

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Губенко Н. В. Арт-терапевтичні методи у роботі з педагогами: теорія і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 25–32.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресу та емоційної стабільності. Київ: КНЕУ, 2020. 292 с.
4. Панок В. Г. Психологічна служба в системі освіти України. Київ : Ніка-Центр, 2018. 320 с.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Хандога К. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
katehandoga@ukr.net*

З 2014 році Україна перебувала в стані неоголошеної війни. Частина Луганської та Донецької областей була незаконно анексована та окупована Російською Федерацією. Події одинадцятирічної давнини зумовили виникнення нового правового статусу – вимушено переміщених осіб, яких станом на 2015 рік налічувалося близько 1,9 мільйонів осіб, а в наступні 7 років їх кількість лише зростала.

Початок активних бойових дій після 24 лютого 2022 року та запровадження воєнного стану в Україні призвели до безпрецедентної гуманітарної кризи, головною ознакою якої стало масове вимушене внутрішнє переміщення громадян. З початком повномасштабного вторгнення кількість громадян даної категорії збільшилася майже в 2,5 рази.

Відповідно до даних Інформаційно-обчислювального центру Міністерства соціальної політики України станом на серпень 2025 року в Україні офіційно зареєстровано близько 4,67 мільйона внутрішньо переміщених осіб.

У співвідношенні цього показника із загальною кількістю громадян на підконтрольній владі території – 31,1 мільйона, маємо критичні статистичні показники – кожен сьомий українець став вимушено переміщеною особою, і це свідчить про безпрецедентний виклик для соціальної та психологічної системи держави.

Мільйони громадян зіткнулися з гострою травмою втрати, невизначеністю та постійним стресом, що вимагає від них мобілізації внутрішніх ресурсів для соціально-психологічної адаптації. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження життєстійкості –

інтегральної особистісної характеристики, що включає залученість, контроль та прийняття ризику. Життєстійкість виступає ключовим ресурсом, який дозволяє особі зберігати активність та здоров'я навіть в умовах критичного стресу.

Наукове обґрунтування ролі життєстійкості у процесі адаптації вимушено переміщених осіб є критично важливим для розробки цільових, ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації в умовах тривалого воєнного стану [4].

Дані наукових досліджень (О. Завгородня, Л. Карамушка, Т. Карамушка, О. Краєва та ін.) показують, що велика частина ВПО має низький рівень опірності стресам, високі показники тривоги [2], ознаки депресії та інші проблеми з психічним здоров'ям [3].

З огляду на важливість цієї проблематики в сучасному науковому просторі та її гостру практичну потребу, тема психологічних особливостей життєстійкості як особистісного ресурсу адаптації вимушено переміщених осіб була обрана як ключова для цієї кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості як особистісного ресурсу адаптації вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Нами застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; психодіагностичні методики, зокрема методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса, опитувальник життєстійкості (The Hardiness Survey) S. Maddi, опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої); а також методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь особи віком від 29 до 64 років, які перебувають у статусі вимушено переміщених осіб не менше шести місяців. Вибірка складала 50 осіб, серед яких 25 осіб – педагогічні працівники віком від 29 до 64 років, інші 25 осіб – студенти віком від 18 до 22 років. Всі респонденти навчаються або працюють на базі професійного училища Донеччини, і брали участь у дослідженні в онлайн-форматі, шляхом заповнення електронних форм.

Проведене емпіричне дослідження мало на меті вивчення психологічних особливостей життєстійкості як ресурсу адаптації серед вимушено переміщених осіб двох соціально-професійних груп.

За допомогою методики А. Уессмана і Д. Рікса було проаналізовано самооцінку емоційних станів досліджуваних. Студенти продемонстрували вищий рівень емоційної нестабільності, підвищену тривожність та часті прояви емоційного виснаження. Водночас,

педагогічні працівники, попри наявність стресових факторів, виявили відносно стабільні емоційні реакції та здатність до саморегуляції.

Емоційні характеристики студентів вказують на їхню вразливість до умов невизначеності та нестабільності, характерних для періоду воєнного стану. Це свідчить про потребу у формуванні стійких емоційно-регуляторних механізмів, зокрема через психоедукацію та соціально-психологічну підтримку [1].

Результати педагогів показали вищий рівень контролю над емоціями, що, ймовірно, зумовлено їх професійним досвідом, життєвою зрілістю та наявністю сформованих адаптивних стратегій.

За допомогою опитувальника життєстійкості С. Мадді було досліджено психологічні чинники вразливості та стійкості у контексті психічного здоров'я. Серед студентів було виявлено нижчі показники за шкалами впевненості у собі та контролю над подіями, що свідчить про схильність до екстернального локусу контролю та емоційної вразливості.

Натомість педагогічні працівники продемонстрували вищі рівні самоприйняття, оптимізму та усвідомлення життєвого сенсу, що є ознаками психологічної стійкості та високого рівня інтеграції досвіду.

Отже, можна зробити висновок, що головними чинниками вразливості студентів є недостатньо сформоване відчуття безпеки, обмежений життєвий досвід та слабка стресостійкість. Педагоги, навпаки, мають потужні внутрішні ресурси для адаптації, хоча також зазнають впливу хронічного стресу.

Після проходження респондентами опитувальника Р. Лазаруса та С. Фолкмана проаналізовано копінг-стратегії, які використовують вимушено переміщені особи. Студенти частіше вдаються до емоційно-фокусованих стратегій: уникнення, самозвинувачення, пасивне прийняття ситуації.

Педагогічні працівники демонструють більш активні стратегії подолання: пошук соціальної підтримки, планування, позитивна переоцінка, що свідчить про вищу адаптаційну компетентність.

Важливим відкриттям стало те, що у студентів виявляється тенденція до залежності від зовнішніх ресурсів при вирішенні труднощів, тоді як педагоги частіше орієнтуються на внутрішні ресурси, зокрема професійні навички, життєвий досвід та особистісну зрілість.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що життєстійкість дійсно виступає потужним адаптаційним ресурсом, який опосередковує вплив стресу та травматичних подій на психіку вимушено переміщених осіб. Її рівень та прояви відрізняються залежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду та професійної ролі.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, які враховують специфіку кожної цільової групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «Архів пам'яті». *Наукові записки*. Вип. 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 9–16.
2. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73–82.
3. Карамушка Л. М.; Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 2 (26). С. 48–59.
4. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. № 56. С. 193–197.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Хомік М. Я.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасна молода людина повинна вміти швидко пристосовуватися до нових умов, протистояти стресовим факторам, успішно долати життєві труднощі, брати на себе відповідальність, відстоювати власні інтереси, цінності, переконання, зберігаючи при цьому фізичне та психологічне здоров'я. Студентський період є найбільш сприятливим періодом для формування стресостійкості особистості, оскільки саме спроможність молодої особистості витримувати навантаження та протидіяти стресам є вагомим чинником забезпечення ментального здоров'я особистості.

Про важливість стійкості до стресу як вагової характеристики сучасного фахівця стверджують у своїх дослідженнях такі вчені як Ю. Вінтюк [1], Н. Гранкіна-Сазонова [2], Я. Запека [3], О. Чиханцова [4] та інші. Проте, остаточно не розв'язаним залишається питання чинників формування стійкості до стресу студентів та її динамки, що і зумовило актуальність даного емпіричного пошуку.

У дослідженні взяли участь 60 студентів-кризових психологів, які навчаються на другому (магістерському) рівні вищої освіти за освітньою програмою «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» у Полтавському національному педагогічному