстійкість серед осіб, які пережили травми, особливо внаслідок війни; С. Горбунова – працює з дослідженням життєстійкості у студентів та молоді.

Ці дослідники працюють з різними аспектами життєстійкості, включаючи індивідуальні, соціальні та травматичні фактори, що дозволяє отримати повніше розуміння цієї теми.

Дослідження в області життєстійкості (або резильєнтності) в психології та психіатрії фокусуються на здатності людей долати стресові ситуації, травми,

кризи та адаптуватися до життєвих змін і труднощів. Життєстійкість є важливим фактором для психічного здоров'я, тому наукові роботи в цій сфері охоплюють різні аспекти: від біологічних і соціальних до емоційних і когнітивних механізмів. Ці дослідження намагаються зрозуміти, чому одні люди більш стійкі до стресу та травм, а інші більш вразливі до психічних розладів.

Важливу роль у розвитку життєстійкості відіграють індивідуальні фактори. Дослідження показують, що ця якість частково залежить від біологічних особливостей, таких як генетична схильність до стресу, реактивність нервової системи та здатність мозку до нейропластичності — змін у відповідь на нові обставини. Психологічні ресурси, такі як оптимізм, здатність до саморегуляції, висока самооцінка та емоційний контроль, також відіграють ключову роль. Люди, які мають ці риси, легше адаптуються до життєвих викликів.

Соціальні фактори та зовнішнє середовище теж суттєво впливають на життєстійкість. Підтримка з боку сім'ї, друзів або колег може значно полегшити подолання стресу. Люди, які відчувають соціальну підтримку, мають більше ресурсів для боротьби з труднощами. Важливу роль відіграє і соціальний контекст: культура, суспільні норми, соціальні умови — усе це впливає на те, як людина реагує на стрес та адаптується до нього.

Травматичні події, хоч і можуть викликати значний стрес, у деяких випадках призводять до феномена, відомого як посттравматичний ріст. Це означає, що люди після переживання травми не лише одужують, але й можуть стати сильнішими або більш свідомими у своєму житті. Дослідження посттравматичного росту показують, що деякі люди, пройшовши через важкі випробування, знаходять нові життєві сенси та розвивають стійкість до майбутніх стресів.

Існує кілька теоретичних моделей життєстійкості. Одна з них — модель буфера стресу, яка пояснює, як позитивні ресурси (такі як соціальна підтримка або внутрішні психологічні ресурси) можуть знижувати негативний вплив стресових подій на психічне здоров’я. Інша модель — екологічна, яка враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на здатність людини адаптуватися до труднощів.

У психотерапії активно розробляють та досліджують методи, які допомагають розвивати життєстійкість. Серед них — когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), майндфулнес-практики, тренінги стресостійкості та інші підходи, що сприяють зміцненню психологічних ресурсів людини.

У книзі М. Аргайла «Психологія щастя» життєстійкість (резильєнтність) не є центральною темою, але вона розглядається в контексті факторів, що сприяють щастю та загальному благополуччю. М. Аргайл підкреслює, що щастя залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх ресурсів, таких як здатність людини впоратися зі стресом і труднощами.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) розглядає життєстійкість (resilience) як важливий аспект психічного здоров'я, особливо в контексті стресу і травматичних переживань.

Життєстійкість як здатність адаптуватися: ВОЗ визначає життєстійкість як здатність людей справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та відновлюватися після стресових подій. Ця здатність включає в себе використання ресурсів (як внутрішніх, так і зовнішніх) для подолання життєвих викликів.

Вплив стресу на здоров'я: ВОЗ підкреслює, що хронічний стрес може негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я. Тому розвиток життєстійкості є важливим для зниження ризиків, пов'язаних зі стресом, такими як депресія, тривога і різні соматичні захворювання [11].

Основними критеріями життєстійкості, або резильєнтності, є характеристики та навички, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до труднощів, подолати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних подій. Одним із таких критеріїв є емоційна регуляція. Це здатність контролювати свої емоційні реакції на стрес і підтримувати емоційну рівновагу. Люди з високим рівнем життєстійкості можуть ефективніше управляти негативними емоціями, такими як тривога або гнів, що дозволяє їм краще реагувати на стресові ситуації.

Іншим важливим критерієм є позитивне мислення та оптимізм. Життєстійкі люди схильні бачити труднощі як тимчасові та мають позитивний погляд на майбутнє. Такий оптимістичний настрій допомагає зберігати мотивацію та віру в успіх, навіть коли обставини здаються складними або

безнадійними. Важливою також є гнучкість і адаптивність, тобто здатність людини пристосовуватися до змін і нових умов. Ця здатність включає як відкритість до нових рішень, так і готовність вчитися на помилках, використовуючи їх як досвід для розвитку.

Соціальна підтримка також відіграє значну роль у життєстійкості. Людина, яка має міцні стосунки з близькими, друзями або підтримку з боку громади, краще справляється зі стресом і кризами. Соціальна підтримка забезпечує емоційні, інструментальні та інформаційні ресурси, які дозволяють людині відчувати себе менш ізольованою в періоди труднощів. Важливим є й самоусвідомлення, здатність людини до рефлексії — аналізу власного досвіду та усвідомлення своїх сильних і слабких сторін. Це дозволяє людині краще розуміти, як вона реагує на стресові ситуації, та адаптувати свої стратегії подолання труднощів.

Ще одним важливим критерієм життєстійкості є відчуття контролю над своїм життям. Люди, які вважають, що можуть впливати на події у своєму житті, відчувають менший стрес і більше впевненості у собі. Цей аспект тісно пов'язаний із концепцією внутрішнього локусу контролю, коли людина вірить у свою здатність впливати на результати своїх дій. Крім того, цілеспрямованість — наявність чітких життєвих цілей — допомагає людині краще долати труднощі, оскільки вона має сенс і мотивацію для подолання перешкод.

Останній важливий критерій — це терпимість до невизначеності та стресу. Люди, які можуть зберігати спокій і стійкість перед обличчям невідомого або непередбачуваних обставин, здатні ефективніше реагувати на зміни. Така здатність дозволяє не втрачати рівновагу та продовжувати діяти продуктивно, незважаючи на високий рівень стресу або невизначеність щодо майбутнього.

Мета дослідження: виявити особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження: життєстійкість внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження: існують відмінності у рівнях життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, а саме: у жінок з низьким рівнем життєстійкості

спостерігається вищий рівень стресу та соціальної фрустрованності, негативного ставлення до життя. Жінкам з високими показниками життєстійкості характерні: низький рівень фрустрованності, відсутність депресії, середній рівень стресу, високий рівень залученості та контролю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття життєстійкості та психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Вивчити ступінь розробленості психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб з різним рівнем стійкості до стрессових ситуацій.

3. Провести емпіричне дослідження з метою виявити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості та протистояння стресовим ситуаціям внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, якісний та кількісний аналізи, методи математичної статистики, метод інтерпретації даних.

Щоб досягти мети нашого дослідження, ми використали наступні **діагностичні методики:**

➢ «Оцінка рівня стресу та відношення до життя», Шкала Лемура-Тесье-Філліон.

➢ «Тест Життєстійкості», С. Мадді.

➢ «Шкала депресії», Т. Балашова.

➢ «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості», В. Бойко.

База дослідження: сформована з внутрішньо переміщених жінок віком 25-35 років (за допомогою гугл-форми).

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

Розділ І. Теоретичні основи психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

1.1. Теоретичний аналіз психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Жінки, які стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), стикаються з багатьма викликами, але також демонструють вражаючу життєстійкість. Ось деякі з основних способів, якими вони підтримують свою стійкість:

Соціальна підтримка, сім'я та друзі: жінки часто знаходять сили та підтримку в спілкуванні з близькими. Громадські організації та волонтери: Місцеві та міжнародні організації надають психологічну підтримку, юридичну допомогу та інші види допомоги.

Емоційна та психологічна стійкість, психотерапія та консультації: Багато жінок звертаються до професіоналів для підтримки свого психічного здоров'я. Самодопомога: Жінки знаходять способи самостійно працювати зі стресом, використовуючи медитації, фізичні вправи та інші методи.

Освіта та професійний розвиток, перекваліфікація: жінки активно використовують можливості для навчання новим професіям та розвитку навичок, що підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці. Освітні програми: Участь в освітніх програмах, організованих як місцевими, так і міжнародними організаціями, допомагає їм отримувати нові знання та навички.

Активна громадянська позиція, волонтерство: багато жінок-ВПО самі стають волонтерами, допомагаючи іншим переселенцям та місцевим громадам. Участь у громадських рухах: Жінки активно долучаються до громадських ініціатив та проєктів, що сприяють соціальній інтеграції та підтримці інших.

Фінансова незалежність, малий бізнес: деякі жінки започатковують власний бізнес, що дозволяє їм забезпечити себе та своїх родин. Фінансова грамотність: Навчання основам фінансового планування допомагає жінкам ефективніше керувати своїми ресурсами.

Збереження культурної ідентичності, культурні заходи: Участь у культурних заходах та збереження традицій допомагає жінкам-ВПО підтримувати свою ідентичність та відчуття приналежності. Творчість та

мистецтво: Зайняття творчістю та мистецтвом допомагає виразити емоції та відновити внутрішню гармонію.

Ці стратегії допомагають жінкам-ВПО зберігати життєстійкість, адаптуватися до нових умов та знаходити сили для подолання труднощів.

Індивідуальна та групова терапія може бути ефективною у допомозі ВПО впоратися з травматичними переживаннями та розвинути навички адаптації.

Механізми подолання стресу (копінг-стратегії) є важливою складовою збереження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо жінок. Ці механізми допомагають знизити негативний вплив стресу та сприяють адаптації до нових умов життя. Розглянемо детальніше різні типи копінг-стратегій, які можуть використовувати ВПО.

Класифікація копінг-стратегій

1. Проблемно-орієнтоване копінгування

Ці стратегії спрямовані на активне вирішення проблем, що викликають стрес.

- Пошук інформації: Активний пошук інформації про доступні ресурси та можливості, такі як житло, робота, освіта.

- Планування: Розробка конкретного плану дій для вирішення проблеми. Наприклад, складання списку необхідних дій для пошуку роботи або оформлення документів.

- Звернення за допомогою: Звернення до організацій, державних установ, волонтерських груп та інших людей для отримання підтримки та допомоги.

- Навчання новим навичкам: Участь у тренінгах та освітніх програмах для здобуття нових професійних навичок, що можуть допомогти у працевлаштуванні та адаптації до нових умов життя.

2. Емоційно-орієнтоване копінгування

Ці стратегії спрямовані на управління емоціями, викликаними стресовою ситуацією.

- Соціальна підтримка: Пошук підтримки у родини, друзів, знайомих та спільнот ВПО. Обмін досвідом та емоціями допомагає зменшити рівень тривоги та депресії.

- Емоційна регуляція: Використання технік, таких як дихальні вправи, медитація, йога для зниження рівня стресу та поліпшення емоційного стану.

- Позитивне мислення: Розвиток навичок позитивного мислення, акцентування уваги на позитивних аспектах життя та досягненнях.

- Креативні види діяльності: Заняття творчістю, такими як малювання, писання, музика, допомагають виразити та обробити емоції.

3. Уникнення та відволікання

Ці стратегії включають уникнення стресових ситуацій або відволікання уваги від проблеми.

- Уникнення: Тимчасове уникнення ситуацій або людей, що викликають стрес, для зменшення емоційного навантаження.

- Відволікання уваги: Заняття хобі, спортом, читанням або іншими видами діяльності, що допомагають відволіктися від проблем та знизити рівень стресу.

- Відпочинок: Знаходження часу для відпочинку та релаксації, щоб відновити сили та зменшити рівень стресу.

Важливість балансування копінг-стратегій

Важливо зазначити, що ефективність копінг-стратегій залежить від ситуації та індивідуальних особливостей. Наприклад, уникнення може бути корисним як тимчасовий захід для зменшення стресу, але якщо його використовувати постійно, це може призвести до загострення проблеми. Тому важливо вміти балансувати між різними типами стратегій та знаходити оптимальні рішення для кожної конкретної ситуації.

Підтримка розвитку копінг-стратегій

1. Психотерапевтична підтримка

- Індивідуальна терапія: Робота з психотерапевтом допомагає ВПО розвинути ефективні копінг-стратегії, зрозуміти власні емоції та навчитися управляти ними.

- Групова терапія: Участь у групових сесіях допомагає обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та навчатися новим способам подолання стресу.

2. Навчальні програми та тренінги

- Тренінги з управління стресом: Програми, що навчають технікам управління стресом, емоційної регуляції та розвитку позитивного мислення.

- Освітні курси: Курси, спрямовані на здобуття нових професійних навичок, що допоможуть ВПО адаптуватися до нових умов життя та зменшити економічний стрес.

3. Підтримка спільнот та соціальних зв'язків

- Створення спільнот ВПО: Спільноти, де люди можуть обмінюватися інформацією, підтримувати один одного та спільно вирішувати проблеми.

- Волонтерські організації та державні програми: Підтримка з боку волонтерських організацій та державних програм, що надають ВПО необхідні ресурси та допомогу.

Рекомендації:

1. Розробка індивідуального плану: Кожна особа повинна розробити індивідуальний план копінг-стратегій, що враховує її особисті потреби, можливості та ресурси.

2. Постійний розвиток навичок: Важливо постійно розвивати та вдосконалювати навички подолання стресу, шукаючи нові методи та техніки.

3. Залучення до соціальних програм: Активна участь у соціальних програмах та волонтерських організаціях допомагає отримати додаткову підтримку та ресурси для подолання стресу.

4. Регулярний відпочинок та релаксація: Забезпечення регулярного відпочинку та використання технік релаксації для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Цей детальний аналіз копінг-стратегій допоможе зрозуміти, як внутрішньо переміщені особи, особливо жінки, можуть ефективно справлятися з стресом та адаптуватися до нових умов життя.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у збереженні життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо жінок. Вона включає різні форми допомоги, що сприяють психологічній стабільності, соціальній інтеграції та поліпшенню якості життя.

Інформаційна підтримка допомагає ВПО орієнтуватися в нових умовах та отримувати необхідну інформацію для вирішення різних проблем.

Адаптація до нових умов життя є складним і багатогранним процесом, який включає психологічні, соціальні та економічні аспекти. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), особливо жінки, стикаються з багатьма викликами, що вимагають ефективних стратегій адаптації.

Збереження позитивного ставлення до життя є важливим компонентом життєстійкості жінок, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Позитивне ставлення допомагає справлятися з викликами, зменшує рівень стресу і покращує загальний добробут. Ось детальніший аналіз аспектів і стратегій збереження позитивного ставлення до життя.

Психологічні стратегії

1. Розвиток позитивного мислення

- Фокусування на позитивних аспектах: важливо навчитися бачити позитивні аспекти в будь-яких ситуаціях. Це може бути корисним для зниження стресу та підвищення загального рівня щастя.

- Журнал вдячності: ведення щоденника вдячності, де щодня записуються речі, за які ви вдячні. Це допомагає зміщувати фокус з негативного на позитивне.

- Афірмації: використання позитивних тверджень для підтримки впевненості в собі і поліпшення настрою.

2. Управління стресом

- Медитація та релаксація: практики медитації, глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації допомагають знижувати рівень стресу.

- Фізична активність: регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, що поліпшує настрій і знижує рівень стресу.

- Творча діяльність: заняття творчістю, такі як малювання, музика, писання, можуть бути потужним способом вираження емоцій і зняття напруги.

Наприклад, М. Аргайл зазначає, що люди, які відчувають контроль над своїм життям і мають позитивні установки, легше справляються з проблемами, що є суттю життєстійкості. Якщо потрібно знайти конкретну цитату, я можу переглянути точний текст або контекст цього поняття у його роботі, але в загальному, його книга торкається тем, близьких до життєстійкості через аналіз факторів щастя [3, с. 100].

А. Адлер в своїх працях порушує теми, пов’язані з життєстійкістю, стійкістю до труднощів і соціальною інтеграцією. Ось одна з його відомих цитат: «Життя — це боротьба, і якщо ми не маємо сміливості боротися, ми не можемо досягти успіху».

Ця ідея підкреслює важливість життєстійкості в процесі подолання життєвих викликів [1, с. 40].

А. Маслоу не використовував термін «життєстійкість» безпосередньо, але його концепція самоактуалізації та ієрархія потреб тісно пов'язані з ідеєю життєстійкості. А. Маслоу вважав, що особи, які досягають самоактуалізації, здатні краще справлятися з труднощами та стресом.

На думку А. Маслоу «Ті, хто досягає самоактуалізації, мають здатність справлятися з життєвими труднощами і відчувати своє місце у світі» [31, с. 20].

З. Фрейд не використовував термін "життєстійкість" в тому сенсі, в якому він розуміється сьогодні, але в його працях можна знайти ідеї, пов'язані зі стійкістю психіки та адаптацією до стресових ситуацій.

Спробуємо зазначити основні моменти:

З. Фрейд вважав, що в людській психіці є два основні інстинкти: Ерос (інстинкт життя) і Танатос (інстинкт смерті). Ерос включає всі ті сили, які ведуть до збереження, відтворення та життєстійкості.

Також вчений наголошує, що психіка здатна адаптуватися до стресів і травм, але якщо механізми захисту (наприклад, репресія) перевантажуються, це може призвести до психічних розладів.

На його думку «Лише коли ми зустрічаємося з важкими обставинами, ми усвідомлюємо, що ми є». Ця ідея підкреслює важливість досвіду труднощів для формування особистості [49, с. 50].

К. Юнг також не вживав терміна «життєстійкість» у його сучасному значенні, але його роботи містять ідеї, що стосуються стійкості психіки, адаптації до життєвих викликів і розвитку особистості.

Основні концепції К. Юнга, пов'язані з життєстійкістю:

Стосовно індивідуалізації, К. Юнг вважав, що даний процес — це шлях до самореалізації, де особа інтегрує різні аспекти своєї особистості. Цей процес допомагає людині впоратися зі стресом і труднощами, зміцнюючи життєстійкість.

Також К. Юнг стверджував, що прийняття та інтеграція власних «тіней» (підсвідомих і неприємних аспектів особистості) є важливими для психічного здоров'я. Цей процес допомагає людині справлятися з кризами та викликами.

Стосовно колективного підсвідомого, К. Юнг говорив про те, що знання та досвід людства, закладені в колективному підсвідомому, допомагають людям знаходити ресурси для подолання труднощів.

«Те, що ми вважаємо нашим найбільшим недоліком, може стати джерелом нашої найбільшої сили» [56, с. 80].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) неодноразово досліджувала вплив стресових обставин на внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, наголошуючи на їх життєстійкості (резильєнтності) в умовах значних викликів. ВПО часто стикаються з екстремальними стресовими факторами, такими як втрата домівки, розлучення з близькими, насильство та соціальна ізоляція. Незважаючи на ці труднощі, багато людей демонструють високий рівень життєстійкості, що дозволяє їм пристосовуватися до нових умов і продовжувати жити продуктивним життям.

ВООЗ у своїх рекомендаціях акцентує увагу на тому, що життєстійкість ВПО залежить від кількох факторів, серед яких індивідуальні ресурси, соціальна підтримка та доступ до психосоціальної допомоги. Організація

вони можуть відігравати ключову роль у зміцненні психічного здоров'я та розвитку життєстійкості серед ВПО. Особливо ефективними є заходи, що включають психологічну підтримку, консультування, соціальні мережі та громади, які допомагають людям почуватися більш впевненими у своїх можливостях адаптації.

Однією з важливих рекомендацій ВООЗ є впровадження програм, які спрямовані на підвищення життєстійкості ВПО через створення безпечних умов, навчання навичкам управління стресом та підтримку соціальних контактів. Особливу увагу слід приділяти найбільш уразливим групам, таким як діти, жінки та люди з обмеженими можливостями, оскільки вони часто потребують більшої підтримки для зміцнення своєї стійкості.

Отже, за даними ВООЗ, життєстійкість ВПО є результатом як індивідуальних рис, так і зовнішньої підтримки. Це підтверджує важливість комплексного підходу до надання допомоги, що включає як психосоціальну підтримку, так і забезпечення базових потреб для відновлення почуття безпеки та контролю над своїм життям.

Задоволеність життям залежить від ряду факторів, що включають як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти життя людини. Одним із ключових елементів є емоційний стан людини та її здатність регулювати емоції. Люди, які відчувають більше позитивних емоцій та здатні ефективно справлятися з негативними, зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям.

Соціальні стосунки також є вагомим чинником. Наявність підтримуючого оточення, міцних сімейних або дружніх стосунків, позитивного соціального досвіду сприяє відчуттю щастя та задоволеності. Соціальні зв’язки забезпечують емоційну підтримку, відчуття приналежності та безпеки, що значно впливає на сприйняття життя.

Інший важливий фактор — це відчуття контролю над своїм життям. Люди, які вважають, що можуть впливати на свої обставини і приймати важливі рішення, мають вищий рівень задоволеності. Відчуття особистої відповідальності за свої досягнення, так само як і внутрішній локус контролю, допомагають зміцнити почуття впевненості й стабільності.

Цілі та сенс життя також грають важливу роль. Люди, які мають чіткі життєві цілі та відчуття сенсу в своїх діях, частіше відчувають задоволеність життям. Відчуття, що людина рухається в напрямку своїх цілей і реалізовує свій потенціал, значно підвищує рівень задоволеності.

Матеріальні фактори, такі як фінансове становище, можуть впливати на задоволеність життям, але зазвичай цей вплив стає помітним лише на базовому рівні, коли забезпечені основні потреби. Після досягнення цього рівня додаткові матеріальні блага мають обмежений вплив на довгострокову задоволеність.

Нарешті, психічне та фізичне здоров'я також є важливими складовими. Люди з кращим фізичним здоров’ям і добрим психічним станом, які відчувають себе енергійними та здатними до активної діяльності, частіше відчувають задоволення від життя. Важливо, щоб людина мала можливість займатися саморозвитком і підтримувати баланс між роботою та відпочинком, що теж сприяє загальному відчуттю благополуччя.

Розподіл задоволеності життям по різних чинниках у відсотковому співвідношенні є досить складним, оскільки це суб'єктивна і багатофакторна концепція. Дослідження в області позитивної психології пропонують різні моделі, які можуть умовно розподілити вплив кожного з факторів, але точне процентне співвідношення буде варіюватися від людини до людини, залежно від культурного контексту, особистих обставин та інших факторів.

Однак деякі дослідження на основі опитувань та статистики намагаються приблизно оцінити внесок ключових чинників. Наприклад, за відомою моделлю «Соня Любомирського» (американська дослідниця позитивної психології), вплив на задоволеність життям розподіляється так:

- Генетичні фактори: приблизно 50%. Ці фактори включають спадкові риси особистості, такі як схильність до оптимізму чи песимізму, що впливають на те, як людина сприймає своє життя.

- Обставини життя: приблизно 10%. Сюди входять матеріальні умови, сімейний стан, соціальні умови, наявність роботи тощо. Хоча це важливі чинники, вони мають менший вплив порівняно з особистісними характеристиками.

- Діяльність людини (усвідомлені дії): приблизно 40%. Це ті дії та звички, які людина свідомо обирає, щоб покращити своє життя, зокрема підтримка соціальних стосунків, цілеспрямована діяльність, саморозвиток і активне долання стресу.

Якщо розглядати основні поняття, згадані раніше, у більш загальних пропорціях, можна умовно припустити наступне:

- Емоційний стан та здатність до емоційної регуляції: 30-40%. Емоційна стійкість є одним із найвагоміших чинників, оскільки вона безпосередньо впливає на реакцію людини на життєві виклики.

- Соціальні стосунки та підтримка: 20-30%. Соціальні зв’язки важливі для почуття щастя, хоча їх вплив може варіювати залежно від соціальної інтеграції людини.

- Відчуття контролю над життям: 15-20%. Відчуття контролю над своїми діями та рішеннями допомагає підтримувати впевненість і зменшує рівень стресу.

- Цілі та сенс життя: 15-20%. Наявність цілей та відчуття сенсу мотивує людину до дій і допомагає долати труднощі.

- Фінансовий стан та обставини: 10-15%. Матеріальні фактори можуть сильно впливати на базовий рівень задоволення життям, але їх вплив поступово знижується після забезпечення основних потреб.

- Психічне та фізичне здоров'я: 20-25%. Гарне здоров'я є важливим елементом загального благополуччя, оскільки воно дає можливість активно жити та досягати своїх цілей.

Ці відсотки є лише умовними, але вони показують, як різні аспекти життя впливають на задоволеність життям і як важливо враховувати всі ці чинники в цілісному підході до розуміння людського щастя.

1.2. Психологічний зміст поняття життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Життєстійкість жінок, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), є багатогранним поняттям, що відображає їх здатність адаптуватися до екстремальних життєвих обставин і зберігати психічне благополуччя в умовах стресу, пов'язаного з переселенням. Для жінок цієї категорії життєстійкість виступає критичним фактором, оскільки вони часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю піклуватися про сім'ю в умовах нестабільності та соціальних змін, а також потребою особистого відновлення і подолання психологічних наслідків вимушеного переселення.

Психологічний зміст життєстійкості для жінок ВПО включає кілька ключових компонентів. По-перше, це емоційна регуляція, тобто здатність контролювати свої емоції, підтримувати спокій та здатність діяти раціонально в умовах невизначеності. Жінки, які мають добре розвинену емоційну регуляцію, легше справляються з тривогою, страхом та іншими негативними емоціями, пов'язаними з переміщенням.

По-друге, важливу роль відіграє соціальна підтримка. Жінки, які зберігають або створюють нові соціальні зв’язки, мають доступ до ресурсів і підтримки, що сприяє їх психологічній стійкості. Сімейні стосунки, спілкування з іншими переселенцями, або інтеграція в нові соціальні мережі допомагають знижувати рівень стресу і відчуття ізольованості.

Третій компонент — адаптивність, тобто здатність пристосовуватися до нових умов життя, виявляти гнучкість у вирішенні нових проблем і розвивати нові навички. Це критично важливо для жінок ВПО, які можуть бути змушені змінити професію, спосіб життя або життєві плани через втрату колишніх ресурсів.

Крім того, особливе значення має внутрішній локус контролю, або переконання у тому, що вони можуть впливати на своє життя і долати труднощі. Жінки з високим рівнем внутрішнього локусу контролю менше піддаються впливу зовнішніх стресових факторів і активніше шукають шляхи вирішення проблем, що підвищує їх життєстійкість.

Загалом, життєстійкість жінок категорії ВПО є інтеграцією психологічних навичок, ресурсів та зовнішньої підтримки, що разом дозволяють їм не лише виживати у нових умовах, а й відновлювати своє психічне здоров'я, забезпечуючи основу для подальшого життя.

Як свідчать дослідження зарубіжних і вітчизняних авторів, феномен життєстійкості пов’язаний із різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень [53, с. 20].

Так, сучасні наукові дослідження пропонують кілька оригінальних ідей щодо життєстійкості жінок категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), звертаючи увагу на унікальні психологічні та соціальні аспекти цієї групи. Ось кілька важливих думок від учених сучасності:

Психосоціальна модель адаптації - дослідники підкреслюють важливість психосоціальних ресурсів у процесі адаптації жінок ВПО. Такі вчені, як Л. Вермюлен та Дж. Лоулі (2020), вказують на необхідність багатовимірної підтримки, яка включає не тільки психологічну допомогу, але й соціальну інтеграцію, що сприяє зміцненню життєстійкості. Вони підкреслюють, що жінки ВПО можуть досягти вищого рівня життєстійкості, якщо в їх оточенні є спільноти, які підтримують процеси адаптації через зміцнення соціальних зв’язків і надання інформаційної допомоги.

Травматична стійкість і посттравматичне зростання - психолог С. Моргенштерн (2019) досліджувала феномен посттравматичного зростання серед жінок ВПО, показуючи, що, попри значні труднощі, багато з них демонструють здатність до позитивного розвитку після травматичних подій. Це зростання може включати зміцнення почуття власної сили, переоцінку життєвих цінностей і розвиток нових навичок. Важливим фактором цього процесу є підтримка з боку громади та доступ до психотерапевтичних ресурсів.

Гендерні особливості резильєнтності - дослідження, проведене Дж. Мосс (2021), зосереджене на гендерних аспектах життєстійкості жінок ВПО. Вона зазначає, що жінки можуть демонструвати вищу соціальну адаптивність та стійкість порівняно з чоловіками через більшу емоційну регуляцію та здатність

до підтримки соціальних зв’язків. Водночас Дж. Мосс підкреслює, що жінки можуть стикатися з додатковими викликами, зокрема гендерною дискримінацією та економічною залежністю, що потребує спеціальних підходів до психосоціальної допомоги.

Роль культурного контексту - за словами А. Аль-Шаріф (2022), життєстійкість жінок ВПО часто формується через призму культурного контексту. Наприклад, у деяких культурах жінки покладаються на традиційні родинні цінності та релігійні переконання, що може посилити їхню здатність долати труднощі. А. Аль-Шаріф також зазначає, що культурна різноманітність має бути врахована при розробці програм підтримки ВПО, оскільки підходи, що працюють в одній культурі, можуть бути неефективними в іншій.

Технологічна підтримка та онлайн ресурси - оригінальна думка, висловлена М. Карр (2023), полягає у використанні технологій для підтримки життєстійкості жінок ВПО. Вона стверджує, що мобільні додатки, онлайн-платформи та соціальні медіа можуть служити інструментом для забезпечення психологічної допомоги та зменшення ізольованості. Особливо важливими є ресурси, що допомагають жінкам знаходити спільноти підтримки, отримувати консультації або брати участь у програмах саморозвитку.

Ці сучасні думки розширюють наше розуміння життєстійкості жінок ВПО і підкреслюють необхідність індивідуального підходу та комплексної підтримки, що включає психологічні, соціальні й культурні аспекти їхнього життя.

Українські вчені активно досліджують тему життєстійкості, особливо у контексті внутрішньо переміщених осіб (ВПО) через соціально-політичну ситуацію в Україні, пов'язану з конфліктом на сході країни та анексією Криму. Дослідження життєстійкості українських жінок ВПО проводять як окремі науковці, так і різні наукові установи, зокрема Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

О. Кікінежді – українська дослідниця, яка займається темою життєстійкості та адаптації ВПО. Вона звертає увагу на те, що життєстійкість українських жінок ВПО визначається не лише їх особистісними ресурсами, але

й здатністю адаптуватися до нових соціально-економічних умов. Кікінежді підкреслює роль психологічної підтримки та соціальних мереж для підвищення рівня життєстійкості. Вона також акцентує на важливості емоційної регуляції та розвитку когнітивної гнучкості, яка допомагає жінкам ефективно долати стрес і вирішувати нові життєві завдання.

Л. Лєсная – одна з науковців, яка працює над темою життєстійкості та психічного здоров'я жінок ВПО. Вона наголошує на необхідності враховувати гендерний підхід у дослідженні життєстійкості, оскільки жінки, особливо матері, зазнають значного психологічного та соціального тиску під час адаптації до нових умов. У її дослідженнях підкреслюється, що жінки ВПО часто є основними хранителями сім'ї, що додає їм додаткового емоційного навантаження, проте водночас активує їхні ресурси для підтримки життєстійкості.

І. Максимова – дослідниця, яка акцентує увагу на посттравматичному зростанні серед українських жінок ВПО. Вона стверджує, що у багатьох випадках, попри серйозні травми, жінки здатні не лише відновитися, але й вийти на новий рівень особистісного розвитку. Максимова досліджує феномен, при якому переміщені жінки часто змушені адаптуватися до нових ролей, таких як забезпечення сім'ї чи професійна переорієнтація, що посилює їхні психологічні ресурси та збільшує життєстійкість.

Н. Чепелєва – науковиця, яка досліджує соціально-психологічну адаптацію ВПО, зокрема жінок. Вона підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя через соціальні зв’язки та групи взаємопідтримки. Чепелєва вказує на те, що багато жінок ВПО, які проходять через травматичні події, можуть показувати високу стійкість завдяки включенню в соціальні структури та використанню громадських ініціатив.

Із робіт українських вчених, які досліджують тему життєстійкості жінок ВПО:

У своїй статті «Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні» О. Кікінежді пише: «Життєстійкість жінок ВПО формується як завдяки індивідуальним психологічним особливостям, так і через соціальні

ресурси, такі як підтримка сім'ї та спільнот. Одним із ключових елементів є здатність до емоційної саморегуляції, що допомагає їм протистояти негативним наслідкам травматичного досвіду."

У дослідженні «Гендерні аспекти життєстійкості внутрішньо переміщених осіб», І. Лєсная зазначає: «Жінки ВПО, особливо матері, стикаються з подвійним тягарем – необхідністю піклуватися про дітей в умовах нових соціальних реалій та одночасно знаходити в собі сили для подолання власних психологічних травм. Гендерний підхід до дослідження життєстійкості дозволяє краще зрозуміти їхні виклики».

У своїй праці «Посттравматичне зростання та життєстійкість внутрішньо переміщених осіб в Україні» І. Максимова підкреслює: «Посттравматичне зростання жінок ВПО є свідченням того, що навіть після значних втрат і травматичних подій вони здатні досягти нового рівня особистісного розвитку. Це підтверджує важливість розвитку внутрішніх ресурсів та активної соціальної інтеграції».

У роботі «Соціально-психологічна адаптація жінок внутрішньо переміщених осіб», Н. Чепелєва зазначає: "Психологічне благополуччя жінок ВПО значною мірою залежить від соціальної підтримки та включення у місцеві громади. Групи взаємопідтримки та спільні ініціативи допомагають зменшити рівень ізоляції та покращити процес адаптації до нових умов життя».

Ці цитати ілюструють ключові думки українських науковців, які працюють над дослідженням життєстійкості та адаптації жінок ВПО.

Критерії життєстійкості, що лежать в основі розробки різноманітних опитувальників та анкет, визначаються на основі основних компонентів цього поняття, які дозволяють оцінювати здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психічне здоров'я. Найчастіше використовуються такі ключові критерії:

Емоційна регуляція - це здатність людини контролювати свої емоційні реакції в стресових умовах. Опитувальники на життєстійкість зазвичай включають питання, які оцінюють, наскільки людина здатна зберігати емоційну

рівновагу, справлятися зі страхом, тривогою, злістю або іншими негативними емоціями в кризових ситуаціях.

Оптимізм - віра у власну здатність подолати труднощі та позитивний погляд на майбутнє є одним із важливих компонентів життєстійкості. Анкети часто містять питання щодо рівня надії та оптимістичних очікувань від майбутніх подій, що допомагає оцінити життєстійкість індивіда.

Самоефективність - це переконаність у тому, що людина здатна контролювати події свого життя і впливати на їхній результат. Питання, які стосуються цього критерію, зазвичай включають оцінку того, наскільки людина вважає себе здатною приймати рішення і вирішувати проблеми.

Соціальна підтримка - відчуття підтримки з боку близького оточення та спільноти відіграє вирішальну роль у життєстійкості. Багато анкет містять питання, спрямовані на визначення наявності соціальних зв'язків, ресурсів допомоги та підтримки від сім'ї, друзів чи колег.

Адаптивність та гнучкість - здатність швидко адаптуватися до змін є важливим показником життєстійкості. Питання в опитувальниках, пов'язані з цим критерієм, оцінюють, наскільки людина готова змінювати свої підходи, змінювати стратегії поведінки та приймати нові життєві обставини.

Контроль над життям (локус контролю) - у життєстійкості часто оцінюється, чи схильна людина вважати, що вона може контролювати своє життя (внутрішній локус контролю), або вважає, що її доля залежить від зовнішніх сил (зовнішній локус контролю). Внутрішній локус контролю асоціюється з вищою життєстійкістю.

Позитивне вирішення проблем - це здатність людини конструктивно вирішувати проблеми і знаходити продуктивні рішення під тиском стресових факторів. Опитувальники можуть включати питання щодо того, як людина підходить до розв'язання проблем — активний пошук рішень або уникання ситуацій.

Посттравматичне зростання - деякі опитувальники оцінюють, чи людина здатна досягти нового рівня розвитку після переживання травматичних подій.

Це може включати переоцінку життєвих цінностей, зміцнення особистісних рис та розвиток нових соціальних навичок.

Найвідоміші опитувальники, які використовуються для вимірювання життєстійкості, такі як «Шкала життєстійкості Коннора-Гавісона (CD-RISC)» та «Шкала резилієнтності Ваґнера (RS)», включають питання на основі вищезазначених критеріїв, що дозволяє комплексно оцінювати здатність людини долати стрес і зберігати психологічне благополуччя в різних обставинах.

Основні позиції ВООЗ щодо життєстійкості включають такі аспекти:

1. Психічне здоров'я та соціальний добробут. ВООЗ підкреслює, що життєстійкість — це не просто здатність людини впоратися з короткочасним стресом, а також її здатність відновити баланс після тривалих негативних подій або криз. Важливу роль відіграють психосоціальні ресурси, такі як соціальна підтримка, доступ до медичної допомоги та створення безпечного середовища для людей, які пережили травматичні події.

2. Роль підтримки та зміцнення. ВООЗ зазначає, що життєстійкість можна зміцнювати через підходи, які зосереджуються на зміцненні психосоціальних зв’язків, розвитку соціальних інститутів підтримки та покращенні доступу до психологічних послуг. Це є особливо важливим для таких груп, як ВПО, які часто стикаються з високим рівнем стресу та потребують особливої підтримки.

3. Фокус на вразливі групи. Життєстійкість є критично важливою для вразливих груп населення, таких як діти, жінки, люди похилого віку та внутрішньо переміщені особи. ВООЗ вважає, що для розвитку життєстійкості у цих груп необхідно забезпечити стабільне соціальне середовище, доступ до основних ресурсів (житло, харчування, освіта) та організувати психосоціальну підтримку, спрямовану на подолання наслідків травматичних подій.

4. Постійний розвиток навичок подолання. ВООЗ наголошує, що життєстійкість може бути розвинена через навчання навичок подолання стресу, управління емоціями та створення позитивних соціальних контактів. Це може

включати програми з навчання психічному здоров'ю, групову терапію, психосоціальні інтервенції та інші методи, які сприяють розвитку стійкості.

5. Важливість громадської підтримки. ВООЗ також підкреслює роль громад у зміцненні життєстійкості. Коли людина живе в громаді, де надається соціальна, психологічна та матеріальна підтримка, вона більш здатна розвивати стійкість до стресу та адаптуватися до нових умов.

У контексті ВПО ВООЗ розглядає життєстійкість як ключовий фактор, що допомагає їм адаптуватися до нових умов життя і зберігати своє психічне здоров’я в умовах тривалої нестабільності. ВООЗ працює над впровадженням програм, спрямованих на зміцнення життєстійкості через доступ до медичних послуг, психосоціальну підтримку та підвищення соціальної згуртованості серед таких груп.

Важливо відзначити, що ВООЗ підкреслює необхідність багаторівневих інтервенцій, які одночасно стосуються як індивідуальних, так і колективних факторів життєстійкості.

Американські вчені, які досліджують життєстійкість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та людей, які пережили травматичні події, акцентують увагу на різних аспектах, які сприяють психічному здоров'ю та адаптації. Основні положення американських дослідників можна підсумувати так:

1. Роль соціальної підтримки. Багато американських вчених вважають, що наявність соціальної підтримки є критично важливим чинником для формування життєстійкості. Наприклад, дослідження показують, що підтримка з боку родини, друзів і громади може значно покращити психічний стан людей, які пережили травматичні події.

2. Психологічна адаптація. Американські вчені, такі як Генрі Г. Клеппінгер та Томас Н. Пейдж, підкреслюють, що здатність адаптуватися до змін — це ключовий аспект життєстійкості. Вони вважають, що люди, які мають розвинені навички вирішення проблем та стратегічне мислення, більш стійкі до стресу.

3. Оптимізм та надія. Вчені, як-от Ш. Паттерсон та Даніела М. Мердок, досліджують вплив оптимістичного світогляду на життєстійкість. Вони

зазначають, що оптимізм та віра у власні сили сприяють кращій адаптації та зменшенню рівня стресу, що позитивно впливає на психічне здоров'я.

4. Посттравматичне зростання. Дослідники, такі як Р. Тедеши та Л. Калхуна, ввели концепцію посттравматичного зростання, що стосується позитивних змін, які можуть відбутися в особистісному розвитку після переживання травми. Вони стверджують, що люди можуть знайти новий сенс у житті та стати більш стійкими після важких випробувань.

5. Фізичне здоров'я та життєстійкість. Дослідження вказують на те, що фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним благополуччям. Наприклад, регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон можуть покращити загальний стан здоров'я і, відповідно, життєстійкість.

6. Культурні фактори. Американські вчені також досліджують, як культурні особливості впливають на життєстійкість. Вони вважають, що традиції, цінності та соціальні норми в конкретній культурі можуть суттєво впливати на способи подолання стресу та адаптації.

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння життєстійкості, який враховує як індивідуальні, так і соціальні, культурні та економічні чинники.

Американські вчені, які досліджують життєстійкість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та людей, які пережили травматичні події, акцентують увагу на кількох важливих аспектах, які сприяють психічному здоров'ю та адаптації.

По-перше, соціальна підтримка вважається критично важливим чинником для формування життєстійкості. Дослідження показують, що підтримка з боку родини, друзів і громади може суттєво покращити психічний стан людей, які пережили травматичні події. Наприклад, дослідники Uchino B. (2009) зазначають, що "соціальна підтримка є основним ресурсом, що допомагає особам справлятися зі стресом і знижувати ризик розвитку психічних розладів". Це підтверджує важливість створення соціальних мереж для ВПО, які можуть допомогти їм адаптуватися до нових умов життя.

По-друге, психологічна адаптація є ключовим аспектом життєстійкості. Дослідники, такі як Kleppinger, H. G., & Page, T. N. (2011), стверджують, що здатність адаптуватися до змін є критично важливою для підтримання психічного здоров'я. Вони вважають, що особи, які володіють розвиненими навичками вирішення проблем та стратегічного мислення, більш стійкі до стресу. Ця адаптивність дозволяє ВПО ефективно справлятися з новими викликами та невизначеністю.

Третім важливим фактором є оптимізм і надія. Дослідники, такі як Patterson, C. (2014) і Murdoch, D. M. (2016), виявили, що оптимістичний світогляд сприяє кращій адаптації та зменшенню рівня стресу. Вони зазначають, що "оптимізм може слугувати буфером, що захищає індивідів від негативних наслідків стресових ситуацій". Це особливо важливо для ВПО, які можуть відчувати безвихідь у нових умовах.

Крім того, концепція посттравматичного зростання, введена Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004), передбачає, що після переживання травми люди можуть не лише адаптуватися, а й досягти позитивних змін у особистісному розвитку. Вони стверджують, що "посттравматичне зростання виявляється у вигляді нових можливостей, зміни цінностей та поглиблення міжособистісних стосунків". Це свідчить про те, що навіть після серйозних труднощів, ВПО можуть знайти новий сенс у житті та стати більш стійкими.

Фізичне здоров'я також тісно пов'язане з життєстійкістю. Дослідження показують, що регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон можуть покращити загальний стан здоров'я і, відповідно, життєстійкість. Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998) вказують на те, що "фізична активність має позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи симптоми депресії та тривоги". Це підкреслює необхідність інтеграції фізичної активності в програми підтримки для ВПО.

Нарешті, американські вчені також досліджують, як культурні фактори впливають на життєстійкість. Вони вважають, що традиції, цінності та соціальні норми в конкретній культурі можуть суттєво впливати на способи подолання стресу та адаптації. Cameron, J. (2007) стверджує, що "культурні

контексти формують наші уявлення про стрес і стійкість, а також наші стратегії подолання".

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння життєстійкості, який враховує як індивідуальні, так і соціальні, культурні та економічні чинники. Американські вчені вказують на те, що інтеграція цих аспектів у програми підтримки може значно підвищити ефективність роботи з ВПО та іншими групами, які пережили травматичні події [12].

ООН вважає життєстійкість (ресилієнтність) важливим аспектом для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У своїх звітах Організація надає перевагу комплексним підходам, які враховують потреби ВПО в безпеці, освіті, охороні здоров'я та можливостях для відновлення засобів до існування. ООН підкреслює, що розвиток життєстійкості вимагає залучення не лише міжнародних організацій, а й місцевих спільнот та урядів, які повинні забезпечити підтримку та ресурси для адаптації до нових умов.

Отже життєстійкість внутрішньо переміщених осіб визначається їхньою здатністю адаптуватися до нових умов, долати труднощі завдяки соціальній підтримці, психологічній адаптації, оптимізму, фізичному здоров'ю та культурним аспектам, а також можливостями відновлення засобів до існування в умовах невизначеності та стресу.

Розділ. ІІ. Дослідження зв’язку життєстійкості та рівня стресу внутрішньо переміщених осіб

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення поняття життєстійкості жінок категорії ВПО.

Наша робота складалася з трьох основних етапів: підготовчого, дослідницького та інтерпретаційного.

1. На підготовчому етапі були відібрані психодіагностичні методики для оцінки психологічного стану та якості життя особистості, а також опрацьовано літературу, пов'язану з цією темою.

2. Дослідницький етап мав на меті безпосереднє вивчення стану психічного стану та рівня якості життя респондентів.

3. Інтерпретаційний етап включав кількісну й якісну обробку отриманих результатів, їхній аналіз та тлумачення. Також було розроблено психологічні рекомендації для покращення психологічного стану жінок ВПО, враховуючи їхню власну оцінку якості життя.

База дослідження: у дослідженні взяли участь 40 жінок категорії ВПО від 25 до 40 років.

Відповідно до поставлених завдань використовувалися вказані нижче психодіагностичні методики.

Методика оцінки рівня стресу та відношення до життя Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion Stress Questionnaire) спрямована на комплексне вимірювання рівня стресу і способів його подолання. Ця методика була розроблена для виявлення індивідуальних реакцій на стресові фактори і ставлення до життя.

Основні компоненти методики:

1. Фізіологічний стрес: визначає рівень впливу стресу на фізичний стан, включаючи втому, головний біль, порушення сну.

2. Психоемоційний стрес: аналізує емоційні реакції на стресові ситуації, такі як тривога, дратівливість, депресія.

3. Міжособистісний стрес: оцінює вплив стресу на взаємини з оточуючими, конфлікти або зниження якості спілкування.

4. Когнітивні стратегії: визначає рівень когнітивної перевантаженості та ефективність обробки інформації під час стресу [27, с. 20].

Окрім оцінки стресу, методика аналізує загальне ставлення до життя, включаючи рівень оптимізму, песимізму, та здатність людини до адаптації в складних ситуаціях [25, с. 15].

Застосування: Широко використовується у психологічних дослідженнях та клінічній практиці для оцінки рівня стресу у різних групах людей. Вона допомагає краще зрозуміти, як людина сприймає стрес і якими стратегіями користується для його подолання [42, с. 30].

Шкала депресії Т. Балашової — це психодіагностична методика, спрямована на оцінку рівня депресії у пацієнтів, особливо підлітків і дорослих. Вона враховує як емоційні, так і фізичні симптоми депресії. Методика побудована на самооцінці стану пацієнта через відповіді на низку тверджень, які охоплюють основні аспекти депресивного стану: емоційний фон, рівень енергії, зацікавленість у житті, психомоторну активність та соматичні симптоми, такі як втома та порушення сну [4, с. 10].

Методика складається з кількох десятків тверджень, які пацієнт оцінює за шкалою від "ніколи" до «завжди», що дозволяє отримати кількісний результат, котрий визначає рівень депресії. Ця шкала була розроблена для виявлення депресивних станів як у їхній початковій, так і в хронічній формах. Основна мета шкали — допомогти клініцистам діагностувати депресивні розлади та вчасно запропонувати пацієнтам адекватну допомогу [29, с. 30].

Основні аспекти методики:

1. Емоційний фон: включає оцінку пригніченого настрою, відчуття тривоги, смутку, безнадійності та дратівливості.

2. Зниження інтересу та задоволення: аналізуються зміни в зацікавленості до повсякденної діяльності, роботи чи стосунків.

3. Психомоторна активність: оцінюється, чи присутні ознаки уповільнення або підвищеної збудженості, що є симптомами депресії.

4. Соматичні симптоми: включає такі фактори, як фізична втома, порушення сну (безсоння або надмірна сонливість), зниження апетиту чи маси тіла.

5. Почуття власної незначущості або провини: часті думки про невдачі або самозвинувачення, що є типовими для депресивних пацієнтів.

6. Порушення когнітивної функції: спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, зниженням здатності до запам'ятовування [5, с. 20].

Шкала дозволяє диференціювати депресію за рівнем тяжкості — від легкої до важкої, а також відстежувати динаміку стану пацієнта в процесі терапії.

Інформація про шкалу депресії Т. Балашової базується на загальних відомостях із психодіагностики та клінічної психології. Цей інструмент розроблений на основі аналізу депресивних станів і адаптований до вивчення різних рівнів депресії. Опис методики ґрунтується на загальноприйнятих психометричних підходах до оцінки емоційних і когнітивних симптомів депресії, таких як порушення настрою, мотивації та фізичних функцій.

Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Scale by S. Maddi) — це психодіагностичний інструмент, розроблений для вимірювання стійкості особистості до стресу та здатності справлятися з важкими життєвими ситуаціями [58, с. 50].

Основу концепції життєстійкості Мадді складають три ключові компоненти:

1. Залученість (commitment): готовність активно брати участь у подіях життя і прагнення досягати цілей, навіть коли виникають труднощі.

2. Контроль (control): віра в здатність впливати на своє життя і ситуації, що виникають, а не пасивно підкорятися обставинам.

3. Прийняття ризику (challenge): сприйняття змін і проблем як можливостей для розвитку, а не загроз [57, с. 45].

Мета методики — оцінити життєстійкість особистості, що важливо для діагностики здатності до стресостійкості та пошуку ефективних стратегій

подолання труднощів. Тест дозволяє не лише виміряти загальний рівень життєстійкості, але й зрозуміти, як особистість реагує на виклики та які ресурси використовує для подолання стресу.

Процес оцінки: Учасник відповідає на запитання, оцінюючи свою поведінку в різних стресових ситуаціях за шкалою. Результати дають змогу визначити рівень розвитку кожної з трьох компонент життєстійкості [59, с. 15].

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості, розроблена В.В. Бойком, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення та оцінку ступеня соціальної фрустрованості, що відчуває індивід. Соціальна фрустрованість визначається як стан незадоволеності потреб та очікувань, пов'язаних із соціальною взаємодією та соціальними ролями [33, с. 30].

Структура методики:

1. Анкета: Складається з низки тверджень, які описують різні аспекти соціальних ситуацій, що можуть викликати фрустрацію.

2. Оцінка: Респондент оцінює кожне твердження за шкалою, що відображає ступінь згоди або незгоди з ним.

3. Інтерпретація результатів: Після заповнення анкети отримані бали аналізуються для визначення рівня соціальної фрустрованості. Високі показники вказують на значний рівень фрустрації, що може негативно впливати на соціальне функціонування та психічне здоров’я [26, с. 21].

Основні компоненти соціальної фрустрованості:

1. Потреба у визнанні: Незадоволення потреби визнання і поваги з боку оточуючих.

2. Потреба в належності до групи: Відчуття відчуженості або ізоляції.

3. Соціальна взаємодія: Труднощі в спілкуванні, конфлікти, відсутність підтримки.

4. Соціальні ролі та статус: Невідповідність між очікуваними та реальними соціальними ролями та статусом.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості допомагає:

- Визначити конкретні соціальні ситуації, що викликають фрустрацію.

- Оцінити загальний рівень соціальної фрустрованості.

- Розробити індивідуальні стратегії для подолання фрустрації та поліпшення соціального функціонування [33, с. 15].

Об'єднуючими аспектами методик, таких як шкала життєстійкості С. Мадді і методика діагностики соціальної фрустрації В.В. Бойка, є їхнє спрямування на оцінку стресу та адаптивних стратегій. Висновок, який можна зробити, полягає в тому, що високий рівень життєстійкості зазвичай асоціюється з низьким рівнем стресу та кращими адаптаційними ресурсами. Очікується, що особи з розвиненими компонентами життєстійкості, такими як залученість, контроль і прийняття викликів, легше справляються з фрустрацією та стресом у житті.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості, розроблена В.В. Бойком, призначена для визначення ступеня незадоволення особистості у взаємодії з соціальним оточенням. Методика В. Бойка є корисною також для виявлення потенційних джерел незадоволення та емоційного дискомфорту, сприяючи побудові ефективних психологічних рекомендацій для особистісного розвитку або покращення взаємин із соціальним оточенням. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити рівень фрустрації досліджуваних нашої вибірки. Результат дослідження представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження «Методика Діагностики рівня соціальної фрустрованості», В. Бойко

Досліджувані	Рівні фрустрованості (%)				
	Низький рівень	Знижений рівень	Невизначений рівень	Помірний рівень	Підвищений рівень
Жінки ВПО	10%	26,7%	40,6%	12,7 %	10 %

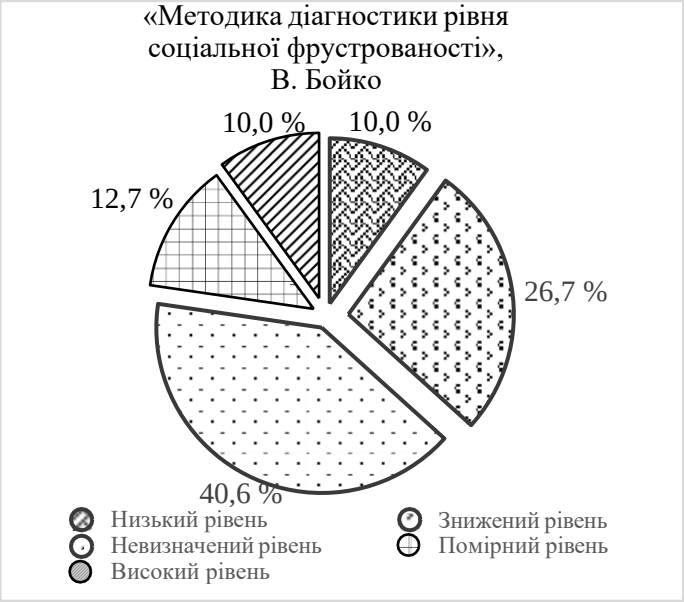


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл фрустрованості внутрішньо переміщених жінок

Зокрема, у 10% досліджуваних із низьким рівнем соціальної фрустрації демонструють високу стійкість до стресових ситуацій. Ці люди мають добре

розвинені адаптивні стратегії, що дозволяє їм ефективно вирішувати проблеми, пов’язані з конфліктами чи обмеженнями в соціальному середовищі. Вони здатні зберігати емоційну стабільність і підтримувати активну взаємодію із суспільством навіть у складних обставинах.

Ми бачимо також що 26,7% досліджуваних мають знижений рівень соціальної фрустрації, що вказує на їх здатність стикатися з труднощами і поступово адаптуватися до стресових умов. Ці особи можуть відчувати певні емоційні або поведінкові труднощі в ситуаціях невідповідності очікувань, проте їхня здатність до адаптації дозволяє знаходити ефективні способи подолання проблем. Вони прагнуть до підтримання психологічної рівноваги, хоча процес адаптації може вимагати від них більше зусиль.

Методика також показує що у 40,6% досліджуваних зафіксовано невизначений рівень соціальної фрустрації, що свідчить про варіативний характер їхніх реакцій на стресові ситуації. Такі результати вказують на необхідність додаткового аналізу їхнього психологічного стану, щоб зрозуміти індивідуальні особливості емоційного реагування та способів подолання труднощів. Для цієї групи досліджуваних доцільно визначити, які копінгові стратегії вони застосовують та наскільки ефективними вони є в різних соціальних умовах.

Також 12,7% досліджуваних продемонстрували помірний рівень соціальної фрустрації, що свідчить про їхню здатність справлятися з певними труднощами, хоча процес адаптації до стресу є середнім. Ця група, попри можливі емоційні коливання, зберігає основну психологічну стабільність у різних соціальних ситуаціях. Однак ефективність їхніх копінгових стратегій може змінюватися залежно від умов, що вимагає спостереження за їхньою поведінкою у тривалій перспективі.

Згідно з методикою, 10% досліджуваних виявляють високий рівень соціальної фрустрації, що вказує на значні труднощі у подоланні стресових ситуацій. У таких осіб часто спостерігаються емоційна нестабільність, схильність до негативних реакцій на невідповідність очікувань і реальних можливостей у соціумі. Ця група потребує додаткової психологічної підтримки,

спрямованої на розвиток ефективних копінгових стратегій та підвищення стійкості до стресу.

Розподіл результатів дослідження показує, що більшість респондентів (46,7%), які мають знижений рівень фрустрації, продемонстрували хорошу здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Це свідчить про значну стійкість та здатність справлятися з емоційними навантаженнями, що дозволяє їм зберігати психічну рівновагу у складних обставинах. Однак, з огляду на 16,7% респондентів із помірним рівнем фрустрації та 10% із підвищеним рівнем, існує потреба в більш детальному дослідженні їхніх емоційних реакцій та копінгових механізмів, оскільки ці групи можуть стикатися з певними труднощами в адаптації до стресу. Такий стан потребує уваги, оскільки наявність помірних чи високих рівнів фрустрації може бути індикатором необхідності підтримки і розвитку ефективніших стратегій подолання стресових ситуацій. Врахування цих особливостей сприятиме кращому розумінню психічного благополуччя респондентів і дозволить надавати своєчасну підтримку в разі потреби.

За ***Шкалою Лемура-Тесьє-Філліона***, ми намагались оцінити загальний рівень вигорання, стресу та емоційного виснаження в повсякденному житті, ми досліджували компоненти, такі як емоційне виснаження та деперсоналізація, є універсальними маркерами стресу, з якими стикається значна частина досліджуваних.

Для опитуваних шкала може допомогти визначити інтенсивність стресових переживань, ступінь емоційної відстороненості від оточення та рівень особистих досягнень, що впливає на загальне самопочуття і якість життя. Зниження рівня особистих досягнень, зокрема, вказує на те, як людина може оцінювати свої можливості або відчувати вигорання навіть поза робочим середовищем. При використанні шкали можна зробити висновки про стійкість до стресу в різних життєвих ситуаціях, оцінити загальний рівень психологічного благополуччя та визначити необхідність корекційних заходів, наприклад, таких як розвиток особистих навичок справлятися зі стресом або зміцнення соціальної підтримки. Результати дослідження представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження «Шкалою Лемура-Тесьє-Філліона»

Досліджувані	Рівні стресу (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жінки ВПО	30%	65%	5%

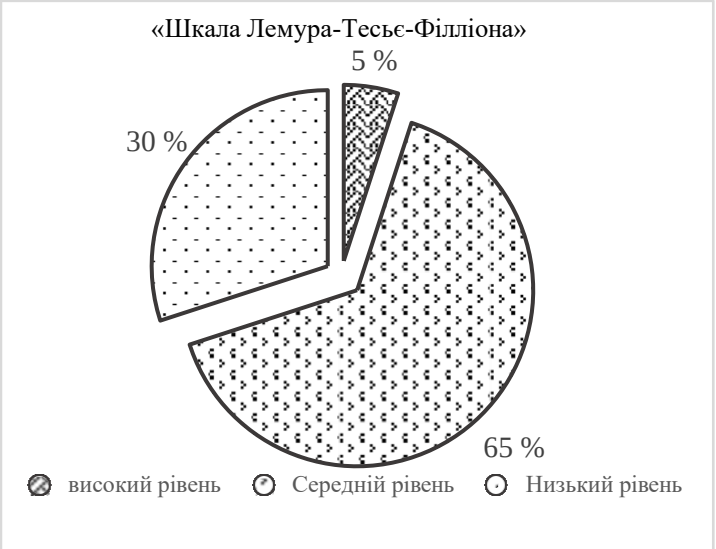


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівнів стресу внутрішньо переміщених жінок.

Таким чином 5% досліджуваних демонструють високий рівень стресу, що є характерним для інтенсивного емоційного перевантаження та психофізіологічного виснаження. Ці респонденти, ймовірно, стикаються зі значними труднощами у відновленні ресурсів і адаптації до складних життєвих обставин, що підвищує ризик розвитку емоційного вигорання. Для цієї групи необхідна цілеспрямована психологічна підтримка, яка включатиме аналіз джерел стресу, розвиток ефективних копінгових стратегій і стабілізацію емоційного стану.

Таким чином, 65% досліджуваних демонструють середній рівень стресу, що вказує на поширену тенденцію до помірного емоційного напруження у вибірці. У цих респондентів стрес, хоч і відчутний, залишається підконтрольним, дозволяючи їм підтримувати базову психологічну стабільність у повсякденному житті. Водночас, збереження цього балансу вимагає від них

регулярного використання адаптивних стратегій для запобігання накопиченню напруги та можливому переходу до більш виражених рівнів стресу.

Також у 30% досліджуваних виявлено низький рівень стресу, що свідчить про їхній високий рівень стресостійкості. Ці респонденти зазвичай демонструють здатність ефективно контролювати свої емоції та адаптуватися до стресових умов без значного впливу на їхнє психологічне благополуччя. Така емоційна стабільність свідчить про добре розвинені адаптивні механізми, які допомагають їм зберігати баланс у складних ситуаціях і запобігати накопиченню негативних переживань.

Результати дослідження вказують на те, що більшість досліджуваних мають помірний рівень стресу, який хоч і є відчутним, проте залишається керованим. Незначна частина вибірки переживає високий рівень стресу, що потребує додаткової підтримки для збереження психологічного здоров'я. Водночас, значна частина респондентів демонструє низький рівень стресу та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Наступне оцінювання ми проводили ***шкалою депресії П. Балашової*** — психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання рівня депресії, а також корисною для виявлення депресивних симптомів у різних групах населення, включаючи жінок, які пережили травматичні події, такі як війна ми мали на меті виявити ступінь депресивних проявів, зокрема серед жінок, що пережили втрату дому, соціальну ізоляцію, та інші стресові фактори.

Шкала Балашової вимірює різні аспекти депресії, зокрема емоційне виснаження, відчуття безнадії, та зміни у фізичному стані, що робить її важливим інструментом для первинної діагностики. Вона дозволяє визначити, чи потребує людина більш детального психотерапевтичного втручання або психосоціальної підтримки.

Використання цієї шкали в дослідженнях психічного здоров'я переселених жінок дає змогу визначити найбільш вразливих осіб, які можуть потребувати додаткової психологічної допомоги та адаптаційних заходів. Результати дослідження представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження «Шкала депресії», П. Балашової

Досліджувані	Рівні депресії (%)			
	Відсутня депресія	Легка депресія	Субдепрессивний стан	Високий рівень депресії
Жінки ВПО	72,5%	20%	5%	2,5 %



Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити рівень депресії досліджуваних нашої вибірки.

Таким чином у 72,5% досліджуваних не виявлено ознак депресії, що свідчить про їхній емоційно стабільний стан і відсутність депресивних симптомів. Це може означати, що більшість респондентів мають ефективні механізми подолання стресу, які дозволяють їм зберігати психічне здоров'я навіть у важких ситуаціях, таких як вимушене переселення. Така здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах високого стресу свідчить про високий рівень стійкості до стресу та здатність адаптуватися до змін у житті.

Також у 20% досліджуваних виявлено легку ситуативну або стресову депресію, що свідчить про тимчасові психологічні труднощі, спричинені стресовими ситуаціями. Це вказує на наявність емоційного дискомфорту, який

може бути обумовлений специфічними життєвими обставинами, такими як війна або зміна умов життя, що приводять до короткострокових депресивних симптомів. Однак ці особи здатні відновлювати емоційну рівновагу після зменшення стресових факторів, що свідчить про їхню здатність адаптуватися і відновлювати психічну стабільність після завершення періоду стресу.

Ми бачимо, що у 5% досліджуваних виявлено субдепресивний стан, що свідчить про наявність легкого депресивного симптомокомплексу. Це означає, що хоча симптоми депресії присутні, їхня виразність недостатня для постановки діагнозу депресії. Такі респонденти можуть відчувати стійку пригніченість, тривогу та втрату інтересу до звичних справ, однак цей стан не є глибоким і може зникнути при зміні зовнішніх обставин або за умови надання своєчасної психологічної підтримки.

А також у 2,5% досліджуваних виявлено високий рівень депресії, що свідчить про наявність глибокого депресивного стану. Ці респонденти, ймовірно, переживають серйозні психологічні труднощі, такі як постійна тривога, втрата інтересу до життя, емоційна порожнеча та відчуття безнадійності. Їхній стан потребує негайної психотерапевтичної допомоги для подолання депресивних симптомів і відновлення психологічного благополуччя.

Аналіз результатів дослідження вказує на те, що більшість респондентів (72,5%) перебувають у стані емоційної стабільності, не проявляючи ознак депресії. Це свідчить про високий рівень стресостійкості та здатність ефективно адаптуватися до стресових умов, зокрема в контексті вимушеного переселення. Однак 20% вибірки мають легку ситуативну або стресову депресію, що є реакцією на поточні стресори, як-от військові дії чи зміна умов життя.

Цей стан носить тимчасовий характер і, за умови нормалізації ситуації, є зворотним. 5% респондентів перебувають у субдепресивному стані, що свідчить про наявність тривожних симптомів, таких як зниження настрою та емоційна напруга, які вимагають уваги, але можуть бути подолані за допомогою психологічної підтримки. Нарешті, 2,5% вибірки виявляють високий рівень депресії, що є серйозним психоемоційним станом, який потребує негайного

втручання для відновлення психічного здоров'я та підтримки в умовах гострого стресу.

Згідно ***Тесту Життєстійкості С. Мадді,*** який може бути дуже корисним в контексті дослідження вибірки респондентів, зокрема жінок, які пережили вимушене переселення через війну, у вибірці респондентів можна виявити, як добре вони можуть справлятися з життєвими труднощами, що дає можливість для точнішої розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки або втручання. Використання цього інструменту може бути особливо актуальним у випадку дослідження психічного здоров'я переміщених осіб, оскільки він дозволяє виділити фактори, що допомагають людям зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності та стресу. Результати дослідження представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді

Критерії якості життя	Рівні		
	високий (%)	середній (%)	низький (%)
Залученість	3%	0%	98%
Контроль	15%	8%	78%
Прийняття ризику	50%	8%	43%

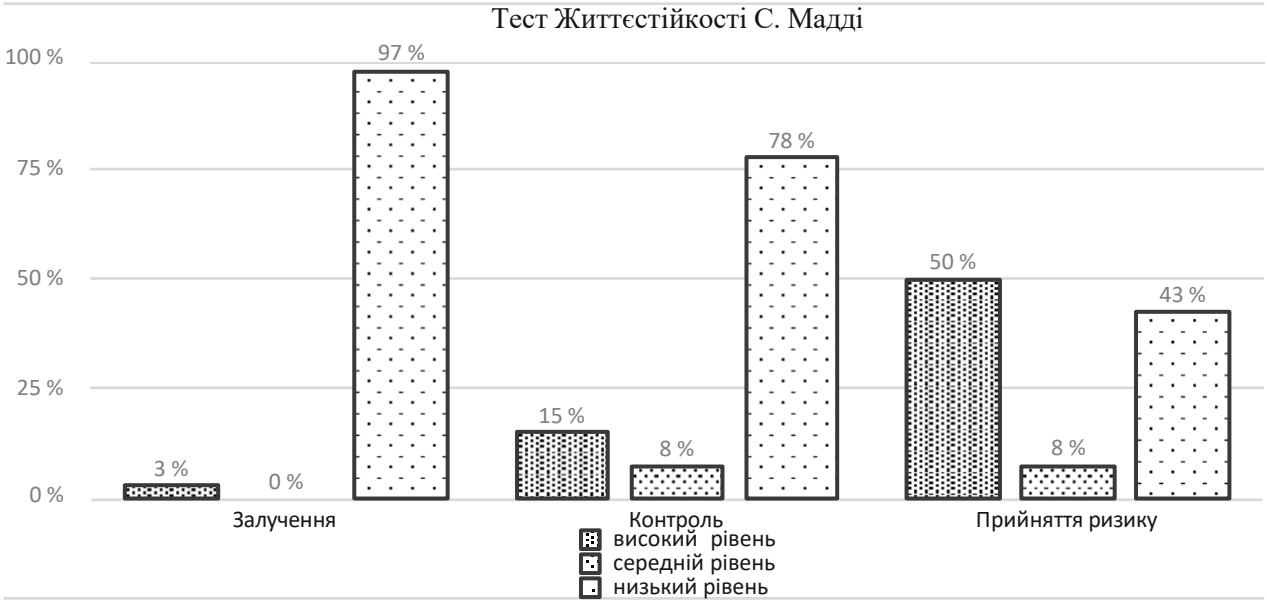


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження

Згідно з методикою С. Мадді, 3% респондентів мають високий рівень **залученості**, що вказує на їхню здатність зберігати активну участь у життєвих ситуаціях, навіть під впливом стресових факторів. Ці особи характеризуються позитивним ставленням до викликів і вважають труднощі можливостями для розвитку, що дозволяє їм підтримувати мотивацію та енергію навіть у складних умовах. Високий рівень залученості свідчить про їхню здатність контролювати емоції та зберігати фокус на досягненні цілей, не піддаючись стресовим чинникам.

Але середній рівень залученості не був виявлений серед респондентів, що свідчить про відсутність групи, яка б демонструвала помірний інтерес та участь у життєвих ситуаціях. Це може вказувати на поляризовані результати, де більшість осіб або дуже активно залучені, або, навпаки, мають низький рівень участі в подіях і викликах. Така відсутність середнього рівня залученості підкреслює необхідність подальшого аналізу впливу стресових умов на адаптацію та залученість до життя серед переселенців.

Також 97% респондентів демонструють низький рівень залученості, що свідчить про їхню слабку включеність у повсякденні події та відсутність інтересу до активної участі в житті. Такий результат може вказувати на емоційне виснаження, втрату мотивації та відчуття безсилля в умовах складних життєвих обставин, таких як вимушене переселення. Низький рівень залученості підкреслює потребу в психологічній підтримці для підвищення їхньої мотивації та здатності знаходити сенс навіть у стресових ситуаціях.

Висновки з розподілу рівнів залученості за методикою С. Мадді свідчать про домінуючий низький рівень залученості серед респондентів, що вказує на значну емоційну вразливість і труднощі в активному включенні в життєві процеси. Це може бути наслідком вимушеного переселення, яке супроводжується високим рівнем стресу, втратою стабільності та порушенням звичних життєвих структур. Наявність невеликого відсотка осіб із високим рівнем залученості демонструє можливість стійкості до стресу та ефективного подолання труднощів, що підкреслює важливість цілеспрямованої

психологічної підтримки для інших груп, зокрема тих, хто перебуває у стані низької залученості.

Далі ми виявили що 15% респондентів мають високий рівень **контролю**, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати власний вплив на події та брати відповідальність за їхній перебіг. Ці люди демонструють впевненість у своїй здатності управляти життєвими ситуаціями, навіть за наявності стресових чинників, таких як вимушене переселення. Високий рівень контролю також характеризується стійкістю до зовнішніх впливів, що дозволяє їм зберігати почуття внутрішньої рівноваги та активно шукати шляхи вирішення проблем.

Також 8% респондентів демонструють середній рівень контролю, що свідчить про помірну здатність відчувати відповідальність за свої дії та впливати на хід подій у житті. Ці люди здатні знаходити баланс між сприйняттям зовнішніх обставин та зусиллями щодо управління ними, хоча іноді можуть відчувати залежність від зовнішніх факторів. Середній рівень контролю вказує на можливості для подальшого розвитку саморегуляції та впевненості, особливо за умови належної психологічної підтримки.

Зокрема 78% респондентів мають низький рівень контролю, що свідчить про їхню обмежену здатність впливати на події власного життя і відчувати відповідальність за них. Такі люди часто сприймають обставини як неконтрольовані або залежні від зовнішніх чинників, що може посилювати відчуття безпорадності в стресових ситуаціях. Низький рівень контролю підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком упевненості у власних силах та навичок саморегуляції, особливо для адаптації до складних умов, таких як вимушене переселення.

Згідно з методикою С. Мадді, 50% респондентів демонструють високий рівень **ризику**, що свідчить про їхню готовність приймати виклики та залучатися до ситуацій, які можуть мати невизначений результат. Такі особи схильні розглядати ризик як можливість для розвитку, виявляючи впевненість у власних силах і здатність долати складнощі. Високий рівень готовності до ризику також вказує на прагнення до самоствердження, що може бути як

ресурсом, так і потенційним фактором уразливості за умови недостатньої підтримки або надмірного емоційного напруження.

Також 8% респондентів демонструють середній рівень ризику, що свідчить про їхню здатність приймати виклики в помірних межах без схильності до екстремальних рішень. Такі люди обережно ставляться до нових можливостей, оцінюючи потенційні вигоди та ризики, що дозволяє їм зберігати баланс між активністю та обережністю. Середній рівень готовності до ризику вказує на їхню здатність адаптуватися до змін, зберігаючи стабільність і внутрішній комфорт навіть у нових умовах.

Наступні 43% респондентів демонструють низький рівень ризику, що свідчить про їхню схильність уникати невизначеності та обирати безпечні варіанти навіть у складних ситуаціях. Такі особи часто прагнуть зберігати контроль над обставинами, віддаючи перевагу стабільності, що може обмежувати їхню здатність до адаптації в умовах швидких змін. Низький рівень готовності до ризику може бути пов’язаний із прагненням мінімізувати втрати або страхом невдачі, що підкреслює потребу в розбудові впевненості у власних силах та здатності діяти в умовах невизначеності.

Аналіз рівнів готовності до ризику за методикою С. Мадді демонструє поляризацію ставлень до невизначеності серед респондентів. Половина вибірки (50%) має високий рівень готовності приймати виклики, що свідчить про їхню відкритість до змін і потенціал для адаптації у складних ситуаціях. Проте така група може бути вразливою у випадках надмірного стресу чи відсутності підтримки. Середній рівень готовності до ризику у 8% респондентів відображає здатність цих людей до обережного прийняття рішень, зберігаючи баланс між ризиком і безпекою. Це підкреслює їхню поміркованість і готовність адаптуватися до нових умов без надмірної емоційної напруги. Нарешті, 43% осіб із низьким рівнем ризику орієнтовані на стабільність і уникають невизначеності, що може свідчити про обмеженість у прийнятті змін. Це вказує на потребу розвитку впевненості у своїх силах і навичок подолання невизначеності для підвищення їхньої адаптаційної спроможності. Загалом ці результати акцентують необхідність різноманітних підходів до підтримки, залежно від рівня ризику респондентів.

2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного внутрішньо переміщених осіб з урахуванням підвищення стресостійкості та життєстійкості

Щоб розробити рекомендації для покращення психологічного здоров'я жінок ВПО з урахуванням підвищення стресостійкості та життєстійкості, можна запропонувати такі напрями:

1. Розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю. Це можуть бути техніки дихання, медитації та релаксації, що допоможуть знизити рівень стресу в короткостроковій перспективі. Важливо навчати жінок користуватися цими техніками у повсякденному житті.

2. Групова психотерапія та підтримка. Психотерапевтичні групи для жінок-ВПО можуть стати цінним ресурсом для обміну досвідом, зниження почуття ізольованості та створення мережі підтримки. Така соціальна підтримка підвищує рівень життєстійкості та знижує ризик депресії.

3. Формування когнітивних стратегій стресостійкості. Психологічні практики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, можуть допомогти жінкам переоцінити стресові події, замінюючи негативні установки більш адаптивними. Це сприятиме зменшенню емоційного навантаження.

4. Навчання конструктивним копінг-стратегіям. Корисно надавати інформацію про позитивні способи подолання стресу та їхнє практичне застосування, особливо з фокусом на проблемно-орієнтовані стратегії.

5. Підтримка соціальних зв'язків та інклюзивність. ВПО можуть відчувати ізоляцію, тому важливо включати їх у соціальні ініціативи та групові активності, що сприяють інтеграції та створенню відчуття належності.

6. Освітні тренінги з підвищення особистісної ефективності. Розвиток навичок самопізнання, самовдосконалення та управління емоціями допоможе жінкам будувати позитивну самооцінку та самовпевненість.

7. Забезпечення доступу до інформації щодо доступних ресурсів. Інформація про наявні психологічні, соціальні та медичні ресурси допоможе знизити рівень тривожності та покращити доступ до підтримки.

Для підвищення стресостійкості жінок ВПО корисними будуть різноманітні копінг-стратегії, які можна адаптувати до їхніх потреб. Додаткові рекомендації:

1. Розробка позитивних ритуалів. Прості щоденні звички, такі як ранкова кава з позитивною медитацією або вечірній запис вдячностей, можуть створити стабільність та надати впевненості. Це зміцнює рутину, яка допомагає підтримувати емоційну рівновагу.

2. Застосування техніки «заземлення». Це методи, спрямовані на фокусування уваги на моменті «тут і зараз», що допомагає знизити тривожність. Наприклад, техніка «5-4-3-2-1» (назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш, 3 речі, які відчуваєш на дотик, і т.д.) заспокоює та стабілізує.

3. Підтримка фізичної активності. Регулярна активність (прогулянки, легкі вправи, танці) сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій та допомагає швидше адаптуватися до змін. Заняття, що приносять задоволення, також можуть сприяти утворенню нових соціальних зв'язків.

4. Використання «плану Б» у життєвих ситуаціях. Пропонується розвивати гнучкість у плануванні майбутнього. Створення запасних варіантів дозволяє знизити тривогу від невизначеності, адже жінки-ВПО стикаються з багатьма змінами.

5. Навчання мистецтву «неперсоналізації». Це підхід, при якому людина вчиться не сприймати негативні ситуації надто особисто, особливо коли мова йде про поведінку інших. Наприклад, розуміння того, що критика від оточення може бути не пов’язана з ними особисто, допомагає уникнути внутрішніх конфліктів.

6. Творче самовираження як копінг-стратегія. Творчі методи, такі як малювання, писання, фотографія або рукоділля, дозволяють безпечно виразити свої емоції та досліджувати власний внутрішній світ, що має значний терапевтичний ефект.

7. Пошук нових сенсів та цінностей. Праця з усвідомленням життєвих цінностей допомагає переоцінити досвід, знайти нові цілі та мотиви. Знайдення

сенсу може бути важливою частиною життєстійкості, яка допомагає відчути життєву спроможність і впевненість.

8. Навчання «когнітивної реструктуризації». Це практики, які допомагають змінити негативні установки на більш позитивні чи нейтральні. Наприклад, замість думки “я нічого не можу змінити” — формування установки “я можу контролювати свій емоційний стан”.

9. Фокус на досягненнях та ресурсах. Розмірковування про власні ресурси, навички та успіхи сприяє розвитку самоповаги та підтримці внутрішнього балансу. Це може бути навіть у вигляді записів або списків досягнень.

10. Регулярна психологічна підтримка через консультування або менторинг. Індивідуальні або групові зустрічі з психологами чи менторами дозволяють опрацювати глибинні страхи, знайти індивідуальні стратегії для подолання проблем.

Такі рекомендації сприятимуть покращенню як психологічного, так і загального стану здоров’я жінок-ВПО, дозволяючи їм відновлювати внутрішній баланс і жити більш впевнено.

Висновки

Аналіз наукових джерел підтвердив ключову тезу про те, що рівень стресу безпосередньо впливає на здатність жінок адаптуватися до нових умов життя після переміщення. У рамках дослідження було виявлено, що жінки з нижчим рівнем стресу демонструють вищий рівень життєстійкості, що проявляється у їхньому здатності відновлюватися після труднощів і активно шукати нові можливості для покращення свого життя.

Виділено фактори, які сприяють зниженню стресу, були виділені соціальна підтримка, доступ до психологічних ресурсів та програм інтеграції. Соціальна підтримка, отримана від родини, друзів та спільноти, виявилася вирішальною для покращення емоційного стану жінок. У тих випадках, коли жінки мали можливість обговорювати свої переживання та отримувати підтримку, вони демонстрували більшу впевненість у своїх силах і більшу мотивацію для подолання труднощів.

Виявлено що жінки категорії ВПО, які мають сім'ю та більше соціальних і дружніх контактів, краще справляються зі стресом. Наявність підтримуючого оточення суттєво знижує відчуття ізоляції та покращує емоційний стан. Ці жінки демонструють вищі показники життєстійкості завдяки підтримці з боку близьких, що дозволяє їм легше адаптуватися до нових умов життя. Соціальні зв’язки забезпечують ресурс для обміну досвідом і емоційною підтримкою, що є критично важливим у стресових ситуаціях, з якими вони стикаються.

Відзначено також що роль психологічних ресурсів, таких як уміння справлятися зі стресом та оптимістичне ставлення до життя. Жінки, які мали позитивне ставлення до своєї ситуації та вірили у можливість покращення, показували вищі показники життєстійкості. Ці фактори можуть бути підкріплені програмами психосоціальної підтримки, що пропонують практичні стратегії для подолання стресу, а також можливості для саморозвитку.

Підкреслено необхідність інтеграції жінок ВПО в суспільство через створення мереж підтримки та ініціатив, які допомагають їм адаптуватися до нових умов. Це може включати освітні програми, професійну підготовку та курси з розвитку життєвих навичок, що сприятимуть їхньому соціальному та економічному відновленню. Показано, що деякі жінки ВПО використовували роботу як засіб для втечі від стресу, що виникає внаслідок їхніх обставин. Цей

механізм відволікання часто виявлявся ефективним на короткий термін, оскільки дозволяв уникнути емоційних переживань, пов'язаних із сумними новинами та травматичним досвідом. Однак тривала залежність від роботи як способу справляння з труднощами призводила до емоційного вигорання. Таке вигорання проявлялося в зниженні продуктивності, емоційній втомі та почутті безнадійності. Жінки, які покладалися виключно на роботу для подолання стресу, часто не мали змоги знайти здорові способи справляння з емоціями, такі як звернення за підтримкою до друзів або родини. Це в свою чергу призводило до посилення почуття ізоляції, що ще більше погіршувало їхній психологічний стан.

Виявлено неконструктивні способи подолання стресу, коли робота ставала додатковим джерелом напруги, особливо коли жінки не мали можливості або ресурсів для належного відпочинку та самовідновлення. Цей феномен підкреслює важливість усвідомлення рівня стресу та пошуку здорових механізмів його подолання, адже тривале ігнорування емоцій може призвести до серйозних психічних проблем. Для жінок ВПО важливо не лише займатися роботою, але й забезпечувати баланс між трудовою діяльністю та відновленням емоційної рівноваги.

Результати кваліфікаційної роботи мають важливе значення для формування стратегій підтримки жінок категорії ВПО. Вони вказують на те, що зниження рівня стресу і забезпечення соціальної підтримки можуть стати ключовими чинниками у підвищенні життєстійкості цієї вразливої групи населення. Інтеграція цих аспектів у політику соціального захисту та програми допомоги може значно покращити якість життя жінок ВПО, допомагаючи їм не лише адаптуватися до нових умов, але й розвивати потенціал для позитивних змін у своєму житті.

Впровадження програм психосоціальної підтримки, які акцентують увагу на важливості соціальної інтеграції та здорових механізмів подолання стресу, можуть стати важливим кроком у поліпшенні їхньої життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Адлер А. «Сенс життя» / «What Life Could Mean to You». – Нью-Йорк: Capricorn Books, 1958. – 210 с.
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров’я. – К. : Здоров’я, 1990. – 258 с.
3. Аргайл М. «Психологія щастя» / «The Psychology of Happiness». – Лондон: Methuen, 1987. – 300 с.
4. Балашова Т. Г. «Психологічні аспекти діагностики депресивних станів у підлітковому віці». – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2017.
5. Балашова Т. Г. «Шкала депресії як інструмент оцінки психічного стану підлітків». – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018.
6. Барановська О. Психологія травми. – Київ : Освіта, 2019. – 310 с.
7. Богучарова О.І. Здоров’я особистості у психологічній перспективі. – К. : Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка, 2004. – 283 с.
8. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна. – К. : ВАК України, 2000. – 302 с.
9. Бонанно Дж. Психологія втрати: шлях до відновлення. – Оксфорд : Oxford University Press, 2011. – 340 с.
10. Брюс Е. Техніки стресостійкості. – Амстердам : Elsevier, 2018. – 288 с.
11. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ). «Mental Health and Substance Use: Building Resilience». – Женева: ВОЗ, 2021.
12. Гарньє Б. Емоційна стабільність: психологічні техніки. – Лондон : Routledge, 2019. – 312 с.
13. Гіппенрейтер Ю. Як розуміти дитину? – Прага : Charles University, 2011. – 336 с.
14. Готтман Дж. Емоційний інтелект у шлюбі. – Оксфорд : Oxford University Press, 2015. – 367 с.
15. Губенко О.А. Трансформація особистості у стресових ситуаціях. – Харків : Ранок, 2018. – 212 с.
16. Демиденко В.І. Психологічні аспекти соціальної адаптації. – Львів : ПП «Сорока», 2019. – 276 с.
17. Дюглас Д. Психологія змін. – Нью-Йорк : Cambridge Press, 2020. – 412 с.

18. Джонсон С. Створюючи прив'язаність. – Нью-Йорк : Guilford Press, 2007. – 342 с.
19. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. – К. : Наш формат, 2018. – 512 с.
20. Клейнман П. Психологія 101. – К. : Клуб сімейного дозвілля, 2017. – 192 с.
21. Клименко В.В. Психологія життєвих криз. – Київ : Либідь, 2019. – 296 с.
22. Ковальчук С. Адаптація до стресових ситуацій. – Л. : Вид. Львівського університету, 2015. – 224 с.
23. Корж Н. Життєва стійкість жінки. – Одеса : Фенікс, 2019. – 240 с.
24. Лазарус Р. Стрес та адаптація у психології. – Нью-Йорк : Springer, 2004. – 392 с.
25. Лебедєв О. В. «Методи діагностики психоемоційних розладів». – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015.
26. Лебедєв О. В. «Психологічні методи оцінки соціальної фрустрації». – Харків: Видавництво ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014.
27. Лемур, Тесьє, Філліон. «Психометричні показники стресу: індивідуальна оцінка і адаптаційні стратегії». – Париж: Presses Universitaires de France, 2004.
28. Мадді С. Теорії стійкості особистості. – Лондон : Routledge, 2012. – 300 с.
29. Макаренко О. В., Сичевська Л. Л. «Психодіагностичні методики для оцінки емоційних розладів». – Київ: Академія, 2016.
30. Максимова Н. Життєва стійкість: наукові підходи. – Львів : Львівський університет, 2018. – 416 с.
31. Маслоу А. «Альтернативи» / «The Farther Reaches of Human Nature». – Нью-Йорк: Viking Press, 1971. – 430 с.
32. Мерфі Дж. Сила підсвідомості. – К. : Наш формат, 2016. – 256 с.
33. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон: Херсонський державний університет, 2021. – № 2. – С. 15-30.
34. Овчаренко Н.І. Психологічна реабілітація. – Харків : Основа, 2018. – 288 с.
35. Перрі Б. Хлопчик, якого виховували, як собаку. – К. : Наш формат, 2020. – 368 с.

36. Пінкола Естес К. Жінки, що біжать з вовками. – Л. : Вид. Старого Лева, 2020. – 536 с.
37. Рибалко С. Теорія адаптації особистості. – Харків : Основа, 2020. – 298 с.
38. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. – К. : Наш формат, 2019. – 320 с.
39. Романюк І.М. Практична психологія: методики консультування. – Тернопіль : Освіта України, 2020. – 210 с.
40. Сельє Г. Стрес без дистресу. – К. : Здоров'я, 1985. – 123 с.
41. Стороні М. Стресостійкість. – К. : #Книголав, 2018. – 276 с.
42. Стрільченко В. А. "Оцінка стресу та його вплив на здоров'я". – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2016.
43. «Словник психологічних термінів» / ред. В. П. Андрієвський. – Київ: Академперіодика, 2006. – 392 с.
44. Тарасенко О.П. Психологія стресу. – Одеса : Друкарня Княжич, 2018. – 320 с.
45. Ткаченко А. Психологічне консультування: основи. – Л. : Видавництво "Каменяр", 2017. – 264 с.
46. «Тлумачний словник української мови» / Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні НАН України. – Київ: Наукова думка, 2012. – 1000 с.
47. Тодд Е. Адаптація до змін. – Торонто : UTP Press, 2019. – 270 с.
48. Франкл В. «Людина в пошуках справжнього сенсу» / «Man's Search for Meaning». – Відень: Herder and Herder, 1946. – 66 с.
49. Фрейд З. «Цивілізація і її незадоволення» / «Civilization and Its Discontents». – Лондон: Hogarth Press, 1930. – 144 с.
50. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. – Відень : International Psychoanalytic Press, 2020. – 352 с.
51. Фромм Е. Мистецтво любові. – Х. : КСД, 2017. – 224 с.
52. Хобфолл С. Концепції ресурсів і стресу. – Чикаго : University of Chicago Press, 2008. – 384 с.
53. Чиханцова О. А. «Психологія становлення життєстійкості особистості»: УДК 159.923.2(043.5). – Київ: Освіта України, 2018.
54. Шер Б. Мистецтво мріяти. – К. : Наш формат, 2018. – 320 с.

55. Шульга М.І. Соціальна психологія: підручник. – Київ : КНТ, 2020. – 348 с.
56. Юнг К. Г. «Психологія і алхімія» / «Psychology and Alchemy». – Лондон: Routledge & Kegan Paul, 1953. – 338 с.
57. Bartone, P. T. «Test-Retest Reliability of the Hardiness Scale: A Short-Term Longitudinal Study». – «Psychological Reports», 2000.
58. Maddi, S. R. «Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Opportunities». – «Journal of Personality», 2002.
59. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. «The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health». – «Handbook of Social Psychology», 1981.
60. «Oxford English Dictionary», 2nd ed. – Оксфорд: Oxford University Press, 1989. – 20 томів.
61. World Health Organization (WHO). «Building Resilience: 7 Policy Recommendations on Building Resilient Health Systems». – Женева: WHO, 2021.

ДОДАТКИ

Таблиця 2.1.

Результати дослідження «Методика Діагностики рівня соціальної фрустрованості», В. Бойко

Досліджувані	Рівні фрустрованості (%)				
	Низький рівень	Знижений рівень	Невизначений рівень	Помірний рівень	Підвищений рівень
Жінки ВПО	10%	26,7%	40,6%	12,7 %	10 %

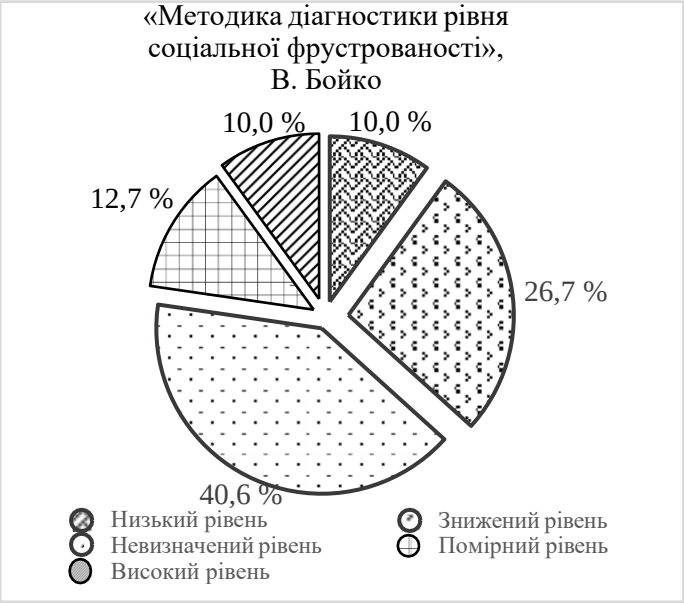


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл фрустрованості внутрішньо переміщених жінок

Таблиця 2.2.

Результати дослідження «Шкалою Лемура-Тесьє-Філліона»

Досліджувані	Рівні стресу (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жінки ВПО	30%	65%	5%

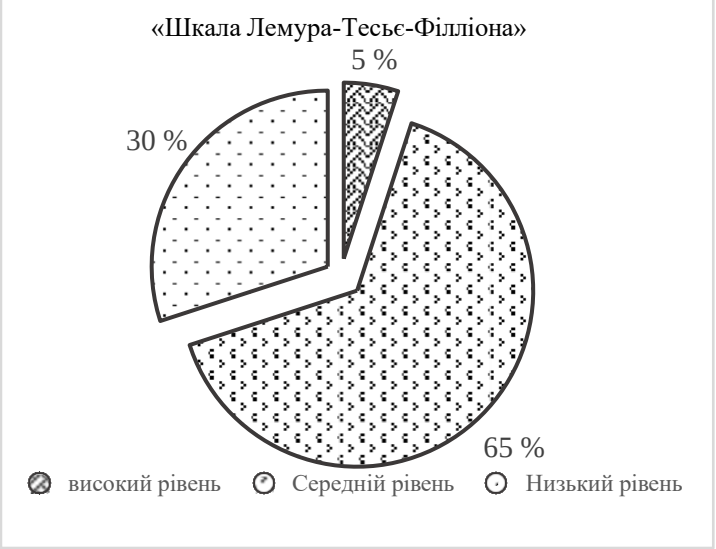


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівнів стресу внутрішньо переміщених жінок.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження «Шкала депресії», П. Балашової

Досліджувані	Рівні депресії (%)			
	Відсутня депресія	Легка депресія	Субдепрессивний стан	Високий рівень депресії
Жінки ВПО	72,5%	20%	5%	2,5 %



Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді

Критерії якості життя	Рівні		
	високий (%)	середній (%)	низький (%)
Залученість	3%	0%	98%
Контроль	15%	8%	78%
Прийняття ризику	50%	8%	43%

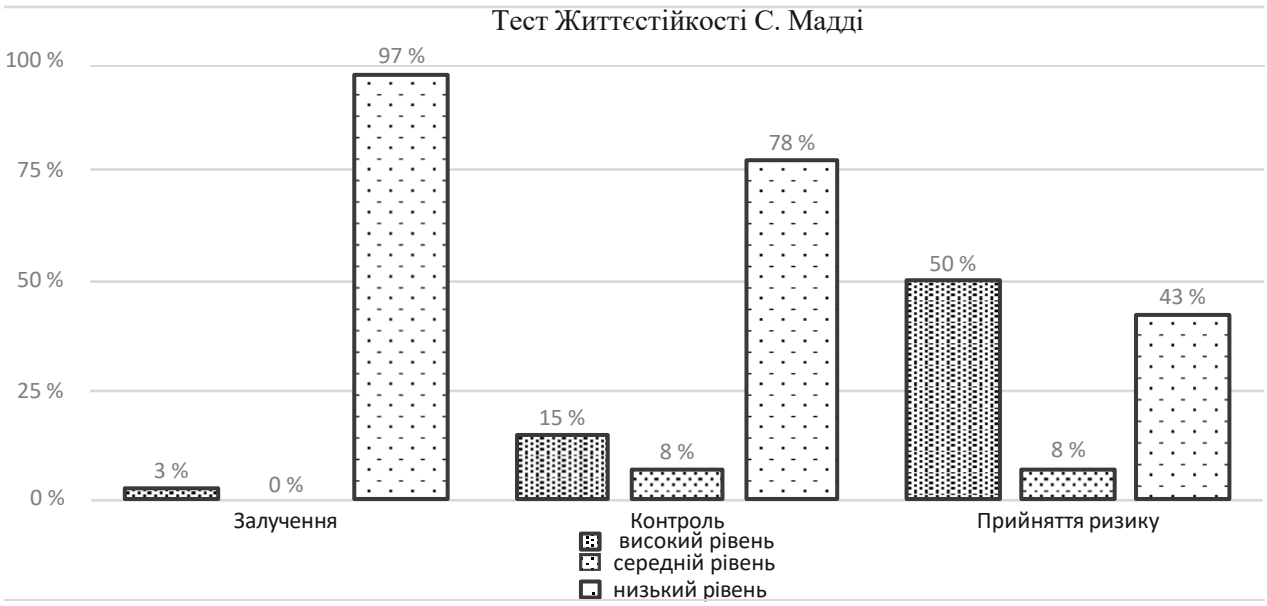


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження