

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні ресурси та стратегії подолання тривожності у жінок в
умовах вимушеного переміщення**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Аліни СТАДЧЕНКО
(прізвище та ініціали)
Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено особливості психологічних ресурсів та стратегій подолання тривожності у дорослих жінок в умовах вимушеного переміщення. Емпіричне дослідження проведено на вибірці жінок, серед яких були респондентки з досвідом вимушеного переміщення та жінки, які не мали такого досвіду. Для дослідження використано: методику визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, тест життєстійкості С. Мадді, шкалу загальної самооефективності Р. Шварцер та М. Єрусалем, методика Роджерса–Даймонда та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE.

Встановлено, що у жінок з досвідом вимушеного переміщення спостерігаються значно вищі показники особистісної та ситуативної тривожності, а також високий рівень сприйнятого стресу порівняно з контрольною групою. Водночас у цієї групи виявлено нижчі показники життєстійкості, самооефективності та соціальної адаптації. Показано, що жінки з досвідом вимушеного переміщення частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення, заперечення та самозвинувачення, тоді як у контрольній групі переважають адаптивні стратегії – активне подолання труднощів, позитивне переосмислення ситуації.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності та копінг-стратегіями. Встановлено, що підвищення тривожності супроводжується зниженням використання адаптивних стратегій подолання стресу та посиленням неадаптивних форм реагування. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів, підвищення життєстійкості та самооефективності, оптимізацію копінг-стратегій і зниження рівня тривожності у дорослих в умовах вимушеного переміщення.

Ключові слова: тривожність, психологічні ресурси, копінг-стратегії, вимушене переміщення, життєстійкість, самоефективність, психологічна адаптація, емоційне благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ	11
1.1. Тривожність як психологічний феномен у сучасних наукових дослідженнях	11
1.2. Психологічні ресурси особистості та копінг-стратегії як чинники подолання тривожності	18
1.3. Особливості емоційного переживання та соціально-психологічна адаптація вимушеного переміщення у дорослому віці	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ	38
2.1. Етапи організації емпіричного дослідження та характеристика вибірки	38
2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності, психологічних ресурсів та копінг-стратегій	42
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ	57
3.1. Оцінка рівня тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення	57
3.2. Аналіз прояву психологічних ресурсів як механізму подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення	63
3.3. Особливості використання копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з рівнем тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення	72

3.4. Рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів і оптимізації стратегій подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення	79
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-політичні та економічні зміни, військові конфлікти, підвищення рівня нестабільності формують умови, у яких у дорослих підвищується ризик розвитку тривожності та психоемоційного дистресу [1]. Особливо це стосується України, де повномасштабне вторгнення російської федерації призвело до масового вимушеного переміщення населення, втрати житла, соціальної підтримки та базового відчуття безпеки [2]. Такі обставини істотно впливають на психічний стан дорослих, порушують емоційну регуляцію, знижують рівень адаптивності та створюють труднощі у соціальній інтеграції [3, 4].

У психологічній науці тривожність розглядається як складне явище, що характеризується підвищеною чутливістю до стресових подій, внутрішнім переживанням загрози та зменшенням здатності до ефективного функціонування [5]. Психологічні ресурси особистості – такі як життєстійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка та самомотивація – разом із ефективними копінг-стратегіями виступають ключовими чинниками регуляції тривожності та забезпечення психоемоційної стабільності в кризових умовах [6].

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю системного вивчення психологічних ресурсів та стратегій подолання тривожності у жінок, що зазнали вимушеного переміщення. Розуміння цих механізмів є важливим для створення ефективних програм психологічної підтримки та розвитку адаптивних ресурсів, що сприяють збереженню емоційної стабільності та соціальної інтеграції.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на комплексному поєднанні теоретичних знань та методології оцінки тривожності, психологічних ресурсів і копінг-стратегій, що забезпечує всебічний підхід до вивчення специфіки подолання тривожності у жінок, які зазнали вимушеного переміщення.

Вихідною передумовою дослідження стали уявлення про цілісність психіки, єдність свідомого й несвідомого та адаптивну роль психологічних механізмів у підтриманні внутрішньої рівноваги особистості [8]. Проблема тривожності та психологічного захисту ґрунтовно вивчалася вітчизняними дослідниками, зокрема Яремком Р.Я. [8] та Григоренком Т.І. [9], які трактували захисні механізми як несвідомий спосіб подолання внутрішніх конфліктів.

Представники гуманістичного та екзистенційного підходів (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл) розглядали тривожність як наслідок порушення самореалізації та втрати автентичності, тоді як когнітивна психологія пояснює її формування через ірраціональні переконання та пропонує подолання тривожності шляхом зміни деструктивних схем мислення [10].

Сучасні концепції стресу, зокрема теорія Г. Сельє, трактують психологічний захист як компонент системи адаптаційного реагування на стресові фактори [11]. В українській психології питання психологічних ресурсів і конструктивних стратегій подолання тривожності досліджували Яремко Р.Я. [8, 12], Паламарчук М.Є. [13], Титаренко Т.М. [14], підкреслюючи їхню роль у підтриманні психічної рівноваги та адаптації до життєвих труднощів.

Таким чином, дане дослідження спирається на інтеграцію психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного, екзистенційного та системного підходів, що забезпечує комплексне розуміння природи тривожності та ролі психологічних ресурсів і стратегій подолання стресу у дорослих жінок, які перебувають в умовах вимушеного переміщення.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення.

Предмет дослідження – психологічні ресурси та копінг-стратегії регуляції тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічних ресурсів та стратегій подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення та розробити практичні рекомендації щодо їх розвитку й оптимізації.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та психологічних ресурсів у жінок;
2. Визначити рівень тривожності та прояви психологічних ресурсів у жінок в умовах вимушеного переміщення.
3. Дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності, психологічними ресурсами та копінг-стратегіями.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів і удосконалення стратегій подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення.

Для реалізації мети використовувався комплекс **методів**:

- теоретичні – аналіз наукової літератури, досліджень та концепцій, що стосуються тривожності, психологічних ресурсів та копінг-стратегій;
- емпіричні – спостереження, анкетування та опитування жінок, які зазнали вимушеного переміщення, з метою оцінки рівня тривожності, особливостей психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу;
- статистичні – обробка даних із використанням Microsoft Excel та Jamovi, проведення описової статистики, U-критерію Манна–Уїтні для порівняння незалежних груп та кореляційного аналізу Спірмена для визначення взаємозв'язків між показниками психологічних ресурсів, копінг-стратегій і рівнем тривожності.

Для вимірювання рівня тривожності використовувалися такі методики:

1. Методика визначення рівня тривожності Спілбергера–Ханіна, що дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також

уточнити особливості тривожних реакцій досліджуваних, розмежувати ситуативну та особистісну тривожність.

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), що оцінює суб'єктивний рівень стресу, тісно пов'язаний з тривожністю.

Дослідження психологічних ресурсів, які сприяють подоланню тривожності, оцінювалися за такими методиками:

1. Тест життєстійкості Мадді (Hardiness Test) – оцінює компоненти життєстійкості: залученість, контроль та сприйняття виклику.

2. Шкала загальної самоефективності (GSES, Шварцер і Єрусалем) – визначає віру в здатність подолати труднощі та стрес.

3. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда – показує здатність інтегруватися в соціальне середовище після стресових подій.

Для визначення копінг-стратегій застосовувався опитувальник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), який дозволяє виділити адаптивні та неадаптивні стратегії подолання стресу. Додатково був досліджений взаємозв'язок між рівнем тривожності та типами копінг-стратегій шляхом визначення коефіцієнта кореляції.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 80 респонденток, які були розподілені на дві групи по 40 осіб: Група I – жінки, які зазнали внутрішнього переміщення та перебувають у статусі вимушено переміщених осіб (ВПО); Група II – жінки, які проживали постійно на відповідній території та не зазнавали переміщення.

Дослідницькі питання:

1. Які особливості прояву тривожності спостерігаються у жінок, які зазнали вимушеного переміщення, порівняно з особами, що не зазнали переміщення?
2. Які психологічні ресурси (життєстійкість, рівень самоефективності, соціальна адаптація) сприяють ефективному подоланню тривожності у жінок ВПО?

3. Які копінг-стратегії (адаптивні та неадаптивні) переважають у жінок ВПО та як вони пов'язані з рівнем тривожності?
4. Який взаємозв'язок між психологічними ресурсами та копінг-стратегіями у жінок, які пережили вимушене переміщення?

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні психологічних ресурсів та стратегій подолання тривожності у жінок, що пережили вимушене переміщення. Вперше проведено емпіричний аналіз взаємозв'язку життєстійкості, самоефективності, соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій із рівнем тривожності у жінок, які зазнали вимушеного переміщення, розроблені рекомендації можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної підтримки та розвитку адаптивних ресурсів жінок.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів подолання тривожності та ролі внутрішніх і зовнішніх ресурсів у стабілізації психоемоційного стану жінок у кризових умовах.

Практичне значення полягає у можливості застосування результатів для створення програм підтримки, тренінгів із розвитку життєстійкості та навчання ефективним копінг-стратегіям у жінок, які зазнали вимушеного переміщення.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота обсягом 103 сторінки складається з вступу, трьох розділів із висновками, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У списку літератури наведено 69 джерел. Робота містить 5 таблиць та 12 ілюстрацій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

1.1. Тривожність як психологічний феномен у сучасних наукових дослідженнях

Тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як складна індивідуально-психологічна характеристика, що відображає підвищену чутливість особистості до впливу стресогенних чинників та схильність переживати внутрішнє напруження в різних життєвих ситуаціях [15]. Вона проявляється у вигляді стійкого або ситуативного відчуття занепокоєння, очікування несприятливого розвитку подій, невизначеності та емоційного дискомфорту. Такий стан є важливим індикатором психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей індивіда [16].

У межах сучасних наукових підходів тривожність інтерпретується як багатовимірне психічне утворення, що поєднує у собі як відносно стабільні особистісні властивості, так і змінні емоційні реакції на зовнішні та внутрішні подразники [14]. Вона характеризує схильність людини до переживання напруженості, внутрішнього дискомфорту та очікування негативних наслідків у ситуаціях невизначеності або підвищеної відповідальності, що робить її важливим об'єктом дослідження у контексті психічного здоров'я [17].

Емоційна структура тривожності включає взаємопов'язані компоненти, серед яких провідними є страх, власне тривога та занепокоєння [18]. Страх виникає як реакція на реальну або безпосередню загрозу, тоді як тривога пов'язана з передбаченням потенційної небезпеки, що ще не реалізувалася. Занепокоєння, у свою чергу, знаходить відображення у поведінкових і фізіологічних проявах, таких як підвищена моторна активність, труднощі концентрації уваги, нестійкість мовлення або, навпаки, загальмованість.

У сучасних умовах підвищеної соціальної напруженості та хронічного стресу особливої актуальності набуває вивчення факторів ризику розвитку тривожних станів, що дозволяє розуміти механізми формування тривожності, а також важливе для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів.

На рисунку 1.1 представлено узагальнену візуальну модель ключових психологічних проявів, що асоціюються з підвищеним ризиком розвитку тривожного розладу (рис.1.1) [19].

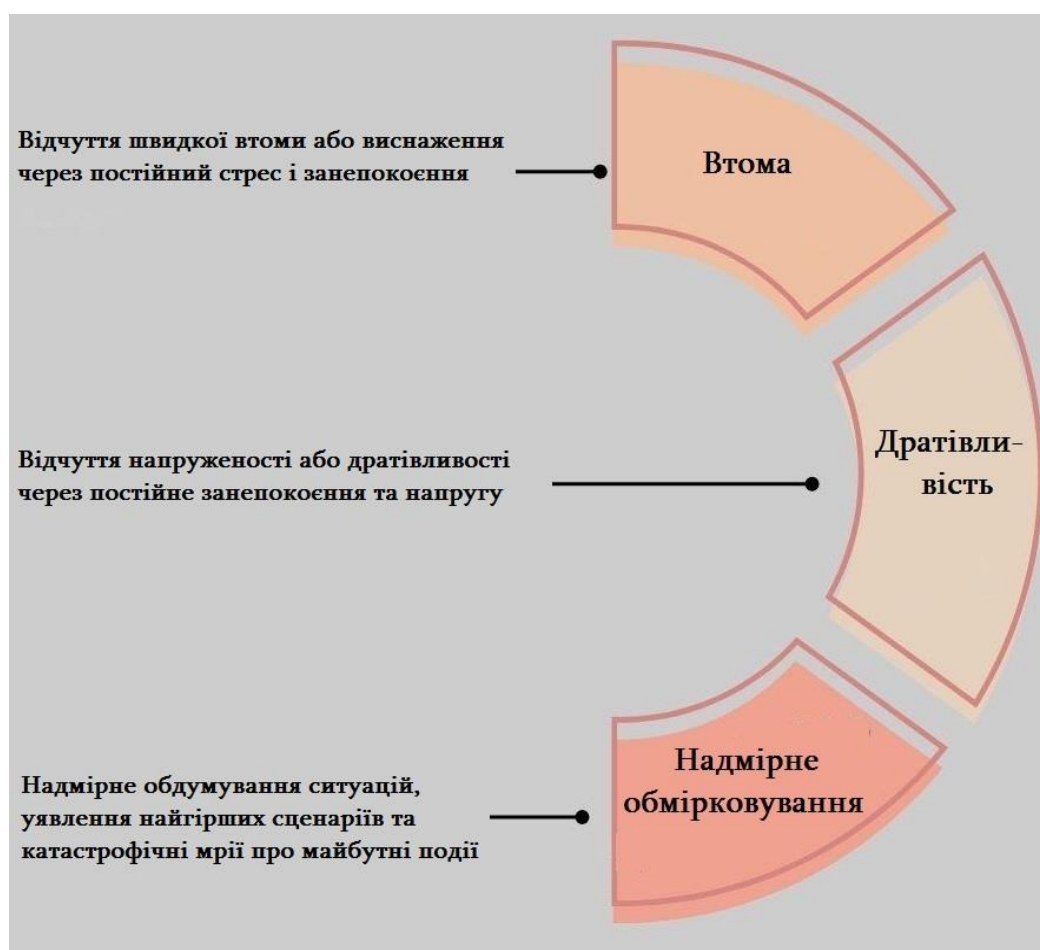


Рис.1.1. Основні психологічні фактори ризику тривожних розладів

Як видно з рис.1.1, виокремлюють три взаємопов'язані компоненти. Перший – астеничний, що проявляється у вигляді постійної втоми та виснаження, зумовлених тривалим емоційним напруженням. Другий –

емоційний компонент, який характеризується підвищеною дратівливістю, внутрішньою напругою та зниженням стресостійкості. Третій – когнітивний компонент, що включає надмірне обмірковування ситуацій, схильність до катастрофізації та домінування негативних очікувань щодо майбутнього. Представлена модель підкреслює взаємозалежність зазначених проявів та їх взаємопідсилювальний характер, що формує замкнене коло тривожності та сприяє її хронізації.

У науковій літературі традиційно розрізняють два основних типи тривожності: особистісну та ситуативну [20]. Особистісна тривожність є відносно стабільною рисою, що визначає схильність індивіда інтерпретувати широкий спектр життєвих подій як потенційно загрозливі. Вона значною мірою обумовлює рівень емоційної реактивності та прогнозує ймовірність виникнення тривожних станів у майбутньому [21]. Ситуативна тривожність, навпаки, має тимчасовий характер і виникає під впливом конкретних обставин, виконуючи при цьому адаптаційну функцію, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Водночас її надмірний рівень може негативно впливати на ефективність діяльності, знижувати здатність до прийняття рішень та ускладнювати подолання стресових ситуацій [22].

У контексті сучасних психологічних досліджень особлива увага приділяється чинникам, що зумовлюють рівень тривожності у дорослих осіб. Зокрема, встановлено, що її формування та прояви тісно пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, рівнем адаптаційних можливостей, а також мотиваційною сферою особистості [23].

Особистісна тривожність дорослих із підвищеним рівнем емоційного напруження формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких провідне місце займають особистісні, адаптаційні та мотиваційні компоненти (рис.1.2) [20, 24, 25]. Врахування цих факторів є важливим для розуміння механізмів розвитку тривожності та визначення напрямів психологічної корекції, що особливо актуально в умовах підвищеного соціального та професійного стресу. Кожна з цих груп

відображає окремий аспект функціонування особистості та визначає специфіку її реагування на стресогенні ситуації.



Рис.1.2. Основні психологічні фактори особистісної тривожності

До особистісних чинників належать індивідуально-психологічні особливості, що характеризують внутрішню структуру особистості та її самосприйняття. Насамперед це особливості Я-концепції, рівень самооцінки та сформованість образу «Я». Негативне або нестійке уявлення про себе, схильність до самокритики та занижена самооцінка сприяють підвищенню рівня тривожності, оскільки будь-які труднощі інтерпретуються як загроза власній цінності. Важливим є також ставлення до власного життєвого досвіду – минулого, теперішнього і майбутнього. Песимістичне бачення перспектив, фіксація на негативному досвіді або невизначеність щодо майбутнього посилюють внутрішню напругу та формують стійке відчуття небезпеки [25].

Адаптаційні чинники відображають здатність особистості ефективно пристосовуватися до змін середовища та долати стресові ситуації. Одним із ключових елементів є локус контролю – уявлення людини про те, наскільки

вона здатна впливати на події власного життя. Зовнішній (екстернальний) локус контролю, за якого відповідальність за події приписується зовнішнім обставинам, пов'язаний із вищим рівнем тривожності, оскільки знижує відчуття керованості ситуацією. Важливу роль відіграє і рівень соціально-психологічної адаптації: труднощі у встановленні міжособистісних контактів, низька стресостійкість, недостатній розвиток навичок саморегуляції сприяють виникненню дезадаптивних реакцій, що проявляються у підвищеній тривожності [26].

До мотиваційних чинників належать особливості спрямованості особистості, її цілі, потреби та домінуючі мотиви діяльності. Зокрема, значущим є рівень домагань – ступінь складності цілей, які ставить перед собою людина. Як завищений, так і занижений рівень домагань може бути пов'язаний із тривожністю: у першому випадку – через страх невдачі, у другому – через невпевненість у власних можливостях [24]. Важливими є також мотиви афіліації (потреба у прийнятті та підтримці з боку інших) і мотиви вибору професії або життєвого шляху. Конфлікт між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами, невизначеність професійних цілей або недостатня задоволеність діяльністю можуть виступати додатковими джерелами тривожності [23].

Отже, особистісна тривожність формується внаслідок складної взаємодії внутрішніх характеристик особистості, її адаптаційних можливостей і мотиваційної сфери. Урахування цих чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку тривожності та є основою для розробки ефективних психокорекційних і профілактичних заходів.

До ключових особистісних детермінант тривожності належать різні компоненти Я-концепції, серед яких провідну роль відіграють самосприйняття, рівень самооцінки та характер ставлення до власного майбутнього. Процес формування уявлення про себе є складним і багатовимірним, він часто супроводжується внутрішніми суперечностями, які проявляються у неоднозначному ставленні до власної особистості та

взаємодії з соціальним середовищем. Особи з підвищеним рівнем тривожності зазвичай демонструють внутрішню конфліктну структуру Я-концепції, що характеризується схильністю до негативної оцінки власних фізичних та особистісних якостей [26]. Зокрема, зі зростанням рівня тривожності посилюється незадоволеність зовнішністю, знижується суб'єктивне відчуття емоційного комфорту у міжособистісних стосунках, а також підвищується рівень невпевненості у власних можливостях і життєвих перспективах [18].

Сучасні психологічні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок тривожності з характеристиками особистісного функціонування, такими як самооцінка, самоставлення та когнітивна оцінка власного «Я» у контексті теперішнього і майбутнього. Дисгармонійна структура самосприйняття, яка супроводжується внутрішньою нестабільністю образу «Я», заниженою самооцінкою та відсутністю цілісності у сприйнятті власної особистості, виступає значущим предиктором підвищеного рівня тривожності [27]. Подібні особливості можуть формувати замкнене коло, за якого негативне самосприйняття посилює тривожні переживання, а підвищена тривожність, у свою чергу, поглиблює когнітивні викривлення щодо власної особистості [28].

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема підвищеної емоційної напруженості, спричиненої військовими діями, вимушеним переміщенням або іншими стресогенними факторами, тривожність набуває особливої значущості як інтегральний показник психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей особистості [29, 30]. Вона відіграє важливу роль у регуляції поведінки, впливаючи на вибір індивідом копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, що, у свою чергу, визначає ефективність подолання стресових ситуацій та рівень емоційної стабільності.

Слід зазначити, що рівень тривожності має індивідуально-варіативний характер і може змінюватися залежно від особистісних особливостей та зовнішніх умов. Помірний рівень тривожності розглядається як

функціонально корисний, оскільки він сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму, підвищенню концентрації уваги, активізації когнітивних процесів та більш ефективному виконанню діяльності в умовах стресу. Водночас як надмірно високий, так і надто низький рівень тривожності може мати негативні наслідки, знижуючи адаптаційний потенціал, погіршуючи якість діяльності та загальний психоемоційний стан [31].

Науковці підкреслюють дуальну природу тривожності, яка може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. У межах оптимальних значень вона виступає стимулюючим чинником, що активізує психічні процеси, сприяє підвищенню пильності, концентрації уваги та ефективному вирішенню складних життєвих і професійних завдань. Натомість надмірна тривожність може призводити до дезорганізації когнітивної діяльності, емоційної нестабільності, посилення внутрішньоособистісних конфліктів і зниження здатності до адекватної адаптації в змінних умовах середовища [25, 31].

В умовах інтенсивних стресових навантажень, характерних для ситуацій вимушеної міграції або проживання в умовах військового конфлікту, тривожність виступає важливим індикатором психічного напруження та адаптаційних ресурсів особистості [32]. Вона суттєво впливає на формування індивідуального стилю подолання труднощів, визначаючи перевагу тих чи інших стратегій психологічного захисту, а також ефективність емоційної саморегуляції. У цьому контексті тривожність можна розглядати як один із ключових чинників, що визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та функціональну ефективність у складних життєвих обставинах.

Таким чином, тривожність є багатограним психологічним феноменом, який інтегрує особистісні характеристики та ситуативні реакції, суттєво впливає на психічне здоров'я індивіда та його поведінкову регуляцію. Її вивчення є особливо актуальним у контексті сучасних соціальних викликів, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування адаптаційних

стратегій, а також розробляти ефективні підходи до психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та збереження психоемоційного благополуччя в умовах підвищеного стресового навантаження.

1.2. Психологічні ресурси особистості та копінг-стратегії як чинники подолання тривожності

Сучасні психологічні дослідження розглядають психологічні ресурси особистості як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій і сприяють адаптації індивіда до складних життєвих обставин, зокрема до станів тривожності [33]. У контексті подолання тривожності такі ресурси виконують регуляторну та підтримувальну функції, допомагаючи зменшувати інтенсивність тривожних переживань і забезпечувати більш адекватне реагування на стресори.

До основних психологічних ресурсів, що впливають на рівень тривожності, відносять психологічну стійкість, яка забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах напруження; емоційний інтелект, що дозволяє усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції; оптимістичне мислення, яке сприяє більш позитивній інтерпретації подій і зниженню катастрофізації; навички саморегуляції, що забезпечують контроль над емоційними реакціями та поведінкою; а також соціальну підтримку як важливий зовнішній ресурс, який знижує відчуття ізоляції та підвищує відчуття безпеки (рис.1.3) [34].



Рис.1.3. Структура психологічних ресурсів особистості

Внутрішні та зовнішні ресурси особистості є важливими складовими її психологічного функціонування та значною мірою визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно долати тривожні стани. У контексті копінг-поведінки вони виступають базою для формування та реалізації індивідуальних стратегій подолання труднощів. Внутрішні ресурси можна розглядати як сукупність особистісного потенціалу індивіда, що забезпечує можливість саморегуляції, підтримання емоційної рівноваги та конструктивного реагування на стресові фактори. До них належать емоційна стійкість, самосвідомість, здатність до самопізнання, внутрішня мотивація, психологічна гнучкість, самодисципліна та вміння реалізовувати власний потенціал. Саме ці характеристики забезпечують ефективне використання копінг-стратегій, оскільки дозволяють людині усвідомлено обирати способи реагування на стресові ситуації, контролювати емоційні реакції та підтримувати внутрішню стабільність навіть за умов підвищеної тривожності [35].

Зовнішні ресурси, у свою чергу, охоплюють фактори соціального та середовищного характеру, які впливають на життєдіяльність особистості. До них належать матеріальне забезпечення, доступ до освіти та медичних послуг, професійні можливості, культурне середовище, фізичні умови

проживання, соціальні зв'язки, а також наявність підтримки з боку значущих осіб або наставників. Ці ресурси створюють сприятливі умови для формування адаптивної поведінки, знижують рівень стресу та сприяють ефективнішому застосуванню копінг-стратегій у складних життєвих обставинах.

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів має комплексний характер і визначає ефективність психологічної адаптації особистості. Наприклад, розвинена емоційна стійкість у поєднанні з підтримкою з боку соціального оточення значно підвищує здатність людини справлятися з тривожними переживаннями, тоді як самодисципліна та внутрішня мотивація сприяють послідовному використанню конструктивних копінг-стратегій навіть за наявності зовнішніх труднощів. Таким чином, інтеграція внутрішніх і зовнішніх ресурсів формує основу для ефективного подолання стресу та тривожних станів.

Деякі науковці психологічний ресурс особистості розглядають як комплекс внутрішніх характеристик і соціально зумовлених умов, які визначають здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і долати їх, зокрема зменшувати рівень тривожності. Вони становлять внутрішній потенціал індивіда, що забезпечує конструктивне реагування на життєві труднощі, кризові обставини та зміну умов існування [35]. У контексті подолання тривожності психологічні ресурси виконують захисну та регуляторну функції, допомагаючи стабілізувати емоційний стан, знизити інтенсивність тривожних переживань і підвищити відчуття контролю над ситуацією.

До структури психологічних ресурсів входить широкий спектр компонентів, серед яких важливе місце займають психологічна стійкість, емоційний інтелект, оптимістичне мислення, здатність до саморегуляції, рівень самовпевненості, віра у власні можливості, а також ефективні копінг-стратегії. Значну роль відіграє і соціальна підтримка, яка сприяє зниженню рівня суб'єктивного напруження та формуванню відчуття безпеки й

прийняття. Сукупність цих компонентів забезпечує особистості можливість більш адаптивно реагувати на стресори та запобігати надмірному розвитку тривожності [36].

Формування психологічних ресурсів є багатофакторним і безперервним процесом, який залежить від взаємодії генетичних, соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників. Генетичні передумови можуть визначати певні базові властивості, такі як рівень емоційної стабільності чи схильність до позитивного або негативного сприйняття подій, що опосередковано впливають на тривожність. Соціокультурне середовище формує систему цінностей, моделей поведінки та рівень доступної підтримки, що, у свою чергу, впливає на розвиток ресурсів, необхідних для подолання стресу [37].

Важливу роль у зміцненні психологічних ресурсів відіграє життєвий досвід. Успіхи та невдачі сприяють формуванню індивідуальних стратегій подолання труднощів, розвитку гнучкості мислення та здатності до переоцінки ситуацій. Самосвідомість виступає ключовим чинником, оскільки дозволяє людині усвідомлювати власні емоційні стани, сильні та слабкі сторони, а також регулювати свою поведінку відповідно до ситуації. Поглиблене самопізнання сприяє кращому розумінню власних реакцій на стрес і, відповідно, більш ефективному управлінню тривожністю (рис.1.4) [38].



Рис.1.4. Роль психологічних ресурсів у зниженні рівня тривожності

Окреме значення має розвиток навичок саморегуляції та копінг-стратегій. Освоєння технік емоційної регуляції, релаксації, дихальних вправ, а також використання адаптивних стратегій подолання стресу (наприклад, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення ситуації, фізична активність) дозволяє зменшити рівень психоемоційного напруження та підвищити стресостійкість. Підтримка психічного здоров'я через дотримання балансу між роботою і відпочинком, ведення здорового способу життя та розвиток позитивного мислення також сприяє зміцненню психологічних ресурсів [39].

Розвиток психологічних ресурсів особистості, що охоплює різні складові психологічного благополуччя та внутрішнього потенціалу, відбувається під впливом низки взаємопов'язаних чинників. Серед основних компонентів, які сприяють формуванню та зміцненню психологічного ресурсу, можна виділити такі [40].

Перш за все, важливе значення має самопізнання. Систематична рефлексія, уважність до власних емоційних станів, думок і переконань сприяє глибшому усвідомленню себе, розширює внутрішній світ особистості та підтримує розвиток її психологічних ресурсів. Не менш значущою є психологічна освіта та підготовка, що передбачає засвоєння знань про закономірності психічних процесів, оволодіння навичками ефективного копінгу та розвиток умінь міжособистісної взаємодії. Це дозволяє людині більш усвідомлено керувати власною поведінкою і емоційними реакціями, підвищуючи загальний рівень адаптивності.

Суттєвим чинником є фізичний стан організму, оскільки фізичне та психічне здоров'я тісно взаємопов'язані. Регулярна рухова активність, збалансоване харчування та достатній сон сприяють підтриманню енергетичного балансу, покращують емоційний фон і знижують ризик розвитку психологічних труднощів [38].

Важливу роль у розвитку психологічного ресурсу відіграє також процес самореалізації та пошук життєвого сенсу. Усвідомлення власних цінностей, постановка цілей і прагнення до їх досягнення сприяють внутрішньому зростанню, формують відчуття цілісності та підсилюють стійкість до стресових впливів [39].

Позитивне соціальне середовище є ще одним значущим ресурсом. Взаємодія з людьми, яка характеризується підтримкою, довірою та прийняттям, створює відчуття безпеки та сприяє зміцненню психологічної рівноваги. Окрім цього, ключовим компонентом є навички стрес-менеджменту, що включають використання різноманітних технік регуляції емоційного стану, таких як дихальні вправи, релаксаційні практики, медитація чи інші методи зниження напруження.

Особи з розвиненим психологічним ресурсом зазвичай демонструють вищу здатність до ефективного подолання стресових ситуацій. Вони швидше відновлюються після психоемоційних навантажень, застосовують конструктивні способи реагування на труднощі та зберігають психічну

рівновагу. У цьому контексті важливим є використання практичних стратегій, спрямованих на підтримку психологічного ресурсу [41].

Зокрема, до таких стратегій належать розвиток навичок самоспостереження та усвідомленості, що дозволяє краще розуміти власні внутрішні реакції в стресових умовах; застосування технік релаксації та інших методів зниження напруження; формування позитивного мислення і здатності знаходити конструктивні аспекти у складних ситуаціях; раціональне планування часу та організація діяльності з метою уникнення перевантаження; підтримання фізичної активності як засобу емоційної розрядки; звернення до природи як джерела відновлення психічного стану; розвиток самоспівчуття та прийняття власних недоліків як частини особистісного досвіду; практику вдячності для формування більш позитивного сприйняття реальності; створення індивідуальних ритуалів релаксації, що сприяють стабілізації емоційного стану; а також регулярний відпочинок і залучення до діяльності, яка приносить задоволення та сприяє відновленню ресурсів [40].

Комплексне застосування зазначених підходів у поєднанні з розвитком психологічного ресурсу дозволяє ефективніше протидіяти стресовим впливам, підтримувати емоційну стабільність та забезпечувати належний рівень психічного здоров'я в різних життєвих умовах.

Отже, психологічні ресурси особистості виступають важливим чинником подолання тривожності, оскільки вони забезпечують формування ефективних механізмів адаптації, підвищують здатність до саморегуляції та сприяють збереженню емоційної рівноваги в умовах стресу. Їх розвиток є динамічним процесом, що триває протягом усього життя та відкриває можливості для підвищення психологічної стійкості та покращення якості життя.

Щодо копінг-стратегій, то вони виступають механізмами реалізації наявних ресурсів і забезпечують психологічну адаптацію до стресових ситуацій. Вони включають як когнітивні, так і поведінкові способи

реагування на труднощі, спрямовані на зниження інтенсивності тривожності та відновлення емоційної рівноваги. Ефективне використання копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня розвитку внутрішніх ресурсів особистості, а також від доступності зовнішньої підтримки [42].

Під копінг-стратегіями розуміють усвідомлені способи поведінки та когнітивного опрацювання ситуації, спрямовані на подолання стресу. Їх формування пов'язане з такими психологічними конструктами, як «Я-концепція», рівень розвитку когнітивних процесів, особливості локусу контролю та наявні ресурси особистості. У психологічній літературі найчастіше виокремлюють три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Кожна з них по-різному впливає на процес адаптації та рівень тривожності [43].

Копінг-стратегії є одним із ключових механізмів, що забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Вони відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості, оскільки допомагають людині адаптуватися до змін, підтримувати емоційну рівновагу та протистояти тривожним станам, які можуть виникати внаслідок складних життєвих обставин, криз чи екстремальних ситуацій. За умов тривалого психоемоційного навантаження саме копінг-стратегії виступають засобом саморегуляції, що дозволяє зменшити рівень тривожності, стабілізувати психічний стан і забезпечити більш ефективне прийняття рішень [43].

Копінг-стратегії можна розглядати як прояв адаптивних можливостей особистості, які реалізуються через різноманітні способи реагування на стресові фактори. Їх ефективне використання підвищує ймовірність конструктивного вирішення проблем, сприяє зниженню емоційного напруження та мінімізує негативний вплив стресу на психіку. Важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні процеси, рівень усвідомлення власної відповідальності за події (локус контролю), а також наявність копінг-ресурсів – як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) [44].

До копінг-ресурсів належать індивідуальні характеристики (наприклад, емоційна стабільність, самоконтроль, мотивація) та соціальні умови (підтримка з боку оточення, доступ до освіти, професійні можливості тощо), які сприяють подоланню стресу і підвищують адаптивність особистості. Поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів створює основу для формування ефективних стратегій подолання труднощів і зниження тривожних переживань.

Серед різноманітних копінг-стратегій можна виділити трансформаційні, які передбачають переосмислення ситуації, постановку цілей і планування дій; стратегії пристосування, що пов'язані зі зміною ставлення до подій; допоміжні захисні механізми, які реалізуються через уникнення або часткове заперечення проблеми; емоційні стратегії, що регулюють переживання, але можуть не сприяти вирішенню ситуації; когнітивні стратегії, орієнтовані на аналіз, пошук альтернатив і раціональне осмислення проблеми; а також потенційно деструктивні моделі поведінки, які, навпаки, поглиблюють психологічні труднощі [46].

Тривожність як психологічний стан характеризується підвищеним рівнем внутрішнього напруження, очікуванням загрози та відчуттям невизначеності. Вона може знижувати адаптивні можливості людини, обмежувати її здатність до раціонального мислення та ефективної діяльності [47]. У цьому контексті копінг-стратегії виконують функцію регуляції емоцій і поведінки, допомагаючи зменшити інтенсивність тривожних переживань та відновити відчуття контролю над ситуацією.

Для осіб із підвищеним рівнем тривожності характерним є переважання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій копінгу. Такі люди часто прагнуть знизити інтенсивність неприємних переживань шляхом відволікання або дистанціювання від проблемної ситуації. Хоча подібні механізми можуть забезпечувати короточасне полегшення, у довгостроковій перспективі вони не вирішують проблему і можуть сприяти закріпленню тривожного стану [48].

Водночас частина тривожних осіб здатна використовувати адаптивні стратегії, зокрема позитивну переоцінку, яка передбачає пошук конструктивного змісту у складних обставинах. Такий підхід сприяє зниженню емоційної напруги, підвищує рівень суб'єктивного контролю та допомагає формувати більш стабільний психоемоційний стан. Ефективність цієї стратегії значною мірою залежить від розвитку рефлексії, критичного мислення та навичок саморегуляції.

Дистанціювання та прийняття відповідальності застосовуються менш часто, оскільки для тривожних осіб притаманні схильність до надмірного аналізу подій, самокритики та фокусування на негативних аспектах. Це може ускладнювати адекватне сприйняття ситуації та підсилювати внутрішні конфлікти. Конфронтаційні стратегії, які передбачають активні дії для подолання проблеми, можуть проявлятися імпульсивно і супроводжуватися підвищеним емоційним напруженням, що іноді знижує їх ефективність [49].

Важливим чинником подолання тривожності є також соціальна підтримка, яка включає взаємодію з близькими людьми, друзями або фахівцями. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє зниженню рівня стресу, підвищує відчуття безпеки та допомагає людині краще адаптуватися до складних обставин. Соціальні контакти виконують функцію емоційного ресурсу, що позитивно впливає на психічне благополуччя.

Отже, копінг-стратегії є важливим інструментом психологічної адаптації та подолання тривожних станів. Їх ефективність визначається поєднанням внутрішніх ресурсів особистості, рівня розвитку когнітивних процесів і наявності соціальної підтримки. Формування адаптивних моделей копінг-поведінки сприяє зниженню тривожності, підвищенню стресостійкості та розвитку психологічної гнучкості. У цьому контексті важливого значення набувають психокорекційні та психотерапевтичні програми, спрямовані на розвиток ефективних копінг-навичок, зміцнення

внутрішніх ресурсів і підвищення здатності особистості до саморегуляції та конструктивного вирішення життєвих труднощів.

1.3. Особливості емоційного переживання та соціально-психологічна адаптація вимушеного переміщення у дорослому віці

Вимушене переміщення у дорослому віці є складним життєвим випробуванням, що супроводжується глибокими психологічними змінами та потребує перебудови особистісної системи адаптації. У контексті воєнних подій в Україні дана проблема набуває особливої актуальності, оскільки значна частина дорослого населення була змушена змінити місце проживання, соціальне оточення та звичний спосіб життя [50]. Особливо вразливою групою виступають жінки, які водночас виконують кілька соціальних ролей і стикаються з підвищеним рівнем відповідальності за добробут сім'ї [51].

Переживання вимушеного переміщення у дорослому віці характеризується комплексом емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на втрату стабільного середовища, соціальних зв'язків, професійної реалізації та відчуття контролю над життям. У дорослих осіб ці переживання часто супроводжуються усвідомленням втрат, переоцінкою життєвих цінностей та необхідністю прийняття нових умов існування [52].

Суттєвою особливістю психологічного реагування дорослих є високий рівень відповідальності за сім'ю, що може як посилювати стрес, так і виступати додатковим мотиваційним ресурсом для адаптації. Водночас дорослі особи частіше, ніж діти, критично оцінюють нові умови, що може призводити до більш виражених проявів тривожності, фрустрації та внутрішньої напруги [53].

Важливим аспектом переживання вимушеного переміщення є порушення базових потреб у безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Їх

фрустрація спричиняє стан невизначеності, який супроводжується підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та відчуттям втрати контролю над власним життям. У дорослих осіб це може проявлятися також у зміні життєвих планів, професійної ідентичності та соціальних ролей [54].

Процес адаптації у дорослому віці є багаторівневим і включає трансформацію ціннісних орієнтацій, зміну поведінкових стратегій та формування нових способів взаємодії з соціальним середовищем. Важливу роль відіграють особистісні ресурси, зокрема стресостійкість, емоційна регуляція, гнучкість мислення та здатність до саморефлексії. Наявність попереднього досвіду подолання кризових ситуацій може сприяти більш ефективному пристосуванню до нових умов [55].

У процесі переживання вимушеного переміщення жінки часто проходять етапи психологічної адаптації, що включають початкове емоційне піднесення після виходу із небезпечної ситуації, подальшу дезорієнтацію, періоди дезадаптації з емоційним виснаженням, а також поступову стабілізацію та інтеграцію у нове середовище. Тривалість і вираженість цих етапів залежать від індивідуальних особливостей особистості та умов зовнішнього середовища [56].

У багатьох випадках переживання внутрішнього переміщення у дорослому віці супроводжується феноменом «культурного шоку», який проявляється емоційною напругою, відчуттям втрати соціальної підтримки, труднощами у встановленні нових контактів, а також дезорієнтацією в нових соціальних нормах і правилах. Такі переживання можуть трансформуватися у стан психологічної травматизації, пов'язаної з розривом звичних соціальних зв'язків, зміною соціального статусу та невизначеністю майбутнього.

Особливу роль у процесі адаптації дорослих осіб відіграють механізми психологічного захисту. У відповідь на стресові умови можуть активізуватися як неадаптивні форми захисту (уникнення, заперечення, проєкція), так і більш конструктивні (раціоналізація, компенсація, сублімація). Використання зрілих захисних механізмів сприяє кращому

емоційному опрацюванню пережитого досвіду, зниженню рівня тривоги та підвищенню ефективності адаптації [53].

Перебування в умовах окупації або вимушене переміщення внаслідок воєнних дій є потужним психотравмуючим фактором для дорослої особистості. Війна змінює не лише територіальні та соціальні умови життя, але й суттєво впливає на психоемоційний стан людини, руйнуючи відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності майбутнього. У дорослому віці такі зміни особливо гостро переживаються через сформовану систему цінностей, соціальних ролей та життєвих планів [49].

У внутрішньо переміщених жінок спостерігається широкий спектр психологічних реакцій на стресову ситуацію. Вони можуть проявлятися у вигляді емоційного спустошення, втрати інтересу до звичних видів діяльності, зниження мотивації, що в окремих випадках переходить у депресивні стани. Водночас можливі протилежні реакції – підвищена дратівливість, агресивність, імпульсивні спалахи гніву та труднощі з емоційною саморегуляцією. Характерними також є підвищений рівень тривожності та часті зміни настрою [50].

Однією з поширених проблем серед дорослих переселенців є порушення сну, зокрема труднощі із засинанням, поверхневий сон, нічні жахи та інші розлади сну, що додатково виснажують психічні та фізичні ресурси організму. У багатьох випадках саме депресивні розлади виступають провідною причиною звернення внутрішньо переміщених осіб за психіатричною допомогою. Депресивна симптоматика істотно підвищує соціальні ризики, включаючи зниження працездатності, соціальну ізоляцію та підвищений ризик суїцидальних проявів [51]. Важливим аспектом переживання вимушеного переміщення у дорослому віці є труднощі соціально-економічної адаптації. Найбільш проблемними залишаються питання забезпечення житлом та працевлаштування, що безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя. Втрата стабільного місця

проживання та роботи посилює відчуття невизначеності та дезорієнтації, ускладнюючи процес відновлення життєвого балансу [57].

Психологічна напруга у переселенців часто виникає ще до фактичного переміщення та посилюється після нього. Сам процес переїзду в невідомі умови сприймається як потенційно загрозливий, що супроводжується підвищенням тривожності. У дорослих осіб тривожність може трансформуватися у страх як реакцію на реальні або уявні соціальні загрози. Високий рівень тривожності пов'язаний із негативною оцінкою власного становища, невпевненістю у майбутньому, переживанням соціальної несправедливості та зниженням самооцінки [54].

Внутрішньо переміщені жінки, які пережили психотравмуючі події, часто демонструють погіршення як психологічного, так і соматичного благополуччя. Вони можуть мати труднощі у взаємодії з новим соціальним середовищем, підвищену чутливість до культурних та соціальних відмінностей, а також складнощі в налагодженні міжособистісних контактів. У частини осіб розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який проявляється нав'язливими спогадами, емоційною нестабільністю, униканням травмуючих стимулів та підвищеною збудливістю [52].

Типовий психоемоційний стан дорослих переселенців, зокрема жінок, включає поєднання тривожності, депресивних переживань, порушень режиму дня та загального зниження адаптаційного потенціалу. Водночас важливим індивідуальним ресурсом виступає життєстійкість, яка визначає здатність особистості протистояти стресу, зберігати внутрішню рівновагу та активно долати труднощі. Особи з вищим рівнем життєстійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, тоді як зниження життєстійкості пов'язане з тенденцією до уникнення та пасивних форм реагування [50]. Особливого значення у процесі переживання вимушеного переміщення набуває психологічна допомога, спрямована на відновлення емоційної стабільності та соціальної адаптації. У дорослих осіб часто

спостерігаються когнітивні та емоційні порушення, такі як труднощі концентрації уваги, зниження пам'яті, емоційне «виснаження», почуття безпорадності, внутрішні конфлікти та ізоляція. Ці стани можуть супроводжуватися переживанням провини, страху та недовіри до оточення [53].

Соціальна адаптація дорослих переселенців передбачає відновлення соціальних зв'язків, формування довіри до нового середовища та інтеграцію в нову соціальну спільноту. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від наявності психологічної підтримки, яка сприяє зниженню рівня стресу, подоланню емоційної напруги та активізації особистісних ресурсів.

Отже, переживання вимушеного переміщення у дорослому віці характеризується комплексом емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, серед яких провідне місце займають тривожність, депресивні стани, порушення сну, соціальна дезадаптація та зниження життєстійкості. Успішність адаптації визначається поєднанням індивідуальних психологічних ресурсів особистості та зовнішніх умов підтримки, що забезпечують поступове відновлення психоемоційної рівноваги та інтеграцію в нове життєве середовище. Психологічні особливості переживання вимушеного переміщення у дорослому віці полягають у складному поєднанні емоційних реакцій втрати, підвищеної тривожності, переосмислення життєвих цінностей та необхідності перебудови соціальних ролей. Ефективність адаптації визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов підтримки, що в сукупності забезпечують поступове відновлення психологічної рівноваги та інтеграцію у нове соціальне середовище.

Соціально-психологічна адаптація дорослих в умовах вимушеного переміщення є складним і багатовимірним процесом, що передбачає пристосування особистості до нових соціальних, економічних та культурних умов життя, що відображає здатність особистості пристосовуватися до нових життєвих обставин та ефективно функціонувати в зміненому соціальному

середовищі. Вона має інтегративний характер, оскільки поєднує соціальні та психологічні компоненти, і розглядається в межах міждисциплінарного підходу, який об'єднує психологію, соціологію, культурологію та інші наукові галузі [58].

У загальному розумінні соціально-психологічна адаптація дорослої людини передбачає активну взаємодію з новим середовищем, у процесі якої відбувається пошук балансу між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми вимогами соціуму. Для дорослих, які зазнали вимушеного переміщення внаслідок воєнних дій або інших кризових обставин, цей процес набуває особливої складності. Він охоплює не лише пристосування до нових умов проживання, а й глибоку трансформацію життєвих установок, ціннісних орієнтацій, професійної та соціальної ідентичності, а також формування нових соціальних зв'язків [59].

Особливості адаптації дорослих у ситуації вимушеного переміщення полягають у необхідності переосмислення попереднього життєвого досвіду та інтеграції його в нові умови існування. Втрата звичного соціального середовища, стабільного житла, професійного статусу та підтримки близького оточення створює додаткові психологічні труднощі та підсилює потребу в адаптаційних ресурсах особистості [60].

У ситуації вимушеної міграції жінки стикаються з необхідністю переосмислення власного життєвого досвіду, зміни соціальних ролей, відновлення соціальних зв'язків і формування нової системи взаємодії з оточенням. Окрім того, особливістю адаптації дорослих є наявність сформованої системи цінностей, усталених життєвих стратегій і соціальних ролей, які зазнають трансформації під впливом нових умов. Вимушене переміщення часто супроводжується втратою стабільного соціального статусу, професійної реалізації, житла та звичного кола спілкування, що створює додаткові психологічні навантаження [58].

У науковій літературі соціально-психологічна адаптація розглядається як процес, що має різні стратегії та механізми реалізації. Зокрема, у теорії

Дж. Беррі виокремлюються чотири основні стратегії адаптації: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація [58]. У контексті дорослих внутрішньо переміщених осіб ці стратегії відображають різні способи взаємодії з новим середовищем та ступінь збереження власної культурної ідентичності. Важливою є ідея двостороннього процесу адаптації, згідно з якою зміни відбуваються не лише з боку індивіда, але й певною мірою з боку приймаючого середовища.

Значний внесок у розуміння адаптаційних процесів зробив М. Беннет, який у своїй моделі розвитку міжкультурної чутливості описав перехід від етноцентричних до етнорелятивістських форм сприйняття [58]. Для дорослих переселенців цей процес пов'язаний із поступовим прийняттям нових соціокультурних норм, подоланням стереотипів та формуванням більш гнучкого світогляду.

Дослідження культурних аспектів комунікації підкреслюють значення культурного контексту у процесі міжособистісної взаємодії, що є важливим чинником адаптації в новому середовищі. Різниця у комунікативних стилях, нормах поведінки та соціальних очікуваннях може ускладнювати процес інтеграції дорослих переселенців у приймаючу громаду [60]. Окрім цього, інтеграційні підходи до адаптації, зокрема концепція комунікативної адаптації, розглядають цей процес як динамічну взаємодію особистості з новим соціальним та культурним середовищем, у ході якої відбувається поступова трансформація поведінкових моделей, способів мислення та форм взаємодії [61].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація дорослих в умовах вимушеного переміщення є складним і тривалим процесом, що залежить від поєднання індивідуальних психологічних ресурсів, попереднього життєвого досвіду та особливостей соціокультурного середовища. Її успішність визначається здатністю особистості до гнучкої перебудови життєвих стратегій, прийняття нових умов існування та формування ефективних способів взаємодії з новим соціальним оточенням.

Соціально-психологічна адаптація включає як зовнішній, так і внутрішній компоненти. Зовнішній компонент передбачає інтеграцію у нове соціальне середовище, встановлення міжособистісних контактів, працевлаштування та участь у соціальному житті громади. Внутрішній компонент пов'язаний із психологічною перебудовою особистості, зміною самооцінки, формуванням нових життєвих орієнтирів та розвитком механізмів саморегуляції [61].

У дорослих внутрішньо переміщених осіб адаптаційний процес часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною напругою, відчуттям невизначеності та втрати контролю над життєвими обставинами. Важливу роль відіграє переживання втрати – як матеріальної (житло, робота), так і нематеріальної (соціальні зв'язки, статус, відчуття приналежності). Ці фактори можуть ускладнювати процес інтеграції в нове середовище та знижувати рівень психологічного благополуччя [62].

Ключовими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації дорослих є рівень життєстійкості, наявність внутрішніх ресурсів, попередній досвід подолання стресових ситуацій, а також доступ до соціальної підтримки. Життєстійкість сприяє збереженню емоційної стабільності, формуванню конструктивних стратегій поведінки та активному включенню в процес вирішення проблем [63].

Суттєвим аспектом адаптації є використання копінг-стратегій, які визначають способи подолання стресових ситуацій. У дорослих осіб переважають такі стратегії, як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації. Ефективність адаптації підвищується за умови використання активних та конструктивних копінг-стратегій, тоді як уникнення та пасивні форми реагування можуть уповільнювати процес пристосування [46].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище приймаючої громади. Рівень прийняття, толерантності та доступ до соціальних ресурсів (житло, робота, медична та психологічна допомога)

значною мірою впливають на швидкість і якість інтеграції переселенців. Недостатня соціальна підтримка може призводити до ізоляції, формування почуття відчуженості та поглиблення психологічних труднощів [47, 62].

Отже, соціально-психологічна адаптація дорослих в умовах вимушеного переміщення є динамічним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості. Її успішність залежить від поєднання індивідуальних психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних умов, що забезпечують поступове відновлення стабільності, формування нової ідентичності та інтеграцію у нове соціальне середовище.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та виступає важливим показником психічного благополуччя особистості. Вона проявляється як у формі стійкої особистісної характеристики, так і у вигляді ситуативних реакцій на стресові події, виконуючи як адаптивну, так і дезадаптивну функції залежно від інтенсивності її прояву. Аналіз наукових підходів дозволив виокремити основні структурні компоненти тривожності, серед яких провідними є емоційний, когнітивний та астеничний.

Узагальнення теоретичних положень дозволило стверджувати, що одним із ключових чинників подолання тривожності є психологічні ресурси, які включають внутрішні (психологічна стійкість, емоційний інтелект, саморегуляція, оптимістичне мислення, самосвідомість) та зовнішні (соціальна підтримка, умови середовища) складові. Внутрішні та зовнішні психологічні ресурси забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Доведено, що ефективність подолання тривожності значною мірою залежить від розвитку копінг-стратегій, які базуються на використанні як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів.

Встановлено, що у контексті вимушеного переміщення тривожність набуває особливого значення як реакція на втрату стабільності, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов життя. У таких обставинах психологічні ресурси відіграють компенсаторну та відновлювальну роль, забезпечуючи підтримання психічної рівноваги та сприяючи ефективній соціально-психологічній адаптації.

Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчує, що тривожність, психологічні ресурси та копінг-стратегії утворюють взаємопов'язану систему, у якій рівень тривожності залежить від наявності та ефективності ресурсного забезпечення особистості. Розвиток психологічних ресурсів і формування адаптивних стратегій подолання є важливими умовами зниження тривожності, підтримання психічного здоров'я та забезпечення успішної адаптації жінок в умовах вимушеного переміщення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

2.1. Етапи організації емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів та стратегій подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення було побудоване на поєднанні кількісних і якісних методів, що забезпечило комплексний аналіз емоційних, когнітивних і поведінкових характеристик респонденток. Такий підхід дозволив виявити специфіку проявів тривожності, визначити роль психологічних ресурсів у її подоланні, а також окреслити провідні копінг-стратегії в умовах життєвої нестабільності.

Методологічну основу дослідження становили системний, когнітивно-поведінковий та особистісно-орієнтований підходи. У межах системного підходу тривожність розглядалася як складний психоемоційний стан, що формується у взаємодії з такими ресурсами особистості, як життєстійкість, самоефективність та соціальна адаптація. Когнітивно-поведінковий підхід дозволив проаналізувати індивідуальні способи інтерпретації стресових подій, особливості емоційної регуляції та вибір копінг-стратегій. Особистісно-орієнтований підхід забезпечив урахування індивідуальних відмінностей респонденток, зокрема їхнього життєвого досвіду, рівня психологічних ресурсів і адаптаційних можливостей.

На основі теоретичного аналізу було визначено мету дослідження, сформульовано його завдання та висунуто робочі гіпотези щодо відмінностей у рівні тривожності, психологічних ресурсах і копінг-стратегіях між жінками, які мають досвід вимушеного переміщення, та жінками, які такого досвіду не мали.

У межах дослідження незалежною змінною виступав рівень тривожності, тоді як залежними змінними були життєстійкість,

самоефективність та копінг-стратегії. Дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності, психологічних ресурсів і способів подолання стресу.

Характеристика вибірки дослідження.

На етапі формування вибірки було визначено учасниць дослідження відповідно до мети та логіки емпіричного дизайну. У дослідженні взяли участь 80 жінок дорослого віку, які були розподілені на дві рівні групи по 40 осіб (рис.2.1).

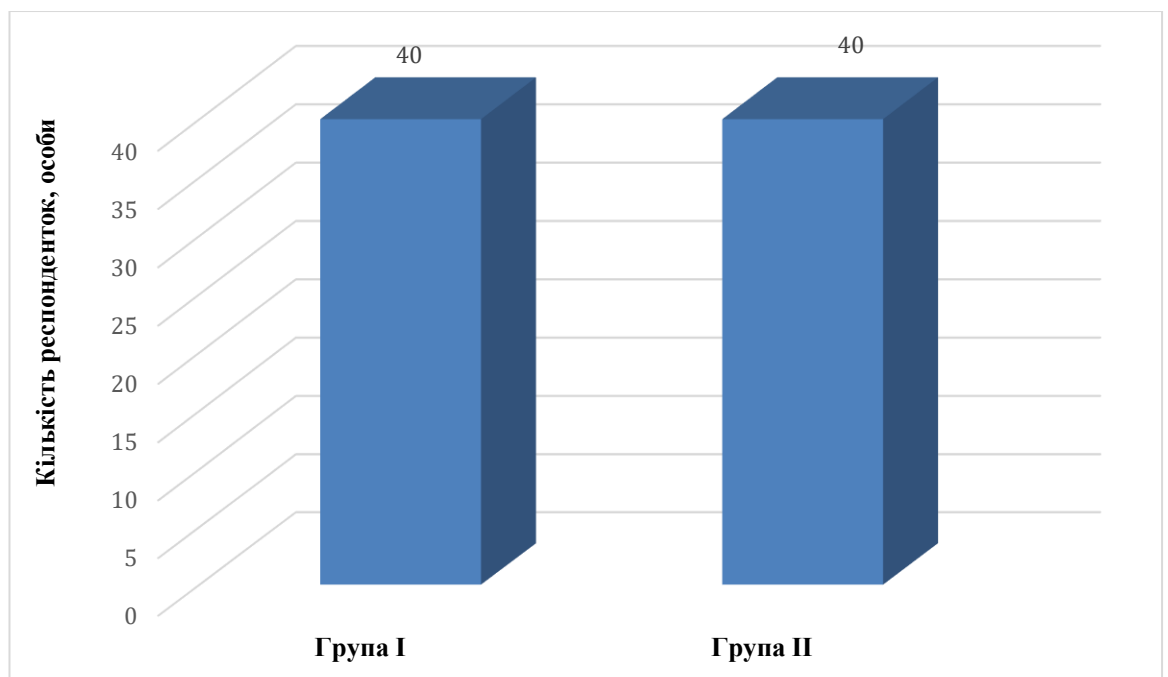


Рис.2.1. Кількість респонденток у досліджуваних групах

До першої групи увійшли жінки, які постійно проживали на відповідній території та не мали досвіду вимушеного переміщення, що дозволило використовувати їх як контрольну групу. Другу групу становили жінки, які зазнали внутрішнього переміщення та мали статус внутрішньо переміщених осіб.

Віковий діапазон респонденток становив від 25 до 45 років, що відповідає періоду ранньої та частково середньої дорослості. Групи були співставні за віком, оскільки респонденток у віковому діапазоні 25-35 років

було 18 осіб (45 %) – у групі I та 16 осіб (40 %) – у групі II (рис.2.2). Водночас респонденток у віковому діапазоні 36-45 років було 22 особи (55 %) – у групі I та 24 особи (60 %) – у групі II (рис.2.2).

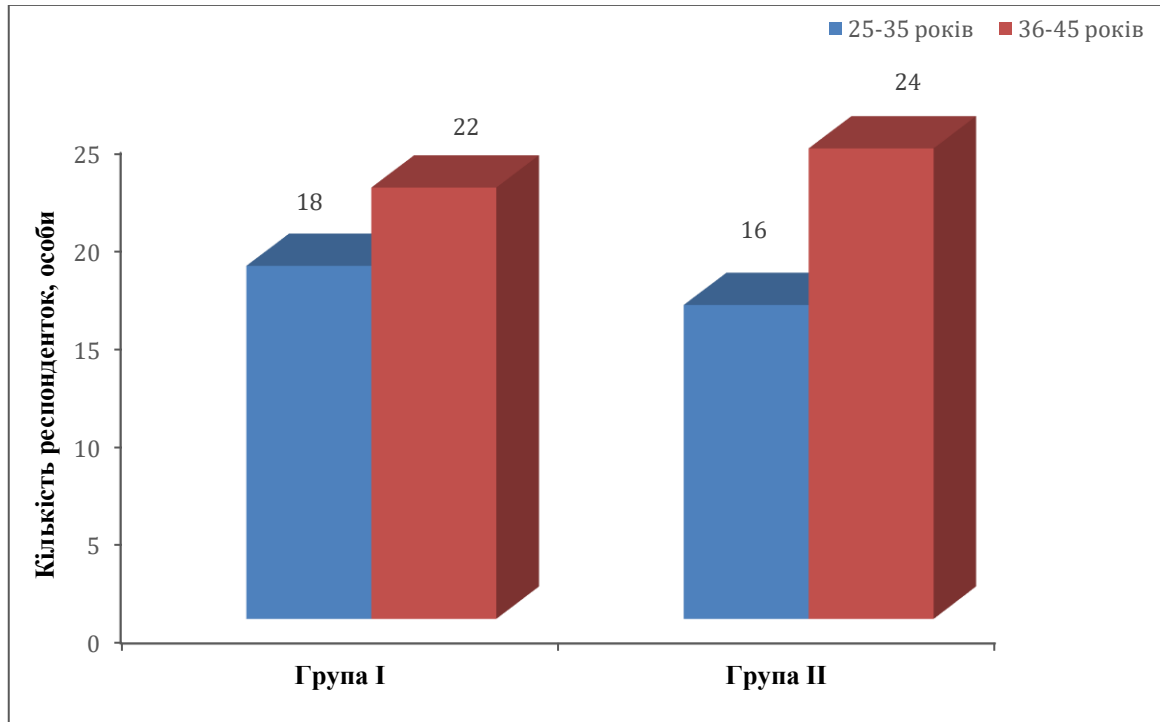


Рис.2.2. Розподіл вибірки за віком у досліджуваних групах

Саме в цей період особистість активно реалізує професійні, сімейні та соціальні ролі й водночас є чутливою до впливу стресогенних чинників.

Соціальний статус учасниць був відносно однорідним, що забезпечило кращу зіставність результатів. Більшість респонденток мали вищу або незакінчену вищу освіту, були соціально активними та залученими до професійної діяльності. Переважна частина учасниць працювала у сферах освіти, адміністративної діяльності та послуг. Частина респонденток перебувала у відпустці по догляду за дитиною або тимчасово не працювала, однак їх кількість не була домінуючою.

Щодо сімейного стану, більшість жінок перебували у шлюбі або мали досвід сімейних відносин, що є типовим для досліджуваного вікового

періоду. Наявність або відсутність дітей не створювала суттєвих диспропорцій між групами.

Було визначено критерії включення у дослідження: участь брали жінки віком від 25 до 45 років, які могли усвідомлено брати участь в опитуванні, адекватно сприймати зміст запитань та надавати інформовану згоду на участь у дослідженні. До критеріїв виключення належали виражені психічні розлади або гострі кризові стани, що могли впливати на достовірність результатів.

Таким чином, сформована вибірка характеризувалася достатнім рівнем соціально-демографічної однорідності, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх чинників та забезпечити зіставність досліджуваних груп.

Організація дослідження.

Методичний етап передбачав добір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань дослідження. Відбір методик здійснювався з урахуванням їх валідності, надійності, стандартизованості та адаптованості до українського соціокультурного контексту.

Психодіагностичний комплекс був спрямований на вимірювання:

- рівня тривожності;
- психологічних ресурсів особистості;
- копінг-стратегій подолання стресу.

Зокрема, оцінювалися показники життєстійкості, самоефективності, адаптаційного потенціалу, а також особливості використання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення.

Окрім добору методик, було визначено процедуру проведення дослідження: послідовність пред'явлення опитувальників, інструкції для респонденток, часові межі виконання завдань та способи збереження даних. Формулювання інструкцій попередньо апробовувалися для забезпечення їх зрозумілості та уникнення неоднозначного трактування.

Організаційно-підготовчий етап включав встановлення контакту з потенційними учасницями через онлайн-платформи, соціальні мережі та

професійні спільноти. Респонденткам надавалась інформація щодо мети дослідження, умов участі та орієнтовного часу проходження опитування.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження. Участь була добровільною, а кожна респондентка надавала інформовану згоду на участь. Забезпечувалися анонімність і конфіденційність отриманих даних, а результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Основний етап дослідження передбачав проведення психодіагностичного обстеження в онлайн-форматі за допомогою Google Форм. У процесі збору даних фіксувалися як кількісні показники, так і якісні характеристики відповідей, що дозволило глибше проаналізувати індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації.

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено статистичну обробку результатів із використанням методів математичної статистики. На завершальному етапі проведено інтерпретацію результатів, їх співвіднесення з теоретичними положеннями та формулювання висновків.

Отже, поетапна організація дослідження, обґрунтований добір вибірки та використання валідного психодіагностичного інструментарію забезпечили можливість комплексного вивчення психологічних ресурсів і стратегій подолання тривожності у дорослих жінок в умовах вимушеного переміщення.

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності, психологічних ресурсів та копінг-стратегій

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів і стратегій подолання тривожності у дорослих жінок в умовах вимушеного переміщення ґрунтувалося на використанні комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням необхідності комплексної оцінки рівня тривожності,

психологічних ресурсів та копінг-стратегій, а також можливості подальшого статистичного аналізу отриманих даних.

Для вимірювання рівня тривожності застосовувалися такі методики:

- Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), яка дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність;
- Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale, С. Коен), яка оцінює суб'єктивний рівень стресу за останній місяць і дозволяє опосередковано визначити вираженість стресового навантаження, тісно пов'язаного з тривожністю.

Дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують подолання тривожності, здійснювалося за допомогою таких методик:

- Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey), який оцінює три базові компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику.
- Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема, що визначає рівень віри особистості у власну здатність ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями;
- Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, який дозволяє оцінити рівень соціального функціонування та здатність до інтеграції в соціальне середовище після пережитих стресових подій.

Для визначення копінг-стратегій застосовувався Опитувальник COPE, що дозволяє діагностувати широкий спектр стратегій подолання стресу, зокрема адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії.

Методика визначення рівня тривожності за Ч. Спілбергером–Ю. Ханіним є одним із найбільш поширених та валідних психодіагностичних інструментів, призначених для оцінки рівня тривожності як багатовимірного емоційного стану особистості. Вона ґрунтується на концепції диференціації тривожності на два відносно самостійні компоненти: ситуативну (реактивну)

тривожність та особистісну тривожність, що дозволяє розмежувати тимчасові емоційні реакції та стійкі індивідуальні властивості особистості.

Опитувальник складається з 40 тверджень (додаток А), які поділяються на дві автономні шкали по 20 пунктів кожна.

Перша шкала – шкала ситуативної тривожності (STAI-S) – спрямована на оцінку актуального емоційного стану респондента «тут і тепер». Вона відображає рівень напруження, занепокоєння, внутрішньої тривоги, що виникає як реакція на конкретну життєву ситуацію або умови дослідження. Респондент оцінює твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім ні» до 4 – «дуже сильно»), визначаючи інтенсивність свого поточного стану. До цієї шкали входять твердження, що відображають як негативні емоційні переживання («я напружений», «я хвилююся»), так і позитивні полюси емоційного стану («я спокійний», «я почуваюся впевнено»), які підлягають реверсному кодуванню під час обробки результатів.

Друга шкала – шкала особистісної тривожності (STAI-T) – спрямована на виявлення стійкої схильності особистості до переживання тривоги у широкому спектрі життєвих ситуацій. Вона відображає відносно стабільну характеристику індивіда, що визначає його загальну емоційну чутливість до стресових впливів. У цій частині респондент оцінює, наскільки твердження відповідають його типовій поведінці та звичному емоційному стану (наприклад, схильність до надмірного хвилювання, емоційної напруги або, навпаки, емоційної врівноваженості).

З позицій психометричної структури, кожна зі шкал є самостійним вимірювальним інструментом, що дозволяє отримати окремі числові показники.

Розрахунок результатів здійснювався за формулою:

$$T = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума балів за пункти: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума балів за пункти: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Розрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування відповідних балів із урахуванням реверсивно закодованих пунктів. Загальна формула обробки передбачає корекцію показників для отримання інтегрального значення рівня тривожності.

Інтерпретація результатів за кожною шкалою здійснюється за стандартними нормативами:

0–30 балів – низький рівень тривожності (емоційна стабільність, спокій, низька реактивність на стрес);

31–45 балів – середній рівень тривожності (помірна емоційна напруга, адекватна реакція на значущі ситуації);

46 балів і більше – високий рівень тривожності (виражене емоційне напруження, схильність до надмірного хвилювання, підвищена чутливість до стресових впливів).

Окремо слід зазначити, що високі показники за шкалою особистісної тривожності розглядаються як стійкий психологічний фактор ризику дезадаптації, тоді як високі показники ситуативної тривожності відображають актуальну реакцію на поточні життєві обставини, зокрема стресові або невизначені ситуації.

Отже, методика Спілбергера–Ханіна є високонадійним інструментом психодіагностики, оскільки дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, але й диференціювати її структуру, що є особливо важливим у дослідженнях, присвячених психологічним ресурсам і копінг-поведінці. У контексті даного дослідження її застосування забезпечує можливість визначення як стабільних особистісних характеристик тривожності, так і ситуативних реакцій, пов'язаних із досвідом вимушеного переміщення та хронічного стресу.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація В. Вельдбрехта, Т. Тавровецької, 2022)

Для оцінювання суб'єктивного рівня стресового навантаження у дослідженні була використана Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), розроблена С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелстейном та адаптована до українських вибірок В. Вельдбрехтом і Т. Тавровецькою [64]. Методика призначена для вимірювання того, наскільки інтенсивно особистість сприймає життєві події як стресові, неконтрольовані та емоційно перевантажуючі у межах повсякденного функціонування.

PSS-10 належить до стандартизованих опитувальників самооцінки та широко використовується у психологічних і клінічних дослідженнях як інструмент визначення загального рівня психологічного напруження. У межах даного дослідження застосовувалася онлайн-версія методики, що забезпечило зручність заповнення та розширило можливості залучення респондентів.

Опитувальник складається з 10 тверджень (додаток Б), які відображають частоту переживання станів емоційного напруження, перевантаження обов'язками, втрати контролю над ситуацією та загального стресового дискомфорту протягом останнього місяця. Середній час проходження тестування становив приблизно 3–5 хвилин. Важливою умовою проведення було самостійне заповнення опитувальника без стороннього впливу, що сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

Респонденткам пропонувалося оцінити, як часто вони переживали зазначені стани, використовуючи 4-бальну шкалу відповідей: 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – часто (переважно так); 4 – дуже часто (так).

Перед початком заповнення наголошувалося, що у методиці відсутні правильні чи неправильні відповіді, а важливою є лише щирість і спонтанність реакцій, без тривалого обдумування кожного пункту.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма пунктами з урахуванням реверсного кодування окремих тверджень (зокрема пунктів 4, 5, 7, 8), що дозволило врахувати як негативно, так і позитивно сформульовані запитання. Загальний підсумковий показник може

варіювати від 0 до 40 балів і відображає інтегральний рівень сприйнятого стресу: чим вищий бал, тим інтенсивніше респондентка переживає стресові стани у повсякденному житті.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу (достатня емоційна стабільність, контрольоване сприйняття життєвих подій);

14–26 балів – середній рівень (помірне стресове навантаження, періодичне відчуття напруження);

27–40 балів – високий рівень (виражене відчуття перевантаження, зниження суб'єктивного контролю над ситуацією).

У межах даного дослідження застосування PSS-10 дозволило кількісно оцінити індивідуальні особливості сприйняття стресу у жінок та визначити рівень їхнього психологічного напруження як важливого контекстуального чинника формування тривожності, психологічних ресурсів і копінг-стратегій в умовах вимушеного переміщення.

Тест життєстійкості С. Мадді (модифікація Д. Осіна та Е. Рассказової)

Для оцінювання рівня життєстійкості у респонденток у межах дослідження був використаний тест життєстійкості С. Мадді, адаптований для вітчизняної вибірки Д. О. Осіним та Е. І. Рассказовою [65]. Методика є одним із найбільш поширених і психометрично обґрунтованих інструментів, що дозволяє досліджувати життєстійкість як інтегральну особистісну характеристику, пов'язану зі здатністю людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів.

У концептуальному плані життєстійкість розглядається як системна властивість особистості, яка забезпечує підтримання психологічної рівноваги, стійкість до стресогенних впливів та трансформацію складних життєвих обставин у ресурс для особистісного розвитку. Вона виступає важливим психологічним ресурсом, що визначає рівень адаптаційних можливостей індивіда.

Структурно життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти:

Залученість – відображає ступінь включеності особистості в життєдіяльність, інтерес до подій власного життя, а також здатність знаходити сенс у повсякденному досвіді навіть у складних умовах. Високий рівень залученості свідчить про активну життєву позицію та емоційну включеність у соціальне та професійне середовище.

Контроль – характеризує переконання особистості у власній здатності впливати на події життя, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Цей компонент відображає рівень внутрішнього локусу контролю та впевненості у власній ефективності.

Прийняття ризику – відображає готовність сприймати зміни як природну складову життя, відкритість до нового досвіду та здатність діяти в умовах невизначеності, розглядаючи труднощі як можливість для розвитку, а не як загрозу.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms, що забезпечило доступність, оперативність збору даних та анонімність відповідей респонденток. Опитувальник містить 45 тверджень (додаток В), які описують різні аспекти життєвих установок, поведінкових реакцій та емоційного реагування у стресових ситуаціях.

Респонденткам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Такий формат дозволяє фіксувати не лише крайні, але й проміжні позиції, що підвищує чутливість методики до індивідуальних відмінностей.

Перед початком виконання наголошувалося, що у методиці відсутні правильні або неправильні відповіді, а важливою є лише щирість і спонтанність реакцій. Це сприяло зниженню впливу соціально бажаних відповідей та підвищенню достовірності результатів.

Обробка результатів здійснювалася шляхом кількісного підрахунку балів за кожним твердженням із подальшим їх узагальненням за субшкалами. Для прямих тверджень застосовувалося пряме нарахування балів (0–3), тоді як для зворотно сформульованих пунктів використовувалося реверсне кодування, що забезпечувало коректність інтерпретації відповідей.

Структура шкал методики включає:

Залученість

прямі пункти: 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

зворотні пункти: 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль

прямі пункти: 9, 15, 17, 21, 25, 44

зворотні пункти: 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Прийняття ризику

прямі пункти: 34, 45

зворотні пункти: 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

На основі отриманих даних обчислювався загальний інтегральний показник життєстійкості, а також окремі бали за кожною із трьох субшкал. Такий підхід дозволив не лише визначити загальний рівень життєстійкості, але й проаналізувати її структурні компоненти, що є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації.

Застосування тесту життєстійкості С. Мадді у даному дослідженні дало можливість оцінити ресурсний потенціал особистості, виявити особливості її адаптаційних можливостей та визначити роль життєстійкості як психологічного чинника подолання тривожності в умовах вимушеного переміщення.

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація українською мовою І.Галецька) використовувалася у межах емпіричного дослідження психологічних ресурсів жінок в умовах вимушеного переміщення. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінки одного з

ключових особистісних ресурсів – загальної самоефективності, тобто переконання людини у власній здатності успішно справлятися з життєвими труднощами та досягати поставлених цілей.

Концептуально самоефективність розглядається як когнітивно-особистісне утворення, що визначає рівень впевненості індивіда у власних можливостях організовувати поведінку, долати перешкоди та ефективно діяти в складних або стресових ситуаціях. Високий рівень самоефективності виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє адаптації, зниженню рівня тривожності та вибору конструктивних копінг-стратегій.

Опитувальник складається з 10-ти коротких тверджень, які відображають різні аспекти впевненості особистості у власній здатності вирішувати життєві проблеми, контролювати ситуацію та досягати результату навіть за умов труднощів. Респонденткам пропонувалося оцінити ступінь згоди з кожним твердженням.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою частоти вираженості: 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – переважно так; 4 – так, завжди.

Учасникам дослідження надавалася інструкція уважно ознайомитися з кожним твердженням і обрати той варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхній типовий спосіб реагування у складних життєвих ситуаціях. Наголошувалося, що правильних або неправильних відповідей у методиці не існує, а важливою є щирість та індивідуальна оцінка власного досвіду.

Обробка результатів передбачала підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника. Загальний показник самоефективності формувався як сума балів усіх пунктів опитувальника. Чим вищий отриманий результат, тим більш вираженим є відчуття особистістю впевненості у власних можливостях долати труднощі, ефективно діяти в складних життєвих обставинах та досягати поставлених цілей.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

10–20 балів – низький рівень самоефективності;

21–30 балів – середній рівень самоефективності;

31–40 балів – високий рівень самоефективності.

Отриманий інтегральний показник відображав загальний рівень самоефективності особистості: вищі значення свідчать про більш виражену впевненість у власних можливостях, стійкість до труднощів та активну життєву позицію, тоді як нижчі показники можуть вказувати на сумніви у власній ефективності та підвищену вразливість до стресових впливів.

Застосування шкали GSE у даному дослідженні дозволило оцінити рівень одного з ключових психологічних ресурсів – самоефективності, та проаналізувати її роль у формуванні адаптивних механізмів подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

У межах дослідження використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Цей психодіагностичний інструмент є одним із базових у вивченні особливостей взаємодії особистості із соціальним середовищем та дозволяє комплексно оцінити рівень її адаптованості [68].

Методика ґрунтується на гуманістичному підході до особистості та розглядає адаптацію як інтегральний процес гармонізації внутрішнього стану людини з вимогами соціального середовища. Вона дає змогу визначити не лише загальний рівень адаптації, але й окремі її структурні компоненти, що відображають психологічне функціонування особистості.

Опитувальник спрямований на діагностику таких основних показників: соціально-психологічна адаптація (загальний рівень пристосованості до соціальних умов);

дезадаптація (наявність труднощів у взаємодії із соціальним середовищем);

самоприйняття (ставлення до себе, рівень внутрішньої гармонії);

прийняття інших (толерантність та відкритість до соціальних контактів);

емоційний комфорт / дискомфорт (рівень емоційного благополуччя);
інтернальність (внутрішній локус контролю) – схильність брати відповідальність за власне життя;

прагнення до домінування або підпорядкування у міжособистісних взаємодіях.

Методика містить низку тверджень, які відображають різні аспекти поведінки, емоційного стану та соціальної взаємодії. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за запропонованою шкалою (додаток Д).

Перед проведенням дослідження учасникам надавалася інструкція, в якій наголошувалося на необхідності відповідати самостійно, щиро та без тривалих роздумів, орієнтуючись на першу інтуїтивну реакцію. Підкреслюється, що правильних або неправильних відповідей не існує, а отримані дані використовуються виключно в наукових цілях.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку балів за кожною шкалою з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Інтерпретація результатів дозволила виділити високий, середній та низький рівні адаптації, що відображають ступінь ефективності пристосування особистості до соціального середовища.

Загальний рівень соціально-психологічної адаптації:

високий рівень: приблизно > 150 балів;

середній рівень: $100\text{--}150$ балів;

низький рівень: < 100 балів.

На основі отриманих показників визначався загальний рівень соціально-психологічної адаптації, ступінь емоційного благополуччя, характер міжособистісних установок, рівень внутрішнього контролю та прийняття себе й інших.

У контексті цього дослідження методика Роджерса–Даймонда дозволяє оцінити особливості соціального функціонування жінок, які пережили вимушене переміщення, а також визначити, якою мірою їхні психологічні

ресурси та копінг-стратегії пов'язані з рівнем соціальної адаптації та емоційного благополуччя.

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023) [69].

Опитувальник Brief-COPE використовується для дослідження індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій і належить до найбільш поширених інструментів оцінки копінг-поведінки. Методика дає змогу визначити, яким чином особистість реагує на складні життєві обставини, та які стратегії вона застосовує для зниження психологічного напруження.

Інструмент охоплює широкий спектр копінг-стратегій, що умовно поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі (дисфункціональні) форми поведінки. Серед них: активне вирішення проблем, планування, пошук соціальної та емоційної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, прийняття, використання гумору, а також менш адаптивні способи реагування, такі як уникнення, заперечення, поведінкова відмова чи використання неефективних компенсаторних механізмів.

Опитувальник містить 60 тверджень, які згруповані у 15 шкал по 4 пункти в кожній (додаток Е). Кожна шкала відображає окрему копінг-стратегію, зокрема:

- позитивне переосмислення ситуації;
- планування дій;
- активне подолання проблеми;
- прийняття ситуації;
- пошук інструментальної та емоційної підтримки;
- релігійне звернення;
- використання гумору;
- стримування активності;
- відволікання;
- заперечення;

психічне та поведінкове уникнення;
фокусування на емоціях і їх вираження;
використання психоактивних речовин як спосіб регуляції стану.

Респондентам пропонувалося оцінити частоту використання кожної стратегії за 4-бальною шкалою: 1 – «зовсім не характерно для мене»; 2 – «рідко застосовую»; 3 – «іноді використовую»; 4 – «часто застосовую».

Вищі значення за окремими шкалами свідчать про більш виражене використання відповідних копінг-стратегій.

Застосування Brief-COPE у дослідженні дозволяє сформувати індивідуальний профіль копінг-поведінки, визначити домінуючі стратегії подолання стресу, а також оцінити їхній зв'язок із рівнем тривожності та наявними психологічними ресурсами особистості в умовах вимушеного переміщення.

Статистична обробка результатів

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням програмного забезпечення Jamovi, що забезпечило зручність проведення описового та індуктивного статистичного аналізу, а також наочне представлення отриманих результатів.

На першому етапі використовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середнього арифметичного значення (M) та стандартного відхилення (σ), що дозволило визначити центральні тенденції та ступінь варіативності показників тривожності, психологічних ресурсів і копінг-стратегій у досліджуваних групах. Для характеристики розподілу респонденток за рівнями досліджуваних змінних застосовувалися абсолютні (n) та відносні (p , %) показники частот, що дало змогу отримати узагальнену структурну картину емпіричних даних.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між двома незалежними групами (жінки ВПО та жінки без досвіду вимушеного переміщення) використовувався U-критерій Манна–Уїтні, який є доцільним

для непараметричних вибірок і дозволяє оцінити відмінності між медіанами показників у групах.

Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними – рівнем тривожності, показниками життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегіями – застосовувався кореляційний аналіз за Спірменом (ρ), що є оптимальним для даних порядкової шкали та не вимагає нормального розподілу змінних.

Рівень статистичної значущості результатів визначався при значенні $p < 0,05$, що відповідає загальноприйнятим критеріям у психологічних дослідженнях та забезпечує достовірність інтерпретації отриманих даних.

Висновки до розділу 2

У межах проведеного емпіричного дослідження було обґрунтовано та реалізовано комплексну методологію вивчення психологічних ресурсів і стратегій подолання тривожності у дорослих жінок в умовах вимушеного переміщення. Теоретико-методологічною основою дослідження виступили системний, когнітивно-поведінковий та особистісно-орієнтований підходи, що дозволило розглядати тривожність у взаємозв'язку з ресурсними характеристиками особистості та особливостями копінг-поведінки.

Поетапна організація дослідження забезпечила його логічну послідовність і наукову обґрунтованість, охоплюючи підготовчий, методичний, організаційно-підготовчий, основний етапи, а також етап статистичної обробки та інтерпретації результатів. Така структура сприяла системному збору емпіричних даних, дотриманню етичних принципів дослідження, стандартизованості процедури його проведення та підвищенню достовірності отриманих результатів.

Сформована вибірка респонденток забезпечила достатній рівень соціально-демографічної однорідності та дозволила здійснювати порівняльний аналіз груп жінок із досвідом вимушеного переміщення та без

нього. Це створило передумови для коректного виявлення психологічних відмінностей між досліджуваними групами.

Використаний психодіагностичний інструментарій дав змогу комплексно оцінити рівень тривожності, сприйнятого стресу, життєстійкості, самоефективності, соціально-психологічної адаптації та особливості копінг-стратегій. Застосування валідних і адаптованих методик забезпечило надійність і змістовну повноту отриманих емпіричних даних.

Статистична обробка результатів здійснювалася із використанням програми Jamovi, що дозволило застосувати методи описової та індуктивної статистики, а також провести аналіз міжгрупових відмінностей і кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Використані статистичні критерії забезпечили обґрунтованість і достовірність інтерпретації результатів.

Отже, реалізована методологія дослідження створила надійну емпіричну основу для подальшого аналізу особливостей психологічних ресурсів і копінг-стратегій у жінок в умовах вимушеного переміщення, що дозволить отримати обґрунтовані дані для подальших узагальнень.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

3.1. Оцінка рівня тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення

Одним із ключових психологічних показників, що відображає емоційний стан особистості в умовах стресу та невизначеності є тривожність, яка може підвищуватися в умовах вимушеного переміщення у дорослих. Тому, оцінка рівня тривожності у досліджуваних групах є важливим етапом емпіричного аналізу, оскільки дозволяє виявити особливості емоційного реагування осіб, які мають досвід вимушеного переміщення, у порівнянні з тими, хто такого досвіду не має.

Результати проведеного дослідження показали, що у контрольній групі респонденток переважала кількість осіб з низькими показниками особистісної тривожності – 70 % (28 осіб) (рис.3.1), що свідчить про відносно стабільні індивідуально-психологічні характеристики, емоційну врівноваженість та сформовані механізми саморегуляції. Середній рівень тривожності виявлено у 20 % респонденток (8 осіб), тоді як високий рівень спостерігався у 10 % (4 особи) (рис.3.1). Наявність незначної частки високої тривожності може бути пов'язана з індивідуальними особливостями емоційної чутливості та актуальними життєвими стресорам. У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення виявлено значно вищі показники особистісної тривожності. Так, високий рівень зафіксовано у 50 % респонденток (20 осіб), середній – у 35 % (14 осіб), низький – лише у 15 % (6 осіб) (рис.3.1). Отримані результати свідчать про більш виражену схильність до переживання тривоги як стійкої особистісної характеристики у жінок, які пережили вимушене переміщення. Ймовірно, це пов'язано з тим, що особи стикаються з комплексом психотравмувальних чинників, серед яких втрата звичного середовища проживання, соціальних зв'язків, стабільності та

відчуття безпеки. Усе це зумовлює підвищення рівня особистісної тривожності та впливає на загальний стан психологічного благополуччя.

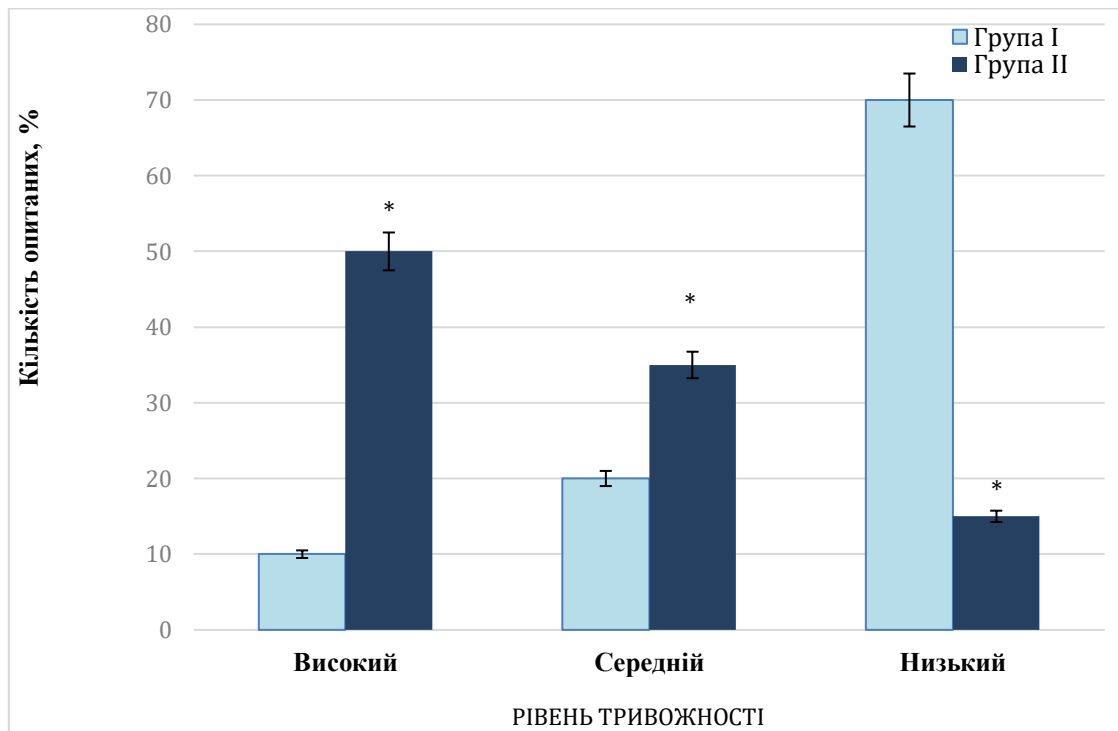


Рис.3.1. Розподіл респонденток за рівнем особистісної тривожності в групах жінок, які зазнали та не зазнали вимушеного переміщення

*Примітка (тут і надалі): Група I (контрольна) – жінки, які постійно проживали на відповідній території та не мали досвіду вимушеного переміщення; Група II – жінки, які зазнали внутрішнього переміщення та мали статус внутрішньо переміщених осіб; * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками групи I.*

Отже, виявлені результати щодо особистісної тривожності дозволяють стверджувати, що жінки з досвідом вимушеного переміщення характеризуються значно вищим рівнем тривожності як стійкої індивідуально-психологічної властивості порівняно з респондентками контрольної групи. Виявлені відмінності свідчать про суттєвий вплив психотравмувальних обставин на емоційний стан та систему психологічної адаптації особистості.

Поряд із дослідженням особистісної тривожності важливим аспектом аналізу емоційного стану респонденток стало вивчення ситуативної тривожності, яка відображає актуальний рівень емоційного напруження,

занепокоєння та реакції особистості на конкретні життєві обставини. На відміну від особистісної тривожності, ситуативна тривожність є більш динамічним показником і залежить від умов, у яких перебуває людина на момент дослідження.

Встановлено, що у групі респонденток, які постійно проживали на відповідній території переважав низький рівень ситуативної тривожності – 50 % (20 осіб) (рис. 3.2), що свідчить про достатню емоційну стабільність, врівноваженість та здатність ефективно контролювати власні емоційні переживання у повсякденних ситуаціях. Такі показники можуть вказувати на сформовані механізми психологічної саморегуляції та відсутність вираженого психоемоційного напруження у досліджуваних.

Середній рівень ситуативної тривожності було виявлено у 40 % респонденток (16 осіб), що може свідчити про помірний рівень емоційного напруження, пов'язаний із впливом окремих стресових чинників або життєвих труднощів. Високий рівень ситуативної тривожності спостерігався лише у 10% досліджуваних (4 особи) (рис. 3.2).

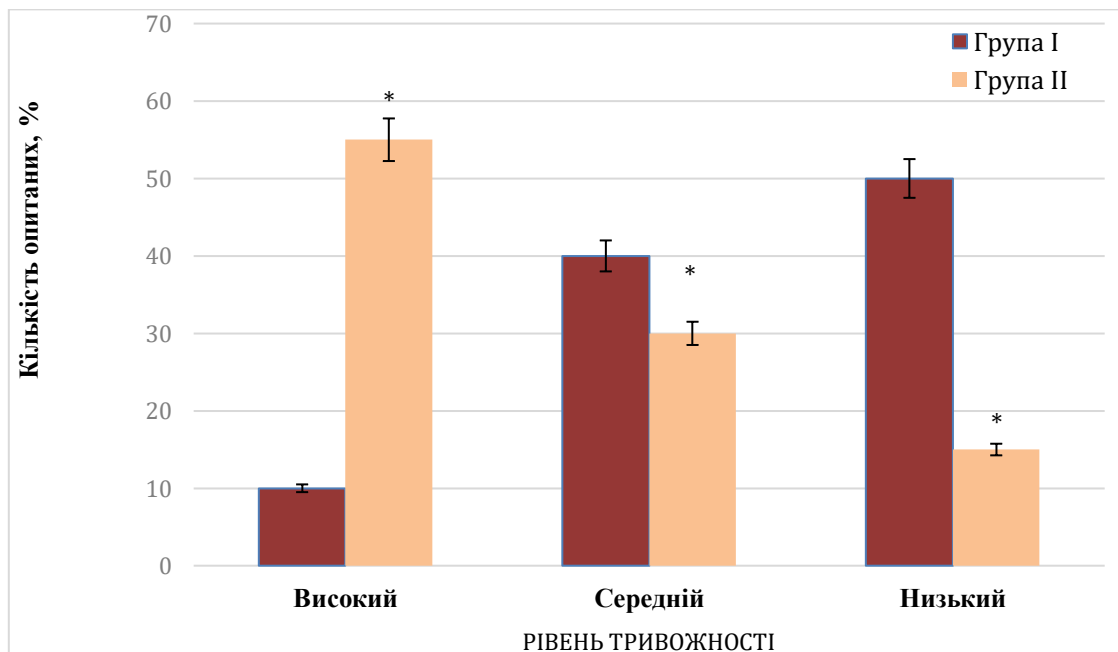


Рис.3.2. Розподіл респонденток за рівнем ситуативної тривожності в групах жінок, які зазнали та не зазнали вимушеного переміщення

Наявність незначної кількості респонденток із високими показниками ситуативної тривожності може бути зумовлена індивідуальними особливостями емоційного реагування, підвищеною чутливістю до стресових ситуацій або актуальними життєвими переживаннями. Загалом отримані результати свідчать про переважання емоційної стабільності та відносно низького рівня психологічного напруження у контрольній групі.

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення результати виявили значно вищі показники ситуативної тривожності. Так, високий рівень було зафіксовано у 55 % респонденток (22 особи) (рис. 3.2), що свідчить про виражене емоційне напруження, постійне відчуття неспокою та труднощі емоційної адаптації. Середній рівень ситуативної тривожності спостерігався у 30 % досліджуваних (12 осіб), тоді як низький рівень виявлено лише у 15 % жінок (6 осіб) (рис. 3.2). Отримані результати свідчать про те, що вимушене переміщення виступає потужним психотравмувальним чинником, який негативно впливає на актуальний психоемоційний стан особистості. Постійна невизначеність, порушення звичного способу життя, переживання втрати та необхідність адаптації до нових умов сприяють підвищенню рівня ситуативної тривожності та зниженню психологічного благополуччя жінок.

Отже, результати дослідження засвідчили наявність суттєвих відмінностей у рівнях особистісної та ситуативної тривожності між жінками контрольної групи та респондентками з досвідом вимушеного переміщення. У контрольній групі переважали низькі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність, сформовані механізми психологічної саморегуляції та здатність ефективно адаптуватися до повсякденних стресових ситуацій. Натомість у групі жінок з досвідом вимушеного переміщення було зафіксовано значно вищі показники тривожності, особливо за високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Отримані результати вказують на посилення емоційного напруження, переживання невизначеності, внутрішнього неспокою та

труднощів психологічної адаптації внаслідок впливу психотравмувальних обставин. Вимушене переміщення, втрата звичного соціального середовища, порушення стабільності та відчуття безпеки негативно впливають як на стійкі особистісні характеристики, так і на актуальний психоемоційний стан жінок.

Для глибшого вивчення особливостей психологічного стану досліджуваних наступним етапом було проведено аналіз рівня сприйнятого стресу за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10), яка дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття людиною життєвих труднощів, рівень психоемоційного напруження та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Результати дослідження за методикою PSS-10 показали наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами щодо рівня суб'єктивного переживання стресу. Так, у контрольній групі респонденток переважав низький рівень сприйнятого стресу – 55 % (22 особи) (рис. 3.3), що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан, здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами та наявність достатніх адаптаційних ресурсів.

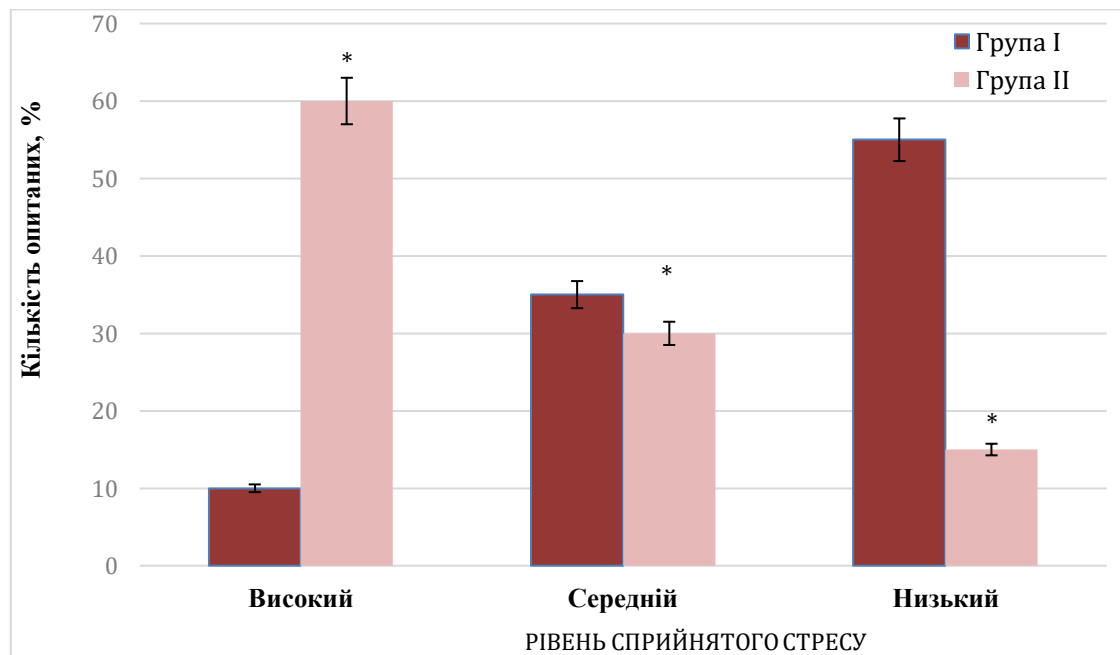


Рис.3.3. Розподіл респонденток за рівнем сприйнятого стресу в групах жінок, які зазнали та не зазнали вимушеного переміщення

Середній рівень сприйнятого стресу було виявлено у 35 % досліджуваних (14 осіб), що може бути пов'язано з впливом окремих життєвих труднощів або ситуативних переживань. Високий рівень сприйнятого стресу спостерігався лише у 10 % респонденток (4 особи) (рис. 3.3). Наявність незначної кількості осіб із високими показниками може бути зумовлена індивідуальними особливостями реагування на стресові ситуації, емоційною вразливістю або актуальними життєвими обставинами.

У групі вимушено переміщених жінок виявилися значно вищі показники сприйнятого стресу. Так, високий рівень сприйнятого стресу було зафіксовано у 60 % респонденток (24 особи) (рис. 3.3), що свідчить про виражене психоемоційне напруження, переживання постійного стресу та недостатність внутрішніх ресурсів для повноцінного подолання складних життєвих обставин. Середній рівень сприйнятого стресу виявлено у 30 % досліджуваних (12 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 10 % жінок (4 особи) (рис.3.3). Отримані результати свідчать про те, що жінки з досвідом вимушеного переміщення частіше сприймають життєві обставини як надмірно складні, напружені та такі, що потребують значних психологічних ресурсів для подолання. Високі показники за шкалою PSS-10 можуть вказувати на зниження відчуття контролю над подіями власного життя, труднощі у подоланні щоденних проблем, схильність до переживання перевантаження та емоційного виснаження. Це свідчить про підвищений рівень суб'єктивного стресового сприйняття та недостатню ефективність адаптаційних механізмів у значної частини досліджуваних жінок.

Загалом результати за шкалою PSS-10 підтверджують, що жінки з досвідом вимушеного переміщення є більш вразливими до впливу стресогенних чинників та характеризуються вищим рівнем психоемоційного напруження порівняно з респондентками контрольної групи.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність суттєвих відмінностей у показниках особистісної та ситуативної тривожності, а також рівня сприйнятого стресу між жінками контрольної

групи та респондентками з досвідом вимушеного переміщення. У контрольній групі переважали низькі рівні тривожності та сприйнятого стресу, що свідчить про відносну емоційну стабільність, сформовані механізми психологічної саморегуляції, здатність ефективно долати повсякденні труднощі та підтримувати психологічну рівновагу. Натомість у групі вимушено переміщених жінок було виявлено значно вищі показники особистісної й ситуативної тривожності, а також високий рівень суб'єктивного переживання стресу.

Очевидно, досвід вимушеного переміщення виступає значущим психотравмувальним чинником, який негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та ускладнює процеси емоційної адаптації. Отримані результати актуалізують необхідність подальшого вивчення чинників, які можуть сприяти зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості особистості в умовах вимушеного переміщення. У зв'язку з цим наступним етапом дослідження став аналіз прояву психологічних ресурсів як механізму подолання тривожності у дорослих в умовах вимушеного переміщення.

3.2. Аналіз прояву психологічних ресурсів як механізму подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення

В умовах вимушеного переміщення особистість стикається з необхідністю адаптації до нових життєвих обставин, подолання психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від наявності та рівня розвитку психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини протистояти стресогенним чинникам, підтримувати емоційну стабільність і зберігати психологічне благополуччя навіть у складних життєвих ситуаціях.

Психологічні ресурси розглядаються як внутрішні можливості особистості, що сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін та

конструктивному реагуванню на стрес. До таких ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції, відчуття контролю над власним життям, соціальна підтримка та інші особистісні характеристики, які допомагають людині ефективно справлятися з негативними переживаннями та знижувати рівень тривожності.

Особливого значення в умовах вимушеного переміщення набуває життєстійкість як інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність зберігати психологічну рівновагу та адаптивність в умовах стресу й невизначеності. Саме життєстійкість виступає важливим механізмом психологічного захисту та подолання тривожності, оскільки сприяє активному ставленню до життєвих труднощів, підвищує впевненість у власних можливостях і допомагає сприймати складні життєві обставини як такі, що можуть бути подолані. У зв'язку з цим, на наступному етапі досліджено особливості прояву психологічних ресурсів у досліджуваних групах з використанням методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді), яка дозволяє оцінити основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та сприйняття виклику.

Результати дослідження показали суттєві відмінності між досліджуваними групами за загальним рівнем життєстійкості. Так, у контрольній групі респонденток переважав високий рівень життєстійкості – 65 % (26 осіб) (рис. 3.4А), що свідчить про достатній розвиток психологічних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Середній рівень життєстійкості було виявлено у 25 % досліджуваних (10 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 10 % респонденток (4 особи) (рис. 3.4А). Загалом ці результати вказують на переважання стійких адаптаційних можливостей, що сприяють збереженню емоційної рівноваги та конструктивному подоланню життєвих труднощів. У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення зафіксовано нижчі показники життєстійкості. Так, низький рівень життєстійкості виявлено у 55 % респонденток (22 особи) (рис.

3.4), середній – у 30 % (12 осіб), тоді як високий рівень спостерігався лише у 15 % досліджуваних (6 осіб) (рис. 3.4Б).

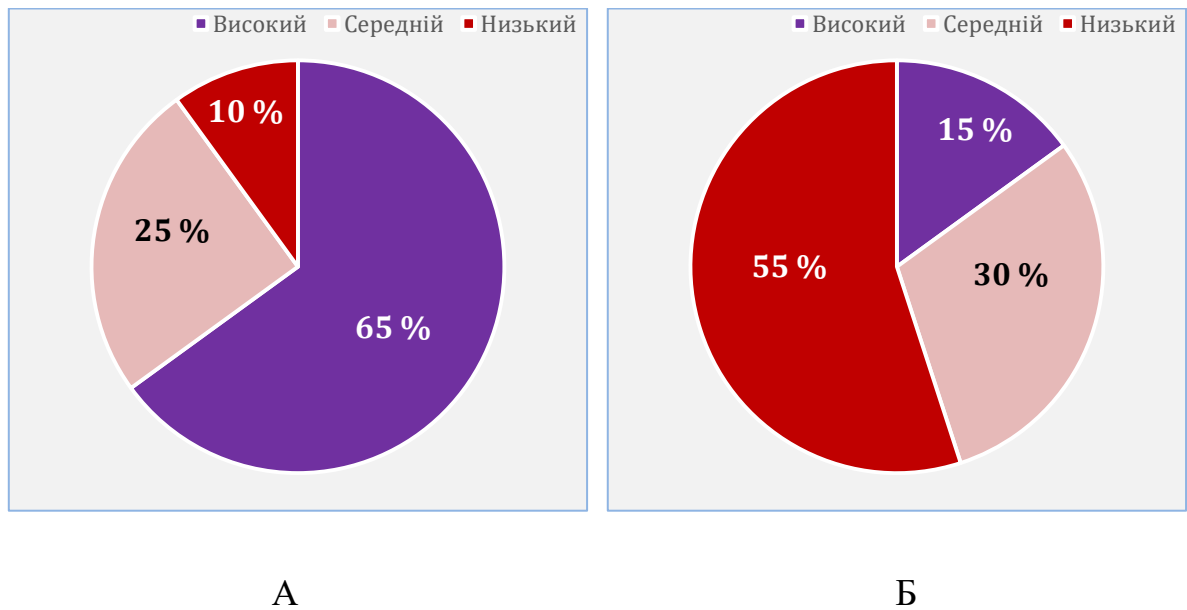


Рис.3.4. Розподіл респонденток за рівнем життєстійкості в контрольній групі жінок (А) та групі жінок, які зазнали вимушеного переміщення (Б)

Отримані дані свідчать про зниження загального рівня психологічної стійкості у значної частини жінок, що може ускладнювати процес їх адаптації до нових життєвих умов.

Для кількісного оцінювання рівня життєстійкості у дорослих жінок з різним досвідом вимушеного переміщення було проведено аналіз показників описової статистики за методикою «Тест життєстійкості». Розрахунок мінімальних і максимальних значень, середнього арифметичного, медіани та стандартного відхилення дозволив виявити особливості розподілу результатів у кожній групі, оцінити ступінь варіативності показників та визначити загальні тенденції сформованості життєстійкості як ключового психологічного ресурсу адаптації.

Результати дослідження наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистичні показники загального рівня життєстійкості за методикою С. Мадді

Групи досліджуваних	Min	Max	M	Me	SD
Контрольна група жінок	48	92	71,5	72	10,6
Група жінок з досвідом вимушеного переміщення	32	85	58,2	57	12,3

Примітка: Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; M – середнє арифметичне; Me – медіана; SD – стандартне відхилення.

Аналіз результатів у контрольній групі показав, що мінімальне значення загального показника життєстійкості становило 48 балів, максимальне – 92 бали. Середнє арифметичне дорівнювало 71,5 бала, медіана – 72 бали, що свідчить про відносну симетричність розподілу результатів. Показник стандартного відхилення ($SD = 10,6$) вказує на помірну варіативність індивідуальних значень у межах групи. Загалом отримані дані відповідають середньому та високому рівням життєстійкості, що свідчить про достатньо сформовані психологічні ресурси, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій (табл.3.1).

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення мінімальний показник становив 32 бали, максимальний – 85 балів. Середнє значення дорівнювало 58,2 бала, медіана – 57 балів, що свідчить про зміщення розподілу в бік нижчих значень. Стандартне відхилення ($SD = 12,3$) є дещо вищим порівняно з контрольною групою, що вказує на більшу неоднорідність результатів та різний рівень сформованості життєстійкості у межах групи (табл.3.1). Отримані показники відображають переважання середнього та низького рівнів життєстійкості, що може свідчити про зниження адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Порівняльний аналіз описових статистик демонструє чітку тенденцію до нижчого рівня життєстійкості у жінок з досвідом вимушеного переміщення порівняно з респондентками контрольної групи. Також спостерігається дещо більша варіативність показників у групі вимушено переміщених осіб, що може вказувати на різний ступінь адаптації та індивідуальні відмінності у використанні психологічних ресурсів.

Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість як інтегральна характеристика особистості суттєво відрізняється між групами. У контрольній групі її вищий рівень може бути пов'язаний із більш сформованим відчуттям залученості до життя, внутрішнім локусом контролю та схильністю сприймати життєві труднощі як виклики, а не загрози. Натомість у групі жінок з досвідом вимушеного переміщення знижена життєстійкість може відображати ослаблення цих компонентів, що проявляється у меншій включеності в життєві події, зниженому відчутті контролю та переважно загрозливому сприйнятті змін. Це, у свою чергу, підвищує вразливість до стресу та ускладнює процес психологічної адаптації.

Таким чином, результати описової статистики за методикою С. Мадді засвідчують, що досвід вимушеного переміщення пов'язаний зі зниженням загального рівня життєстійкості, що потенційно ускладнює процес психологічної адаптації та подолання тривожності в умовах тривалого стресового впливу. Це робить необхідним подальший аналіз інших психологічних ресурсів, які можуть виступати компенсаторними механізмами та сприяти ефективнішому подоланню стресових ситуацій. Зокрема, важливе значення у контексті дослідження адаптаційних можливостей особистості має оцінка рівня самоефективності, яка відображає віру людини у власні здатності організовувати поведінку, досягати поставлених цілей та успішно справлятися з життєвими труднощами.

У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження стало використання методики «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема), яка дозволяє визначити рівень суб'єктивної впевненості

особистості у власній здатності подолання складних життєвих ситуацій, стресу та перешкод.

Результати дослідження показали, що у контрольній групі переважала кількість жінок з високим рівнем самоефективності – 60 % (24 особи), що свідчить про сформовану впевненість у власних здібностях, активну позицію у вирішенні життєвих проблем та переконаність у можливості впливати на результати власних дій. Середній рівень самоефективності виявлено у 27,5 % досліджуваних (11 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 12,5 % респонденток (5 особи) (рис.3.5А). Загалом це вказує на достатній рівень особистісних ресурсів, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій.

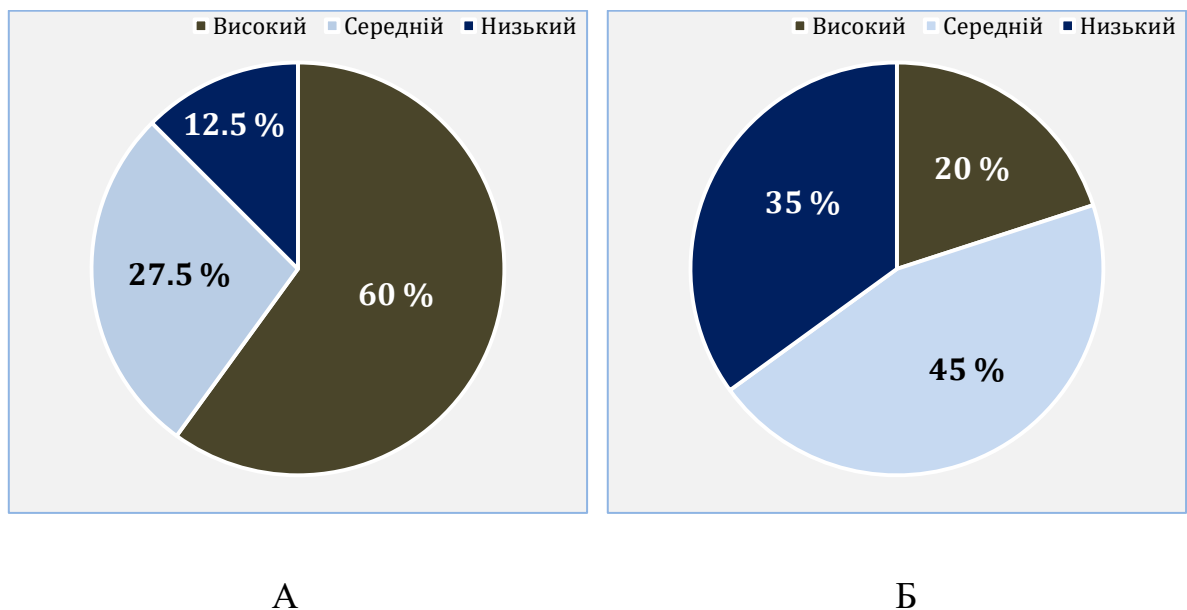


Рис.3.5. Розподіл респонденток за рівнем самоефективності в контрольній групі жінок (А) та групі жінок, які зазнали вимушеного переміщення (Б)

У групі жінок, які зазнали вимушеного переміщення результати виявили нижчі показники самоефективності. Так, високий рівень зафіксовано лише у 20 % респонденток (8 осіб), середній – у 45 % (18 осіб), тоді як

низький рівень спостерігався у 35 % досліджуваних (14 осіб) (рис.3.5Б). Отримані дані свідчать про зниження впевненості у власних можливостях у значної частини жінок, що може бути пов'язано з досвідом втрати стабільності, тривалим перебуванням у стресових умовах та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин.

Загалом результати за шкалою GSES демонструють, що жінки з досвідом вимушеного переміщення мають нижчий рівень загальної самооефективності порівняно з респондентками контрольної групи (табл.3.5). Це може свідчити про зниження суб'єктивної впевненості у здатності контролювати життєві ситуації та успішно справлятися з труднощами, що, у свою чергу, впливає на рівень їхнього психологічного благополуччя та адаптаційні можливості.

Таблиця 3.2

**Описові статистичні показники загального рівня
самооефективності за методикою «Шкала загальної самооефективності»**

Групи досліджуваних	Min	Max	M	Me	SD
Контрольна група жінок	24	40	32,6	33	4,8
Група жінок з досвідом вимушеного переміщення	18	38	27,1	27	5,6

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що досвід вимушеного переміщення негативно впливає на рівень загальної самооефективності, знижуючи суб'єктивну впевненість особистості у власних можливостях та ускладнюючи процес психологічної адаптації до нових життєвих умов. Водночас, оцінка лише внутрішніх ресурсів особистості (життєстійкості та самооефективності) не дає повного уявлення про особливості адаптаційного процесу в умовах стресу. Не менш важливим є аналіз того, наскільки успішно особистість інтегрується у соціальне середовище, відновлює соціальні зв'язки та адаптується до нових умов взаємодії з оточенням.

З огляду на це наступним етапом емпіричного дослідження стало використання «Опитувальника соціальної адаптації» (SAS-SR), який дозволяє оцінити рівень соціального функціонування особистості та її здатність до інтеграції в соціальне середовище після пережитих стресових подій.

Результати дослідження за методикою SAS-SR дозволили оцінити особливості соціального функціонування та здатності до інтеграції в соціальне середовище у двох досліджуваних групах: жінок, які постійно проживали у звичних умовах, та жінок із досвідом вимушеного переміщення.

Встановлено, що серед групи респонденток, які постійно проживали у звичному соціальному середовищі, переважала кількість осіб з високим рівнем соціальної адаптації – 70 % (28 осіб) (рис.3.6). Це свідчить про стабільне соціальне функціонування, збережені міжособистісні зв'язки, задовільну професійну та побутову адаптацію. Середній рівень адаптації виявлено у 25 % (10 осіб), що може вказувати на окремі труднощі у соціальній взаємодії або ситуативні стресові фактори. Низький рівень соціальної адаптації спостерігався лише у 5 % (2 особи), що свідчить про мінімальні прояви соціальної дезадаптації у межах цієї групи (рис.3.6).

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення показники соціальної адаптації були суттєво нижчими. Так, високий рівень соціального функціонування зафіксовано у 25 % (10 осіб), що свідчить про наявність частини респонденток, які змогли ефективно інтегруватися у нові соціальні умови. Середній рівень адаптації виявлено у 45 % (18 осіб), що відображає нестабільність соціального функціонування, труднощі у відновленні соціальних зв'язків та адаптації до нових умов життя. Водночас низький рівень соціальної адаптації спостерігався у 30 % (12 осіб), що свідчить про виражені труднощі соціальної інтеграції, обмеженість соціальних контактів та зниження ефективності соціального функціонування (рис.3.6).

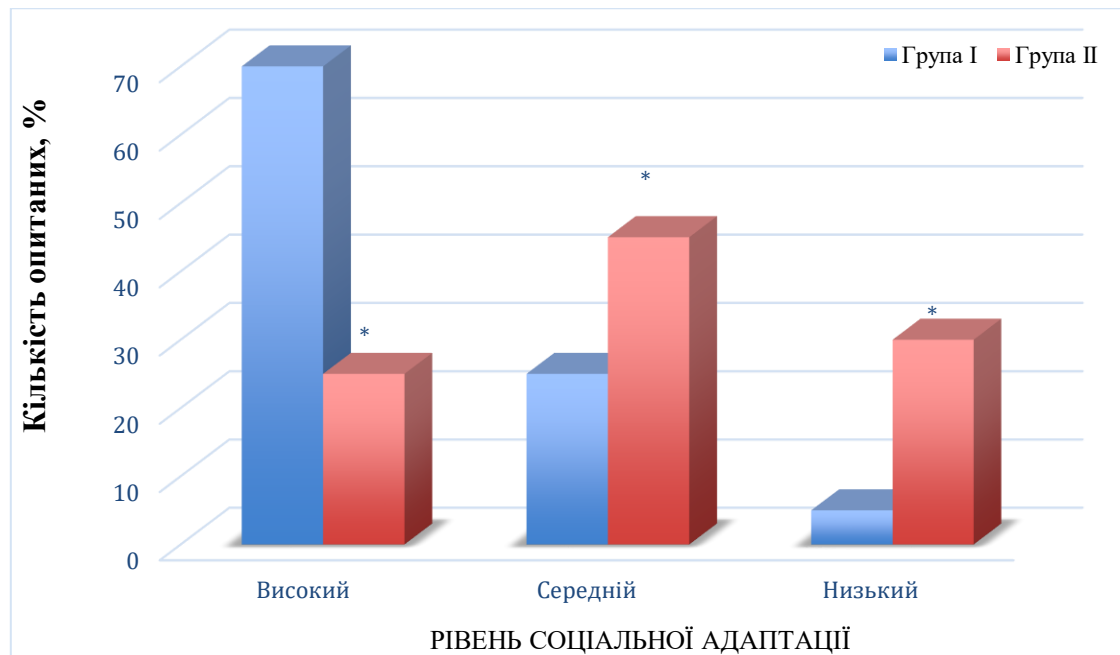


Рис.3.6. Розподіл респонденток за рівнем соціальної адаптації в групах жінок, які зазнали та не зазнали вимушеного переміщення

Отримані результати вказують на те, що жінки, які проживають у стабільних умовах, демонструють значно вищий рівень соціальної адаптації порівняно з тими, хто пережив вимушене переміщення. Водночас у другій групі спостерігалось зміщення показників у бік середнього та низького рівнів, що свідчить про ускладнення процесу соціальної інтеграції та необхідність додаткової психологічної підтримки для відновлення соціального функціонування.

Отже, отримані дані показали, що жінки з досвідом вимушеного переміщення мають суттєво нижчий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з респондентками контрольної групи. Це проявляється у зменшенні частки осіб із високою адаптованістю та збільшенні частки середнього і низького рівнів, що вказує на ускладнення процесів соціальної інтеграції та необхідність посилення психологічної підтримки цієї групи.

Отже, дослідження засвідчують, що досвід вимушеного переміщення є суттєвим стресогенним чинником, який впливає на зниження внутрішніх ресурсів особистості та ускладнює процеси психологічної і соціальної

адаптації. Водночас виявлені відмінності підкреслюють необхідність розвитку та підтримки психологічних ресурсів як важливого напрямку психологічної допомоги для осіб, які пережили вимушене переміщення.

3.3. Особливості використання копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з рівнем тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення

У контексті переживання тривалого стресу, зумовленого вимушеним переміщенням, важливого значення набуває аналіз способів, за допомогою яких особистість справляється з психоемоційним напруженням. Саме копінг-стратегії визначають, яким чином людина реагує на складні життєві обставини, регулює власний емоційний стан та підтримує психологічну рівновагу.

Для оцінки індивідуальних механізмів подолання стресу у дорослих жінок було використано опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), який дозволяє визначити як адаптивні (активні, проблемно-орієнтовані), так і неадаптивні (унікальні та емоційно-пасивні) копінг-стратегії. Це дає змогу проаналізувати особливості подолання стресових ситуацій у жінок із різним життєвим досвідом та встановити їхній зв'язок із рівнем тривожності.

Результати проведених досліджень показали, що у контрольній групі переважало помірне використання адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, активне подолання проблем застосовували 45 % (18 осіб), пошук соціальної підтримки – 50 % (20 осіб), а позитивне переосмислення ситуації – 40 % (16 осіб) (рис.3.7). Це свідчить про достатню здатність жінок контрольної групи активно реагувати на труднощі, залучати соціальні ресурси та переосмислювати стресові події.

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення також спостерігалось використання адаптивних стратегій, однак їх структура була менш стабільною. Активне подолання характерне для 30 % (12 осіб), пошук

соціальної підтримки – для 35 % (14 осіб), а позитивне переосмислення – для 25 % (10 осіб) (рис.3.7). Це вказує на часткове використання конструктивних стратегій, однак їх недостатню сформованість та залежність від ситуації.

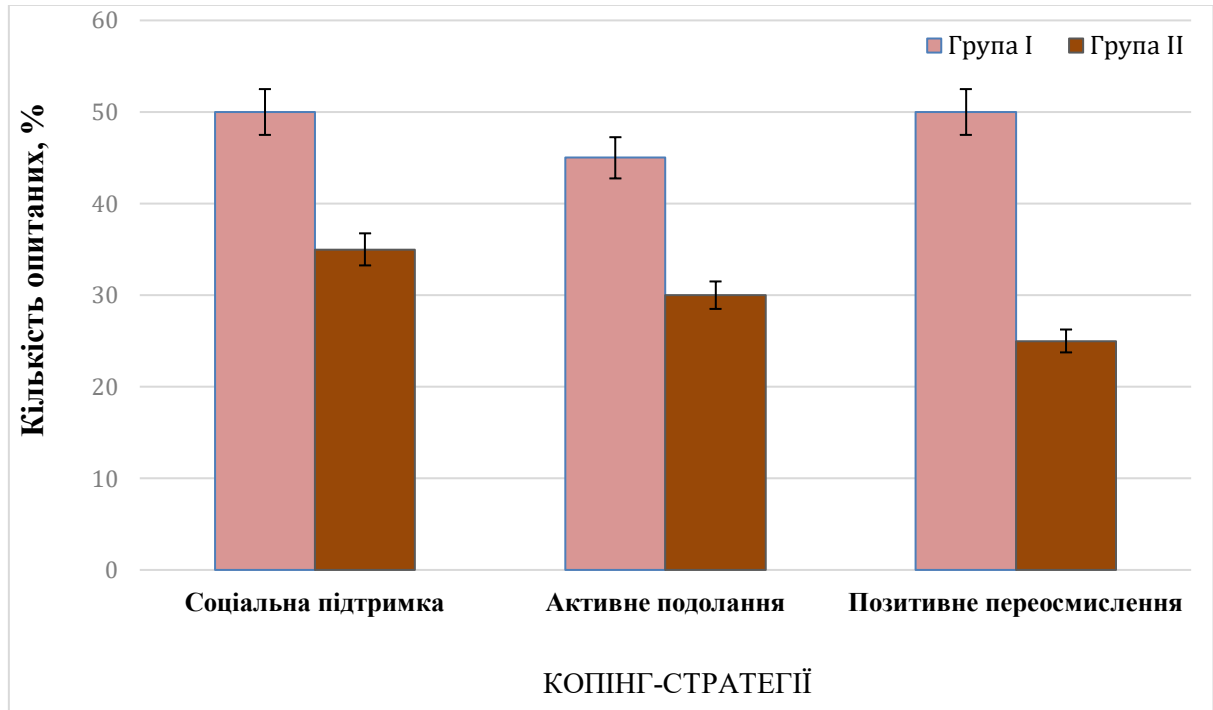


Рис.3.7. Види адаптивних копінг-стратегій, які застосовувалися респондентками

Результати описової статистики показали, що у контрольній групі переважали вищі середні значення адаптивних стратегій, зокрема активного подолання ($M = 36,8$) та пошуку соціальної підтримки ($M = 34,5$) (табл.3.3), що свідчить про сформованіші механізми конструктивного реагування на стрес.

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення всі показники були нижчими. Найвираженіше зниження спостерігалось за стратегією активного подолання ($M = 30,2$) (табл.3.3), що може свідчити про зниження відчуття контролю над ситуацією та обмеженість ресурсів для активної поведінкової відповіді.

Таблиця 3.3

Описові статистичні показники адаптивних копінг-стратегій

Групи досліджуваних	Показник	Min	Max	M	Me	SD
Контрольна група жінок	Соціальна підтримка	22	44	34,5	35	4,2
	Активне подолання	24	46	36,8	37	4,5
	Позитивне переосмислення	23	45	35,1	35	4,1
Група жінок з досвідом вимушеного переміщення	Соціальна підтримка	18	40	28,7	29	4,6
	Активне подолання	20	42	30,2	30	4,8
	Позитивне переосмислення	19	41	29,6	30	4,4

Щодо неадаптивних копінг-стратегій, то встановлено, що в контрольній групі неадаптивні стратегії проявлялися рідше: уникання спостерігалось у 20 % (8 осіб), емоційне відсторонення – у 15 % (6 осіб), самозвинувачення – у 10 % (4 особи) (рис.3.8). Це свідчить про загалом більш ефективну емоційну саморегуляцію.

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення частка неадаптивних стратегій була суттєво вищою. Так, уникання використовували 45 % (18 осіб), емоційне реагування/фокус на переживаннях – 40 % (16 осіб), самозвинувачення – 35 % (14 осіб) (рис.3.8). Це вказує на переважання пасивно-емоційних способів подолання стресу та труднощі конструктивного опрацювання травматичного досвіду.

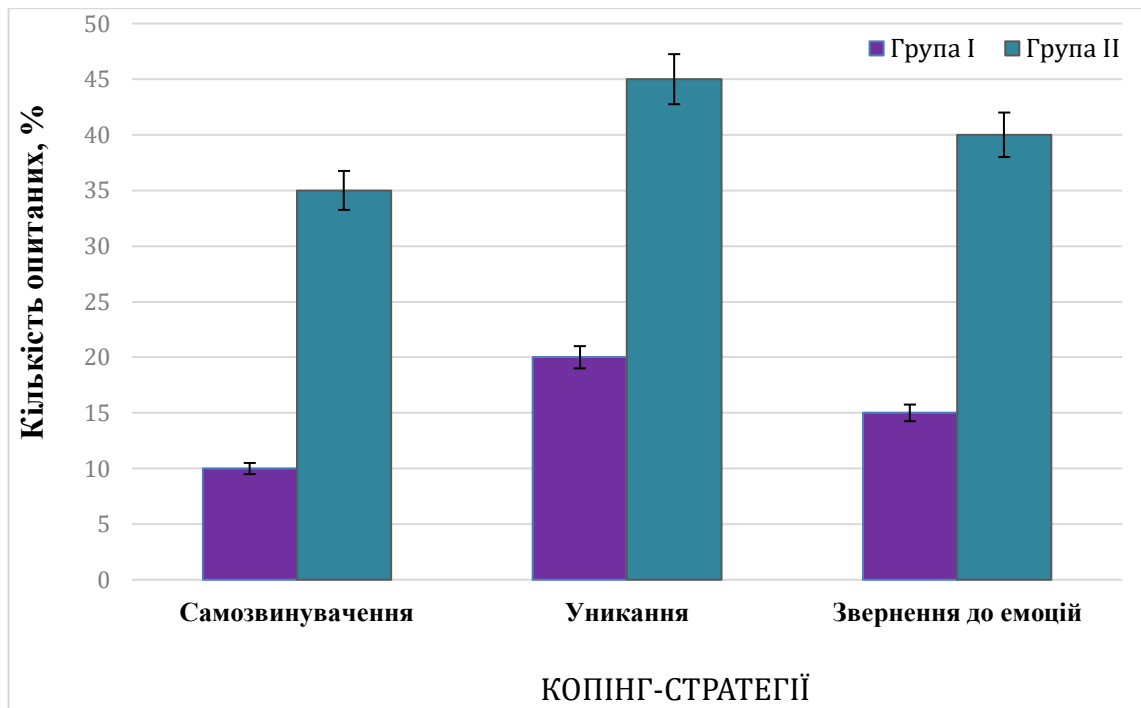


Рис.3.8. Види неадаптивних копінг-стратегій, які застосовувалися респондентками

Результати описової статистики щодо неадаптивних копінг-стратегій показали, що у контрольній групі жінок спостерігалися відносно нижчі середні значення неадаптивних копінг-стратегій. Найменш вираженим був показник заперечення ($M=20,1$), що свідчить про більш реалістичне сприйняття складних життєвих ситуацій та меншу схильність до ігнорування проблем. Стратегії уникнення ($M=22,6$) та самозвинувачення ($M = 21,4$) також перебували у межах помірних значень (табл.3.4), що може вказувати на загалом більш стабільні механізми емоційної регуляції та здатність конструктивно реагувати на стресові події.

Діапазон мінімальних і максимальних значень у контрольній групі є відносно вузьким, що свідчить про однорідність показників і відносно схожий рівень використання неадаптивних стратегій серед респонденток. Стандартні відхилення (3,8–4,3) також підтверджували помірну варіативність результатів (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистичні показники неадаптивних копінг-стратегій

Групи досліджуваних	Показник	Min	Max	M	Me	SD
Контрольна група жінок	Уникнення	14	34	22,6	23	4,3
	Заперечення	12	30	20,1	20	3,8
	Самозвинувачення	13	32	21,4	21	4,0
Група жінок з досвідом вимушеного переміщення	Уникнення	18	38	27,9	28	4,7
	Заперечення	16	36	25,8	26	4,2
	Самозвинувачення	17	37	26,5	26	4,5

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення простежувалася інша тенденція – показники усіх неадаптивних копінг-стратегій мали вищі середні значення. Найвираженішою була стратегія уникнення ($M=27,9$) (табл.3.4), що може свідчити про тенденцію до відходу від вирішення проблем, емоційного дистанціювання або тимчасового ігнорування стресових ситуацій як способу психологічного захисту.

Високі показники самозвинувачення ($M=26,5$) відображали схильність частини респонденток пояснювати труднощі власними помилками або особистісними недоліками, що може посилювати емоційне напруження та знижувати самооцінку. Стратегія заперечення ($M=25,8$) також залишалася досить вираженою (табл.3.4), що свідчить про намагання психологічно дистанціюватися від травматичного досвіду або зменшити його значущість.

Варіативність показників у групі вимушено переміщених жінок була дещо вищою ($SD = 4,2-4,7$) (табл.3.4), що вказує на неоднорідність психологічного реагування: частина респонденток демонструвала помірний рівень неадаптивних стратегій, тоді як інша – значно вищий їх прояв. Це може бути пов'язано з різним рівнем втрати ресурсів, індивідуальними особливостями стресостійкості та ступенем адаптації до нових умов життя.

Порівняльний аналіз груп засвідчує, що досвід вимушеного переміщення пов'язаний із посиленням неадаптивних копінг-стратегій. Це проявляється у більш частому використанні уникнення, заперечення та самозвинувачення, що в сукупності може ускладнювати ефективне подолання стресових ситуацій і уповільнювати процес психологічної адаптації. Натомість у контрольній групі переважав більш збалансований профіль копінг-поведінки, що характеризувалося нижчим рівнем дезадаптивних реакцій і більшою здатністю до конструктивного осмислення труднощів.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє перейти до більш поглибленого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями копінг-поведінки у досліджуваних групах. Враховуючи виявлені відмінності у структурі копінг-стратегій між жінками з досвідом вимушеного переміщення та респондентками контрольної групи, доцільним стало дослідження того, яким чином інтенсивність тривожних переживань пов'язана з вибором адаптивних або неадаптивних способів подолання стресу.

У цьому контексті особливого значення набуває кореляційний аналіз, який дозволяє визначити напрям і силу взаємозв'язків між рівнем тривожності та копінг-стратегіями, а також виявити, чи виступає тривожність фактором, що знижує ефективність психологічної саморегуляції та сприяє використанню дезадаптивних форм реагування. Саме тому наступним етапом дослідження стало встановлення статистичних зв'язків між загальним рівнем тривожності та показниками адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій у двох досліджуваних групах.

Аналіз результатів кореляційного аналізу показав наявність статистично значущого кореляційного взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у обох досліджуваних групах.

Встановлено, що у контрольній групі жінок виявлено помірний негативний зв'язок між загальним рівнем тривожності та використанням

адаптивних копінг-стратегій ($r = -0,54$; $p < 0,05$) (табл. 3.5). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності знижується схильність до застосування конструктивних стратегій подолання стресу, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації.

Таблиця 3.5.

Коефіцієнти кореляції між рівнем тривожності та копінг-стратегіями

Група	Показник тривожності	Адаптивні копінг-стратегії	Неадаптивні копінг-стратегії	p
Контрольна група жінок	Загальна тривожність	-0,54	0,49	< 0,05
Група жінок з досвідом вимушеного переміщення		-0,68	0,62	< 0,01

Водночас встановлено позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та неадаптивними копінг-стратегіями ($r=0,49$; $p<0,05$), що вказує на те, що підвищений рівень тривожності супроводжується більш частим використанням уникнення, заперечення та самозвинувачення.

У групі жінок з досвідом вимушеного переміщення ці зв'язки є більш вираженими. Зокрема, виявлено сильний негативний зв'язок між тривожністю та адаптивними копінг-стратегіями ($r = -0,68$; $p < 0,01$), що свідчить про значне зниження використання конструктивних способів подолання стресу при зростанні тривожності (табл.3.5). Також зафіксовано виражений позитивний зв'язок між рівнем тривожності та неадаптивними копінг-стратегіями ($r = 0,62$; $p < 0,01$) (табл.3.5), що вказує на тенденцію до переважання емоційно-пасивних і дезадаптивних способів реагування у відповідь на високий рівень психоемоційного напруження.

Отже, результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем загальної тривожності та особливостями копінг-поведінки у досліджуваних групах. Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням використання адаптивних копінг-стратегій та одночасним зростанням частоти застосування неадаптивних способів подолання стресу. Найбільш виражені зв'язки виявлено у групі жінок з досвідом вимушеного переміщення, де спостерігалася сильна негативна кореляція між тривожністю та адаптивними стратегіями, а також позитивна – з неадаптивними копінг-стратегіями. Це свідчить про те, що в умовах підвищеного емоційного напруження та втрати стабільного життєвого середовища тривожність виступає суттєвим фактором, який послаблює конструктивні механізми саморегуляції та підсилює дезадаптивні форми реагування.

Отримані дані підтверджують, що рівень тривожності пов'язаний із особливостями копінг-поведінки, оскільки зі зростанням тривожних переживань знижується ефективність адаптивного подолання труднощів і зростає схильність до емоційно-пасивних та неадаптивних стратегій, особливо у жінок з досвідом вимушеного переміщення. З огляду на це, особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток психологічних ресурсів і оптимізацію стратегій подолання тривожності у дорослих в умовах вимушеного переміщення.

3.4. Рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів і оптимізації стратегій подолання тривожності у жінок в умовах вимушеного переміщення

Виявлені в дослідженні закономірності засвідчили, що високий рівень тривожності у жінок з досвідом вимушеного переміщення пов'язаний із переважанням неадаптивних копінг-стратегій та недостатнім використанням конструктивних способів подолання стресу. Це свідчить про потребу

цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення стресостійкості та формування більш ефективних моделей подолання життєвих труднощів.

У цьому контексті розробка практичних рекомендацій є важливою складовою дослідження, оскільки дозволяє не лише інтерпретувати отримані емпіричні результати, але й окреслити можливі шляхи психологічної підтримки осіб, які пережили вимушене переміщення, з метою покращення їхнього психоемоційного стану та адаптаційних можливостей.

У зв'язку з цим доцільно виокремити кілька ключових напрямів психологічної роботи.

1. Розвиток емоційної саморегуляції та зниження тривожності.

Рекомендується впровадження практик, спрямованих на усвідомлення та контроль емоційних станів: дихальні техніки, методи м'язової релаксації, майндфулнес-практики. Такі підходи сприяють зниженню фізіологічної напруги та стабілізації емоційного стану, що є базою для більш раціонального реагування на стресові ситуації.

2. Формування адаптивних копінг-стратегій.

Особливу увагу слід приділяти розвитку активного подолання проблем, позитивного переосмислення та пошуку соціальної підтримки. Психологічні тренінги можуть бути спрямовані на навчання конструктивного аналізу проблемних ситуацій, планування дій та відмову від уникнення як домінуючої стратегії реагування.

3. Підвищення самоефективності та життєстійкості.

З огляду на виявлене зниження психологічних ресурсів у групі вимушено переміщених жінок, важливим є розвиток віри у власні можливості. Ефективними є техніки постановки досяжних цілей, фіксації успіхів, розвиток внутрішнього локусу контролю, а також робота з особистісними ресурсами через усвідомлення попереднього досвіду подолання труднощів.

4. Розширення соціальної підтримки та інтеграції в середовище.

Враховуючи значення соціального фактора в процесі адаптації та низький рівень цього показника у вимушено переміщених осіб, рекомендується створення груп підтримки, участь у соціально-психологічних тренінгах та розвиток комунікативних навичок. Це сприятиме зниженню відчуття ізоляції та підвищить рівень соціальної адаптації.

5. Психосвітня робота.

Важливим компонентом є інформування щодо природи стресу, тривожності та копінг-поведінки. Усвідомлення механізмів власних реакцій дозволить зменшити інтенсивність емоційного напруження та підвищити здатність до самоконтролю.

Отже, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню частоти використання адаптивних копінг-стратегій та загальному зміцненню психологічних ресурсів особистості. Це, у свою чергу, створює передумови для більш успішної соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеного переміщення.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено суттєві відмінності між жінками з досвідом вимушеного переміщення та респондентками контрольної групи за показниками тривожності, рівня психологічних ресурсів і особливостей застосування копінг-стратегій. Встановлено, що досвід вимушеного переміщення є значущим стресогенним чинником, який негативно впливає на емоційний стан особистості та ускладнює процеси психологічної адаптації.

Аналіз рівня тривожності засвідчив, що у групі жінок, які пережили вимушене переміщення, переважає кількість респонденток з вищими показниками як особистісної, так і ситуативної тривожності порівняно з показниками, характерними для контрольної групою. У цих респонденток частіше фіксувалися високі рівні тривожності, тоді як у контрольній групі

домінували низькі та помірні значення, що свідчить про більш стабільний емоційний стан і кращу здатність до саморегуляції.

Дослідження психологічних ресурсів показало, що у жінок з досвідом вимушеного переміщення спостерігалось зниження життєстійкості, самоефективності та рівня соціальної адаптації. Вони частіше демонстрували труднощі у сприйнятті життєвих ситуацій як контрольованих, мали нижчу впевненість у власних можливостях та складніше інтегрувалися у нове соціальне середовище. Натомість у контрольній групі виявлено більш високий рівень психологічних ресурсів, що забезпечує кращу стресостійкість та адаптивність.

Аналіз копінг-стратегій показав, що у групі вимушено переміщених жінок частіше використовувалися неадаптивні способи подолання стресу, зокрема уникнення, заперечення та самозвинувачення, тоді як у контрольній групі переважали адаптивні стратегії, пов'язані з активним подоланням труднощів, пошуком соціальної підтримки та позитивним переосмисленням ситуації. Це свідчить про більш конструктивний характер копінг-поведінки у жінок без досвіду вимушеного переміщення.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій. Встановлено, що зі зростанням тривожності зменшується використання адаптивних стратегій і водночас підвищується схильність до неадаптивних форм реагування. Найбільш виражені зв'язки виявлено у групі жінок з досвідом вимушеного переміщення, що свідчить про посилення дезадаптивних механізмів подолання стресу в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Отже, тривожність виступає важливим чинником, який визначає особливості копінг-поведінки та рівень використання психологічних ресурсів. Високий рівень тривожності пов'язаний зі зниженням ефективності адаптивного подолання труднощів і посиленням неадаптивних реакцій, що особливо характерно для жінок, які пережили вимушене переміщення.

Виявлені закономірності підкреслюють необхідність розвитку психологічних ресурсів і формування більш ефективних стратегій подолання стресу як важливого напрямку психологічної підтримки цієї категорії населення.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було комплексно досліджено тривожність, психологічні ресурси та копінг-стратегії у дорослих жінок з досвідом вимушеного переміщення та без такого досвіду. Отримані результати дозволили зробити такі висновки відповідно до поставлених завдань.

1. У процесі аналізу теоретичних підходів до вивчення тривожності та психологічних ресурсів встановлено, що тривожність розглядається як багатокомпонентний емоційний стан, який виникає у відповідь на стресові ситуації та пов'язаний із оцінкою загрози. Психологічні ресурси (життєстійкість, самоефективність, соціальна підтримка) виступають ключовими детермінантами адаптації та ефективного подолання стресу. Вони виконують функцію захисного механізму, що знижує негативний вплив тривожності на поведінку та емоційний стан особистості.

2. Визначення рівня тривожності та психологічних ресурсів показало суттєві відмінності між групами. У жінок з досвідом вимушеного переміщення виявлено більш високі показники тривожності, а також зниження рівня психологічних ресурсів. Зокрема, середній рівень життєстійкості у цій групі становив $M = 58,2$ проти $M = 71,5$ у контрольній групі. Аналогічно, рівень самоефективності був нижчим ($M = 27,1$ проти $M = 32,6$). Це свідчить про ослаблення внутрішніх адаптаційних ресурсів під впливом стресового досвіду вимушеного переміщення.

3. Дослідження взаємозв'язків між тривожністю та копінг-стратегіями показало статистично значущі кореляції. Встановлено, що підвищення тривожності пов'язане зі зниженням адаптивних копінг-стратегій ($r = -0,54$ у контрольній групі; $r = -0,68$ у групі вимушено переміщених жінок) та зростанням неадаптивних ($r = 0,49$ і $r = 0,62$ відповідно). Крім того, виявлено, що вищий рівень життєстійкості та самоефективності асоціюється з більш частим використанням конструктивних стратегій подолання стресу, тоді як їх зниження – з перевагою уникнення, заперечення та самозвинувачення.

4. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів та оптимізацію копінг-стратегій. Вони передбачають підвищення рівня емоційної саморегуляції, розвиток самоефективності, формування адаптивних способів подолання стресу, а також розширення соціальної підтримки як важливого ресурсу психологічної стабільності.

5. Отримані результати підтверджують, що досвід вимушеного переміщення суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, зокрема підвищує рівень тривожності та знижує ефективність психологічних ресурсів. Це, у свою чергу, призводить до переважання неадаптивних копінг-стратегій і ускладнює процес соціально-психологічної адаптації. Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася, а поставлені завдання виконано в повному обсязі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Maruta N.A., Markova M.V., Kozhyna H.M., Aliieva T.A., Yuryeva L.M., Abdryakhimova T.B et al. Psychological factors and consequences of psychosocial stress during the pandemic. Wiad Lek. 2021. 74(9 cz 1). P. 2175-2181.
2. Бобрик М. Хронічний стрес під час війни та його метаболічні наслідки. 2024. 4. С. 86-92.
3. Семикіна О. Ю., Федченко В. Ю., Явдак І. О., Черediaкова О. С., Волкова С. О. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2020. 13. С.12-24.
4. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
5. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
6. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27.
7. Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матер. науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 4–8.
8. Яремко Р.Я., Коваль І.С., Ткачик О.Т. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2024. № 1 (3). С. 52–58.

9. Григоренко Т.І. Аналіз тривожних розладів у контексті внутрішньої міграції. Психологія і суспільство. 2020. №3. С. 45-56.
- 10.Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича, 2019. 496 с.
- 11.Jackson M. Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress. In: Cantor D, Ramsden E, editors. Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century. Rochester (NY): University of Rochester Press; 2014 Feb. Chapter 1. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK349158/>
- 12.Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
- 13.Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. 2015. С. 2-13.
- 14.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 15.Li Y. Structural modelling of student volleyball athletes' intimacy, social adjustment, perceived stress, and learning-related anxiety: mediating role of psychological safety. BMC Psychol. 2025;13(1):15.
- 16.Хаустова О.О. Психосоматичні маски тривоги. Укр. мед. часопис. 2019. 4(1). С. 53-60.
- 17.Хаустова О.О., Авраменко О.М. Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії. Укр. мед. часопис. 2023. 5 (157). С. 3-6.
- 18.Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. Укр. мед. часопис. 2023. 2(154). С. 23-34.
- 19.Generalised Anxiety Disorder. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://continentalhospitals.com/diseases/generalised-anxiety-disorder/>

- 20.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173-180.
- 21.Скожець Н. Особистісна тривожність як бар'єр встановлення міжособистісних зв'язків. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації» (23–24 листопада 2022 р., м. Тернопіль). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 178–179.
- 22.Юр'єва Л. М., Шустерман Т. Й., Подольська Л. В. Ситуативна тривога та особистісна тривожність у іноземних здобувачів медичної освіти на різних етапах навчання // Український вісник психоневрології. 2022. Т. 30, № 3 (112). С. 127–132.
- 23.Ентоні М.М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 130 с.
- 24.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. 6. С. 165-170.
- 25.Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.
- 26.Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Т. 2, № 1. С. 53–58.
- 27.Петрик О. Співмірність я-концепції та тривожних станів особистості у сучасних науково-психологічних дослідженнях. Психологічні перспективи. 2025. 46. С.151–167.
- 28.Бацилєва О.В., Гресько І.М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. Психологічний часопис. 2019. 11(5). С.73–89.

29. Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
30. Бульчик Т., Мушкевич В. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. Психологічні студії. 2022. № 1. С. 24-32.
31. Чабан О.С., Хаустова О.О. Антистресова поведінка в умовах війни. Основи фармакотерапії тривоги. Практикуючий лікар. 2022. (2-3). С. 5-13.
32. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
33. Crosswell A.D., Sagui-Henson S., Prather A.A., Coccia M., Irwin M.R., Epel E.S. Psychological resources and biomarkers of health in the context of chronic parenting stress. *Int J Behav Med*. 2022. 29(2). P. 175-187.
34. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. 40. С. 33-49.
35. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2019. 3. С.45-48.
36. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология". 2020. 62.С. 214-228.
37. Pacheco E.C.R.L., Bártolo A., Rodrigues F., Pereira A., Duarte J.C., Silva C.F. Impact of psychological aggression at the workplace on employees' health: a systematic review of personal outcomes and prevention strategies. *Psychol Rep*. 2021. 124(3). P. 929-976.
38. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т.31 (70), № 4. С. 22–27.

- 39.Перегончук Н.В., Краєвська Т.С Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. Молодий вчений. № 2(54). 2018. С. 477–479.
- 40.Постилякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ : ЦУЛ, 184 с
- 41.Скрипаченко Т. В. Психологічні ресурси особистості. Іntenційна надія як психологічний ресурс. *Journal of Modern Psychology*. 2025. № 1(36). С. 98–105.
- 42.Cooley J.L., Fite P.J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. P. 101356.
- 43.Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 2. С.64-72.
- 44.Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. P. 1-10.
- 45.Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2022. 2(55).С. 5-13.
- 46.Карамушка Л. Копінг-стратегії персоналу освіти та науки організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). С. 33.
- 47.Дудник О. Л. Особливості психологічної адаптації ВПО в Україні. *Соціальна психологія*. 2021. №1. С. 33-42.
- 48.Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

49. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 2. С. 30-36.
50. Янович А. Механізми адаптації, інтеграції та асиміляції вимушених мігрантів у приймаючий соціум: зарубіжний досвід. Економіка та суспільство. 2023. 56. С. 1-9.
51. Фірстова О., Гаврилькевич В. К. Дослідження особливостей емоційних станів жінок-переселенок за кордоном як актуальна задача сьогодення. // Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (з міжнародною участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022) / за ред. проф. О. М. Гомонюк ; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. – Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2022. – С. 166-168.
52. Іванова Т.Б. Психологічні наслідки вимушеної міграції для внутрішньо переміщених осіб. // Психологічні читання : зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 94-96.
53. Di Nicola V., Leslie M., Haynes C., Nesbeth K. Clinical considerations for immigrant, refugee, and asylee youth populations. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2022. 31(4). P. 679-692.
54. Садова У.Я., Теслюк Р.Т., Біль М.М., Риндзак О.Т., Мульската О.П. Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти : довідник. Вид. 2-ге, допов. і переробл. Львів : ДУ «Інститут регіональних досліджень ім. М. І. Долішнього НАН України», 2018. 226 с.

55. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. Том 110. Вип 2. С. 105–109.
56. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №6. С. 50–56.
57. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. Х.: НУЦЗУ, 2011. - 245 с.
58. Лисенко К., Ткачук Т. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в нову країну на прикладі Нідерландів. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2025. Вип. 1 (66). С. 71-79.
59. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 3(1). С. 111–117.
60. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. № 4. С. 24-45.
61. Al-Saqaff N. The role of host national contact in the mental health of displaced ukrainians in the netherlands. mental health and social inclusion. 2023. 56. С 34-42.
62. Berry J.W. Migrant acculturation and adaptation MED. 2021. P. 311–317.
63. Kim Y. Y. Cross-Cultural Adaptation. 2017. P. 623–630.
64. Вельдбрехт, О & Тавровецька, Н. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Problems of Modern Psychology. 2022. С. 16-27.
65. Кравченко К.О., Мась Н.М., Наседкін Д.Б., Скрябін О.Л., Соколіна О.В. “Методичні рекомендації “З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного

забезпечення PSY-D” Режим доступу: https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2_ТКП-1-0016003.01-ТИМ-МР-3-ВИВ-ПС-СТАПРВЛ-ЗАС-ПР-ЗАБ-PSY-D.pdf

- 66.Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник – Львів :Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210-212.
- 67.Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442.
- 68.Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. [Електронний ресурс] – <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>.
- 69.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник оцінки рівня тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Інструкція до виконання методики.

Перед Вами подано низку тверджень, які описують різні емоційні стани та особливості поведінки людини. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану.

У тесті є дві частини: перша частина стосується Вашого поточного стану (як Ви відчуваєтеся зараз, у даний момент); друга частина стосується Вашого звичного самопочуття (як Ви зазвичай відчуваєтеся в повсякденному житті).

Для відповіді використовуйте 4-бальну шкалу: 1 – зовсім ні; 2 – дещо; 3 – досить сильно; 4 – дуже сильно.

Обирайте той варіант відповіді, який найбільш точно відображає Ваші відчуття. Намагайтеся відповідати широко та не витратити багато часу на роздуми над кожним твердженням, оскільки перша інтуїтивна реакція є найбільш точною. У тесті немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Результати будуть використані виключно в наукових цілях і є конфіденційними.

1. Я спокійний.	21. Я відчуваю задоволення.
2. Мені нічого не загрожує.	22. Я швидко втомлююсь.
3. Я напружений.	23. Я легко можу заплакати.
4. Я відчуваю співчуття.	24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5. Я відчуваю себе вільно.	25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6. Я прикро вражений.	26. Я відчуваю себе бадьорим.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.	27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
8. Я відчуваю себе відпочившим.	28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
9. Я насторожений.	29. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.	30. Я буваю повністю щасливий.
11. Я впевнений у собі.	31. Я приймаю все занадто близько до серця.
12. Я нервую.	32. Мені не дістає впевненості у собі.
13. Я не знаходжу собі місця.	33. Я відчуваю себе в безпеці.
14. Я напружений (накручений в собі).	34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
15. Я не відчуваю напруги і скованості.	35. У мене буває хандра.
16. Я задоволений.	36. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.	37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.	38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Мені радісно.	39. Я врівноважена людина.
20. Мені приємно.	40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція до виконання методики.

Під час проходження опитувальника необхідно вказати, як часто у Вас виникали наведені думки, переживання або стани, зазначаючи відповіді: «ніколи»; «інколи»; «часто (переважно так)»; «дуже часто (так)».

. Хоча окремі твердження можуть здаватися подібними, вони відрізняються за змістом, тому кожне з них слід оцінювати самостійно.

Рекомендується відповідати швидко, спираючись на перше враження, без тривалого аналізу або підрахунку конкретних ситуацій. Достатньо надати загальну, інтуїтивну оцінку своєї типової поведінки чи переживань.

Для кожного твердження необхідно обрати лише один варіант відповіді із запропонованої шкали, який найточніше відображає Ваш досвід.

1. → Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?¶
2. → Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *¶
3. → Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?¶
4. → Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням Ваших особистих проблем?¶
5. → Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?¶
6. → Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?¶
7. → Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?¶
8. → Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?¶
9. → Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?¶
10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?¶

Шкала життєстійкості С. Мадді

Інструкція до виконання методики.

Перед початком заповнення онлайн-опитувальника необхідно уважно ознайомитися з інструкцією. У процесі роботи з методикою для кожного твердження слід обрати один варіант відповіді, який найточніше відображає Ваші особисті думки, емоційні переживання або типові способи поведінки в подібних ситуаціях.

Відповіді надаються індивідуально, без обговорення з іншими особами, що забезпечує об'єктивність та достовірність отриманих результатів. Усі запитання слід оцінювати послідовно, не пропускаючи жодного пункту опитувальника.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою:

1 – «Ні»; 2 – «Скоріше ні, ніж так»; 3 – «Скоріше так, ніж ні»; 4 – «Так».

Просимо відповідати щиро та інтуїтивно, не витрачаючи надмірного часу на обдумування кожного твердження, оскільки важливою є перша реакція. Усі пункти опитувальника є обов'язковими для заповнення, що дозволяє забезпечити повноту та коректність подальшого аналізу результатів.

1. → Я часто не впевнений в своїх рішеннях. ¶
2. → Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла. ¶
3. → Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка. ¶
4. → Я постійно зайнятий, і мені це подобається. ¶
5. → Часто я віддаю перевагу «плисти за течією». ¶
6. → Я міняю свої плани в залежності від обставин. ¶
7. → Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня. ¶
8. → Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене. ¶
9. → Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно. ¶
10. → Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене. ¶
11. → Часом все, що я роблю, здається мені марним. ¶
12. → Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене. ¶
13. → Краще синиця в руках, ніж журавель у небі. ¶
14. → Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою. ¶
15. → Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх. ¶
16. → Іноді мене лякають думки про майбутнє. ¶
17. → Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав. ¶
18. → Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль. ¶
19. → Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі. ¶
20. → Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними. ¶

21. Язнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш. ¶
22. Я люблю знайомитися з новими людьми. ¶
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве. ¶
24. Мені завжди є чим зайнятися. ¶
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо. ¶
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено. ¶
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів. ¶
28. Мені зазко зближуватися з іншими людьми. ¶
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно. ¶
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому. ¶
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що зазко здійснити, або те, в чому я не впевнений. ¶
32. Мені здається, життя проходить повз мене. ¶
33. Мої мрії ~~рідко~~ збуваються. ¶
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя. ¶
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні. ¶
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя. ¶
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате. ¶
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною. ¶
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми. ¶
40. Навколишні мене недооцінюють. ¶
41. Як правило, я працюю із задоволенням. ¶
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів. ¶
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються. ¶
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність. ¶
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї. ¶

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

(адаптація українською мовою І.Галецька)

Інструкція до виконання методики.

Перед початком виконання опитувальника уважно прочитайте інструкцію. Вам будуть запропоновані твердження, які стосуються Ваших уявлень про власні можливості справлятися з життєвими труднощами та вирішувати складні ситуації. Ваше завдання – оцінити кожне твердження відповідно до того, наскільки воно характерне для Вас. Виберіть один варіант відповіді, який найбільш точно відображає Вашу думку або звичний спосіб поведінки. Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою: 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – переважно так; 4 – так, завжди.

Відповідайте самостійно, щиро та інтуїтивно, не обговорюючи запитання з іншими особами. Правильних або неправильних відповідей у методиці немає – важливою є лише Ваша особиста оцінка. Намагайтеся не витрачати надто багато часу на кожне твердження та обирайте перший варіант, який здається найбільш відповідним. Усі пункти опитувальника є обов’язковими для заповнення.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Додаток Д

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція до виконання методики.

Перед Вами подано ряд тверджень, що стосуються різних сторін Вашого ставлення до себе, інших людей та життєвих ситуацій. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому звичному стану або поведінці. Для кожного твердження необхідно обрати один варіант відповіді, який найточніше відображає Вашу позицію. Намагайтеся відповідати щиро та самостійно, не обговорюючи запитання з іншими особами.

У процесі заповнення важливо не витратити надмірного часу на роздуми – бажано обирати першу відповідь, яка інтуїтивно здається найбільш відповідною. У методиці немає правильних або неправильних відповідей, оскільки вона спрямована на виявлення індивідуальних особливостей особистості. Усі твердження є обов'язковими для заповнення, пропуск відповідей не допускається. Отримані результати використовуються виключно в наукових цілях і є конфіденційними.

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0** - це мене зовсім не стосується;
- 1** - це мене не стосується;
- 2** - мабуть, це мене не стосується;
- 3** - не знаю, чи це мене стосується;
- 4** - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5** - це схоже на мене;
- 6** - це точно я.

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							

21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.								
22.	Люди, як правило, мені подобаються.								
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.								
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.								
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.								
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.								
27.	Важко боротися із самим собою.								
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.								
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.								
30.	Людина вперта, таких називають важкими.								

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.								
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.								
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.								
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.								
35.	Людина з привабливою зовнішністю.								
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.								
37.	Прийнявши рішення, виконую його.								
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.								
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.								
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.								
41.	Всім задоволений.								
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.								
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.								
44.	Врівноважений, спокійний.								
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.								
46.	Часто відчуваю себе ображеним.								
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.								
48.	Буває, що поширюю плітки.								
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.								
50.	Досить важко бути самим собою.								
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.								
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.								
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.								
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.								

54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.								
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.								
56.	Людина сором'язлива.								
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.								
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.								
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".								
60.	Боюся думок інших про себе.								
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.								
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.								
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.								
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.								
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.								

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.								
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.								
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.								
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.								
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.								
71.	Розгублений, невпевнений у собі.								
72.	Задоволений собою.								
73.	Мені часто не щастить.								
74.	Людина приємна, приваблюю інших.								
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.								
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.								
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.								
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.								
79.	Умію наполегливо працювати.								
80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.								
81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.								
82.	Завжди кажу тільки правду.								
83.	Схвильований, напружений.								
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.								
85.	Відчуваю невпевненість у собі.								
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.								
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.								
88.	Людина, якій подобається міркувати.								
89.	Іноді подобається хизуватися.								
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.								

91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE

(адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського)

Інструкція до виконання методики.

Перед початком роботи з опитувальником уважно прочитайте всі твердження, які стосуються ваших звичних способів реагування та подолання стресових ситуацій у повсякденному житті. Оцініть, наскільки кожне з них відповідає вашій типовій поведінці в умовах напруження, обираючи той варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваш особистий досвід і реакції.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				