

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Шевченко О. І.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра
на тему: «Вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в
умовах суспільних трансформацій»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

Шевченко О. І.

Керівник роботи: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Рецензент:

д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології
та соціальної роботи Академії праці,
соціальних відносин і туризму.

Бегеза Л. Є.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Шевченко Олександр Ігорівни

1. Тема роботи: «Вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 138 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025р.	16.10.2025р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025р.	03.11.2025р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Шевченко О. І.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 146 с., рис. – 15, табл. – 17, літератури – 82 дж., додатків – 5

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах суспільних трансформацій та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення адаптаційних можливостей цієї категорії населення.

Розглянуто підходи до вивчення стресостійкості та емоційного інтелекту у психологічній науці. Проаналізовано психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та специфіку їхньої адаптації. Встановлено взаємозв'язок між компонентами емоційного інтелекту та показниками стресостійкості.

Проведено емпіричне дослідження тридцяти внутрішньо переміщених осіб за методиками емоційного інтелекту Н. Холла, оцінки стресу Голмса-Рея, позитивного ментального здоров'я PMH-scale та суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. Розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу в онлайн-форматі (десять занять по дві години).

Результати підтвердили ефективність програми: статистично значуще покращення емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя учасників.

Ключові слова: ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПОЗИТИВНЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, РЕЗИЛЬЄНС, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

ABSTRACT

Shevchenko O. I. The influence of emotional intelligence on stress resistance formation in internally displaced persons under conditions of social transformations. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents theoretical and methodological foundations of the study of emotional intelligence influence on stress resistance formation in internally displaced persons under conditions of social transformations and develops a socio-psychological training program to enhance adaptive capacities of this population category.

Approaches to studying stress resistance and emotional intelligence in psychological science are examined. Psychological characteristics of internally displaced persons and specifics of their adaptation are analyzed. The relationship between emotional intelligence components and stress resistance indicators is established.

An empirical study of thirty internally displaced persons was conducted using N. Hall's emotional intelligence methodology, Holmes-Rahe stress assessment scale, PMH-scale for positive mental health, and BBC-SWB subjective well-being scale. A socio-psychological training program in online format was developed and implemented (ten sessions of two hours each).

Results confirmed the program's effectiveness: statistically significant improvement in emotional intelligence, increased stress resistance, positive mental health and subjective well-being of participants.

Keywords: COPING STRATEGIES, EMOTIONAL AWARENESS, EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMOTIONAL SELF-REGULATION, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, POSITIVE MENTAL HEALTH, RESILIENCE, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESS RESISTANCE, SUBJECTIVE WELL-BEING.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	12
1.1. Аналіз наукової літератури наявний у вітчизняній та закордонній літературі.....	12
1.2. Психологічна характеристика ВПО.....	18
1.3. Стресостійкість особистості в умовах суспільних трансформацій	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ	34
2.1. Феномен емоційного інтелекту	34
2.2. Вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій	37
2.3. Дослідження впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій	40
2.4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	65
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	67
3.1. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічного тренінгу.....	67
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій	73
3.3. Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.....	118
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	130
ВИСНОВКИ.....	133
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	137
ДОДАТКИ.....	1477

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна в Україні змінила життя мільйонів людей. Масове переміщення населення стало однією з найгостріших проблем сучасності. Внутрішньо переміщені особи – це не просто адміністративна категорія чи статистика. За цим терміном стоять конкретні люди з їхніми історіями, травмами та спробами почати життя заново.

ВПО опинилися в ситуації, яка виходить за межі звичайного стресу. Руйнується весь звичний світ: розриваються соціальні зв'язки, втрачається професійна ідентичність, зникає відчуття безпеки та стабільності. При цьому людині доводиться одночасно справлятися з травмою і адаптуватися до нового середовища, часто в умовах обмежених ресурсів та невизначеного майбутнього.

Психологічний стан переміщених осіб викликає серйозне занепокоєння. Особливої актуальності набуває питання стресостійкості ВПО як ключового фактора успішної психологічної адаптації. Стресостійкість розглядається сучасною психологічною наукою як інтегральна властивість особистості, що дозволяє ефективно долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Дослідження О. Кравцової показують, що стресостійкість включає кілька компонентів: стійкість до стресорів, адаптивну здатність та ресурс подолання кризових ситуацій.

Водночас зростає наукова увага до емоційного інтелекту як важливого предиктора психологічної стійкості. Концепція емоційного інтелекту, розроблена П. Селовеєм та Дж. Мейєром і популяризована Д. Гоулманом, визначає здатність особистості розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Український дослідник К. Максьом підкреслює, що емоційний інтелект включає такі компоненти як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Міжнародні дослідження А. Сарріонандія та Е. Рамос-Діас довели, що емоційний інтелект виступає медіатором між сприйняттям стресу та

психологічною стійкістю особистості. Особливо важливими є результати досліджень Х. Лю та Р. Бояціса, які показали, що емоційні та соціальні компетенції можна розвивати через спеціальні програми, що робить їх перспективним інструментом психологічної реабілітації.

В українському контексті дослідження Н. Фролової виявили прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю адаптаційних процесів у ВПО. Водночас В. Пундєв та К. Вольська підкреслюють важливість комплексного підходу до психологічної підтримки переміщених осіб. Однак системні дослідження конкретних механізмів впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах українських суспільних трансформацій залишаються недостатніми, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження: стресостійкість ВПО в умовах суспільних трансформацій.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми впливу емоційного інтелекту на стресостійкість особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.
2. Визначити психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та специфіку їх адаптації в умовах суспільних трансформацій.
3. Дослідити рівень емоційного інтелекту та стресостійкості у ВПО в умовах суспільних трансформацій.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості ВПО через розвиток емоційного інтелекту.

5. Оцінити ефективність запропонованої програми тренінгу за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічною основою дослідження становили: наукові підходи до вивчення стресостійкості та психологічної стійкості особистості (В. Бочелюк, М. Желуденко, О. Когут, О. Кокун, В. Корольчук, О. Кравцова, К. Кривошей, Н. Литвинчук, Х. Лю, Н. Наугольник, С. Омелян, Л. Потапюк, Д. Романовська, А. Саррионандія, Т. Тарасова, А. Шишин та ін.); концептуальні основи емоційного інтелекту та емоційної регуляції (С. Дерев'янка, Ю. Коробко, М. Кочаровський, М. Кузнєцов, К. Максьом, З. Огороднійчук та ін.); теоретичні засади психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (Д. Бойко, І. Голованова, А. Джавабахт, К. Захарова, Л. Карамушка, І. Клименко, М. Кудінова, Г. Лазос, Т. Манучарян, Н. Могільова, К. Пилипенко, Б. Плескач, Є. Пояркова, В. Пундєв, О. Семикина, В. Синякова, О. Солдатова, В. Старусєв, Л. Федотова, О. Хайленко, Д. Цегельник, Ю. Юрків та ін.); дослідження психосоціальної підтримки та ментального здоров'я в умовах примусового переміщення (В. Вус, Дж. Завіска, Н. Максимова, Л. МакДермотт, А. Нгуєн, О. Новікова, М. Патане, Д. Ріцці, Б. Робертс, С. Сукіасян, Дж. Хан, І. Шапошникова та ін.); методологічні основи надання психологічної допомоги особам з травматичним досвідом (О. Лосієвська, Т. Неудачина та ін.).

У дослідженні використовувались наступні **методи**:

– *теоретичні методи*: аналіз, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження

– *емпіричні методи*: констатувальний та формувальний експерименти, тестування, психодіагностичні методики:

- 1) опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл)
- 2) опитувальник стресостійкості та соціальної адаптації Т. Голмса і Р. Рея;
- 3) шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale (PMH-scale);
- 4) модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB).

– *методи математичної статистики*: t-критерій Стьюдента

Наукова новизна дослідження полягає у:

- 1) *поглибленні* теоретичних уявлень про вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в специфічних умовах українських суспільних трансформацій;
- 2) *виявленні* особливостей взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та показниками стресостійкості у даної категорії населення;
- 3) *розробці та апробації програми* соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості ВПО через цілеспрямований розвиток емоційно-інтелектуальних здібностей.

Теоретичне значення дослідження визначається внеском у розвиток психологічної теорії стресостійкості через розкриття ролі емоційного інтелекту як фактора психологічної адаптації ВПО; систематизацією знань про психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в умовах суспільних трансформацій; обґрунтуванням теоретичної моделі взаємодії емоційного інтелекту та стресостійкості у специфічних умовах вимушеного переміщення.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з ВПО, для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Результати дослідження можуть бути застосовані у навчальному процесі підготовки психологів та соціальних працівників. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу може використовуватися як практичний інструмент для підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб у центрах психологічної допомоги, громадських організаціях та реабілітаційних установах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

1.1. Аналіз наукової літератури наявний у вітчизняній та закордонній літературі

Сучасна психологічна наука активно досліджує різноманітні аспекти людської поведінки в умовах стресу та кризових ситуацій. Особливу увагу науковці приділяють вивченню того, як люди справляються з труднощами та які психологічні механізми допомагають їм зберігати душевну рівновагу. В умовах війни в Україні ця проблема стала особливо гострою, адже мільйони людей змушені були покинути свої домівки та почати нове життя в незнайомих місцях. Внутрішньо переміщені особи опинилися в ситуації, коли їм потрібно не лише пережити травматичний досвід, але й адаптуватися до нових умов життя [6]. Результати досліджень стресостійкості можуть допомогти у створенні більш ефективних програм психологічної підтримки переміщених осіб.

Концепція стресу та стресостійкості має тривалу історію розвитку в психологічній науці. Поняття "стрес" вперше було введено канадським фізіологом Гансом Сельє, який визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену вимогу. Сельє описав стрес як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які готують до фізичної активності, опору, боротьби або втечі у ситуаціях загрози [36]. Його теорія поклала початок розвитку концепцій опанувальної поведінки та копінг-стратегій.

Розвиваючи ідеї Сельє, американські психологи Річард Лазарус та Сюзан Фолкман розробили трансакційну когнітивну теорію стресу та копіngu, яка стала основоположною для розуміння процесів подолання стресових ситуацій. Лазарус та Фолкман визначили копінг як когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними

зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають випробуванню або перевищують його ресурси [77].

Важливим внеском цих дослідників стало розуміння того, що здатність особистості долати стрес у більшості випадків є більш важливою, ніж природа й величина стресу. Це означало принциповий зсув фокусу уваги з вивчення самого стресора на дослідження індивідуальних особливостей реагування на нього. Саме когнітивна оцінка ситуації, а не об'єктивні характеристики стресового фактора, визначає інтенсивність стресової реакції та вибір стратегій подолання [35].

Річарл Лазарус та Сюзан Фолкман виділили два основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації, та емоційно-орієнтовані, спрямовані на регуляцію емоційних реакцій на стресор. Проблемно-орієнтовані стратегії включають планування, пошук інформації, прийняття рішень та активні дії щодо зміни ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії охоплюють регуляцію емоційного стану, пошук емоційної підтримки, переоцінку ситуації [33]. Вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації дозволяє прогнозувати рівень психічного здоров'я особистості та успішність її адаптації.

Паралельно з розвитком концепції копінг-поведінки, психоаналітична традиція, започаткована Зигмундом Фрейдом, розробляла уявлення про захисні механізми психіки. Фрейд увів термін "психологічний захист" для позначення несвідомих процесів, які захищають его від тривоги, що виникає внаслідок конфлікту між ід, его та суперего. На відміну від свідомих копінг-стратегій, захисні механізми діють несвідомо і спрямовані на спотворення реальності з метою зменшення психологічного дискомфорту. Фрейд вважав, що захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, котрі его може застосовувати при конфлікті. Ці механізми активізуються автоматично, коли людина стикається з інформацією або переживаннями, які загрожують її психологічній рівновазі.

Анна Фрейд, донька Зигмунда Фрейда, розвинула та систематизувала теорію захисних механізмів у своїй класичній праці "Психологія Я та захисні

механізми". Вона описувала їх як стражів на порозі свідомості, що охороняють внутрішній світ людини від надмірного болю та стресу [78]. Серед основних захисних механізмів виділяють витіснення, проекцію, регресію, раціоналізацію, сублімацію, заперечення та інші.

Захисні механізми можуть бути як адаптивними, допомагаючи людині тимчасово впоратися зі стресом, так і дезадаптивними, якщо використовуються надмірно та перешкоджають конструктивному вирішенню проблем [44]. Важливо розуміти, що захисні механізми та копінг-стратегії, хоча і мають спільну функцію подолання стресу, суттєво відрізняються за рівнем усвідомленості та способами впливу на ситуацію.

Проблема стресостійкості особистості завжди була в центрі уваги психологічної науки. Дослідження української вченої О. Кравцової показують, що стресостійкість можна розглядати як інтегральну властивість особистості, яка дозволяє ефективно долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях [18]. Вона виділяє декілька основних підходів до розуміння цього феномену: як стійкості до стресорів, як адаптивної здатності та як ресурсу подолання кризових ситуацій. Стресостійкість включає не лише витривалість перед лицем труднощів, але й активну адаптивну здатність, що дозволяє використовувати складні ситуації як можливості для особистісного зростання.

О. Когут у своєму дослідженні розглядає стресостійкість як системну якість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності [13]. О. Кокун підкреслює, що стресостійкість тісно пов'язана з поняттям життєстійкості та включає здатність особистості протистояти негативним впливам, зберігаючи внутрішню збалансованість без деструктивних змін поведінки [14]. Важливо відзначити, що стресостійкість не означає відсутність стресових реакцій, а швидше вказує на здатність ефективно з ними справлятися та швидко відновлювати психологічну рівновагу після впливу стресових факторів.

У сучасній психологічній науці сформувалося декілька основних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості, які представлені в систематизованому вигляді (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості особистості

Підхід	Основні положення	Представники
Психофізіологічний	Стресостійкість розглядається через взаємодію психологічних та фізіологічних процесів. Індивідуальні особливості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість) впливають на психологічні реакції у стресових ситуаціях. Психологічна стійкість пов'язана з типом темпераменту особистості	Г. Сельє, В. Корольчук [16], Н. Наугольник [29]
Трансакційний (когнітивний)	Стрес є результатом взаємодії людини та середовища. Ключовою є первинна оцінка (чи є ситуація загрозливою) та вторинна оцінка (чи маю я ресурси для подолання). Стресостійкість залежить від гнучкості мислення, здатності переоцінювати ситуацію	Р. Лазарус, С. Фолкман [77], А. Шишин, Т. Пономаренко [58]
Діяльнісний	Стресостійкість формується та проявляється в процесі діяльності. Розглядається як здатність зберігати ефективність діяльності в складних умовах. Залежить від досвіду подолання труднощів, рівня професійної компетентності та мотивації	Л. Аболін, Л. Потапюк [36], О. Кокун [14]
Особистісний	Стресостійкість як інтегральна властивість особистості, що визначається локусом контролю, самооцінкою, ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю. Люди з внутрішнім локусом контролю та високою самооцінкою демонструють вищу стресостійкість	В. Бочелюк, А. Застело [3], О. Кравцова [18], О. Когут [13]
Психодинамічний	Стресостійкість пов'язана з несвідомими захисними механізмами (витіснення, проєкція, сублімація), які захищають его від тривоги.	З. Фрейд, А. Фрейд

Внутрішньо переміщені особи переживають множинні втрати: втрату дому, звичного соціального оточення, роботи, а іноді й близьких людей. Одночасно вони стикаються з необхідністю швидкої адаптації до нових умов життя, що вимагає мобілізації всіх психологічних ресурсів [15]. Процес адаптації

ускладнюється невизначеністю майбутнього, фінансовими труднощами та часто негативним ставленням місцевого населення.

Дослідження української вченої Н. Могильової підкреслюють, що ВПО стикаються з множинними стресорами: втратою звичного середовища, соціальних зв'язків, роботи та перспектив на майбутнє [28, с. 82]. Водночас вони повинні адаптуватися до нових умов життя, що вимагає значних психологічних ресурсів. Особливо складним є період початкової адаптації, коли людина ще не встигла сформувати нові соціальні зв'язки та знайти способи задоволення базових потреб. У цей період спостерігається найвищий ризик розвитку психологічних порушень та дезадаптивних реакцій.

Психологічний стан ВПО характеризується специфічними особливостями емоційного реагування. Тривожність є одним з найпоширеніших емоційних проявів серед переміщених осіб. Дослідження показують високу частоту прояву постійного очікування негативних подій та неспокою у ВПО [6]. Це пов'язано з невизначеністю майбутнього, побоюваннями за власну безпеку та безпеку близьких, складнощами з працевлаштуванням та житлом.

Депресивні стани спостерігаються у значної частини внутрішньо переміщених осіб [28]. Вони проявляються у зниженні настрою, втраті інтересу до життя, апатії, порушеннях сну та апетиту. Депресія у ВПО часто пов'язана з переживанням втрат, руйнуванням життєвих планів та почуттям безсилля перед обставинами.

Гнів як емоційна реакція виникає як відповідь на несправедливість ситуації, втрату контролю над власним життям, складнощі адаптації [43]. Ця емоція може мати різні прояви – від прихованого обурення до відкритої агресії. Гнів може бути як конструктивним, підштовхуючи людину до активних дій, так і деструктивним, призводячи до конфліктів та погіршення соціальних стосунків.

Роздратування проявляється у підвищеній сенситивності до стресових факторів, агресивних реакціях на фрустрацію. ВПО часто відчують, що їхній поріг толерантності до життєвих труднощів значно знизився. Речі, які раніше здавалися дрібницями, тепер викликають інтенсивну негативну реакцію. Це

пов'язано з тим, що психіка перебуває в стані хронічного перевантаження, і навіть незначні додаткові стресори можуть спричинити емоційний вибух. Роздратування може проявлятися у відносинах з близькими, колегами, представниками державних установ, що додатково ускладнює і без того непросту ситуацію адаптації [45].

Емоційне виснаження характеризується втратою здатності до повноцінного емоційного реагування, відчуттям спустошеності [6]. Це стан, коли людина більше не має сил відчувати емоції, навіть позитивні. Почуття безнадійності виявляється у втраті віри у можливість покращення ситуації, песимістичних поглядах на майбутнє [28, с. 82]. Ця емоція особливо небезпечна, оскільки підриває мотивацію до активних дій щодо покращення власного становища.

Дослідження О. Семикиної та колег виявили, що у внутрішньо переміщених осіб спостерігаються підвищені рівні тривожності, депресивних станів та посттравматичного стресу [43]. Особливо тривожним є той факт, що ці порушення мають тенденцію до хронізації за відсутності своєчасної психологічної допомоги. Дослідники відзначають, що емоційні порушення у ВПО часто мають комплексний характер – людина одночасно переживає тривогу за майбутнє, депресію через втрати минулого та симптоми посттравматичного стресу, пов'язані з травматичним досвідом переміщення [16].

Виявлені емоційні порушення підтверджують теоретичні положення про те, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а динамічно змінюється під впливом інтенсивності та тривалості стресового впливу. Важливо зазначити, що інтенсивність емоційних проявів може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, часу, що минув з моменту переміщення, та наявності соціальної підтримки.

1.2. Психологічна характеристика ВПО

Внутрішньо переміщені особи стали особливою групою населення, яка потребує глибокого розуміння з боку психологічної науки. Ці люди пережили не просто переїзд з одного міста в інше, а кардинальну зміну всього життя через обставини, які від них не залежали. Коли людина змушена покинути своє звичне середовище через війну або інші загрози, вона стикається з безліччю психологічних викликів. Від неї вимагається швидко адаптуватися до нового місця, нових людей, а часто й до нового способу життя. При цьому вона несе в собі травматичний досвід того, що змусило її залишити дім. Психологічні особливості таких людей формуються під впливом цих унікальних обставин і потребують спеціального вивчення.

За визначенням українського законодавства, внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин, який залишив своє постійне місце проживання через збройний конфлікт, окупацію або інші небезпечні обставини [31]. Однак з психологічної точки зору ВПО - це набагато більше, ніж просто юридичний статус. Переміщення означає руйнування сталого життєвого укладу. Людина втрачає відчуття стабільності та передбачуваності. Знайомі місця, люди, традиції залишаються в минулому [30]. Виникає необхідність адаптуватися до нових умов життя в незнайомому середовищі.

Психологічний портрет ВПО – це комплексна характеристика типових психологічних особливостей, емоційних станів, поведінкових патернів та адаптаційних механізмів, притаманних внутрішньо переміщеним особам, що формується під впливом травматичного досвіду вимушеного переміщення та необхідності адаптації до нових умов життя.

Цей портрет формується під впливом кількох ключових факторів. Дослідження В. Пундева та К. Вольської підтверджують, що саме невизначеність майбутнього стає одним з основних джерел хронічного стресу у ВПО [40, с. 87]. Травматичний досвід, який став причиною переміщення, залишає глибокий слід у психіці людини, оскільки більшість людей не планували залишати свої домівки

і були змушені це зробити в екстремальних умовах. Втрата звичного соціального оточення та необхідність будувати нові відносини створює додаткове психологічне навантаження, адже ВПО часто відчують себе чужими у новому середовищі [41]. Невизначеність майбутнього також має значний вплив - багато людей не знають, чи зможуть вони повернутися додому і як складеться їхнє життя далі, що постійно підриває їхню психологічну стійкість.

Емоційна сфера ВПО характеризується специфічними особливостями, які відрізняють цю групу від загального населення та безпосередньо впливають на рівень стресостійкості. Дослідження показують, що переміщені особи частіше переживають інтенсивні негативні емоції [43]. Тривога стає постійним супутником багатьох ВПО, оскільки вони живуть в умовах постійної невизначеності. Страх за майбутнє, за близьких людей, за власну безпеку створює хронічний стресовий стан, який виснажує адаптаційні ресурси особистості. Емоційна нестабільність проявляється у тому, що настрій може кардинально змінюватися протягом короткого часу [23]. Ці емоційні реакції часто не відповідають зовнішнім обставинам, що може ускладнювати стосунки з оточуючими та призводити до непорозумінь.

Когнітивна сфера ВПО зазнає суттєвих трансформацій під впливом хронічного стресу. Дослідження М. Кудінової виявили, що вимушене переселення має комплексний вплив на когнітивне функціонування [20]. Увага стає розсіяною через постійне перебування в стані напруження та очікування можливих загроз. Пам'ять працює вибірково - травматичні події можуть запам'ятовуватися надто яскраво, викликаючи нав'язливі спогади, тоді як інша важлива інформація витісняється. Мислення стає ригідним, людині важче приймати рішення та планувати майбутнє, оскільки психіка мобілізує всі ресурси для виживання в складних умовах [29, с. 156]. Ці когнітивні особливості свідчать про зниження стресостійкості та потребують спеціальної уваги при розробці програм психологічної підтримки.

Соціальна поведінка ВПО часто змінюється порівняно з поведінкою до переміщення. Багато людей стають більш замкненими та обережними у

спілкуванні з новими людьми як захисна реакція психіки. Деякі ВПО, навпаки, стають надто довірливими, шукаючи підтримку у будь-кого, хто виявляє доброзичливість. Формуються нові патерни поведінки, які допомагають адаптуватися до нових умов, але можуть бути неефективними у довгостроковій перспективі [33, с. 47]. Ці зміни безпосередньо впливають на можливості отримання соціальної підтримки, яка є важливим зовнішнім ресурсом стресостійкості.

Дослідження К. Пилипенко підкреслюють, що стресостійкість як базова характеристика має прямий вплив на процес адаптації [34, с. 144]. ВПО з високим її рівнем краще справляються з множинними стресорами, зберігають психологічну рівновагу та здатність до конструктивних дій. Натомість низька стресостійкість призводить до швидкого виснаження психологічних ресурсів та розвитку тривожних і депресивних станів.

Успішність адаптації ВПО та формування стресостійкості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Індивідуально-психологічні фактори адаптації та стресостійкості ВПО

Фактор	Характеристика	Вплив на стресостійкість
Стресостійкість	Здатність зберігати психологічну рівновагу під впливом стресових факторів, ефективно справлятися з труднощами без деструктивних змін особистості	Високий рівень: успішне подолання множинних стресорів, збереження адаптивності. Низький рівень: швидке виснаження, тривожність, депресія
Гнучкість мислення	Здатність знаходити альтернативні рішення, переоцінювати ситуацію, адаптуватися до нових обставин	Гнучкість: швидка адаптація, ефективна інтеграція. Ригідність: утруднена адаптація, застрягання на старих схемах
Локус контролю	Переконання особистості щодо можливості впливати на події власного життя	Внутрішній: активний пошук рішень, відповідальність, проблемно-орієнтований копінг. Зовнішній: пасивність, безпорадність, дезадаптивні стратегії
Самооцінка	Узагальнена оцінка власної цінності, здібностей та можливостей	Адекватна: реалістичні цілі, стійка мотивація. Низька: уникнення

		викликів, соціальна ізоляція, вразливість до критики
Оптимізм	Тенденція очікувати позитивні результати та вірити у краще майбутнє	Оптимістичне мислення: збереження надії, активність, швидке відновлення. Песимізм: депресія, безнадійність, відмова від дій

Дослідження М. Кудінової показують, що процес психологічної адаптації ВПО проходить кілька послідовних етапів [20, с. 22]. Кожен етап має свої особливості та потребує різних підходів до психологічної підтримки. Розуміння цих етапів допомагає фахівцям більш ефективно планувати роботу з переміщеними особами та своєчасно надавати необхідну допомогу для підтримки та розвитку стресостійкості (див. рис. 1.1).

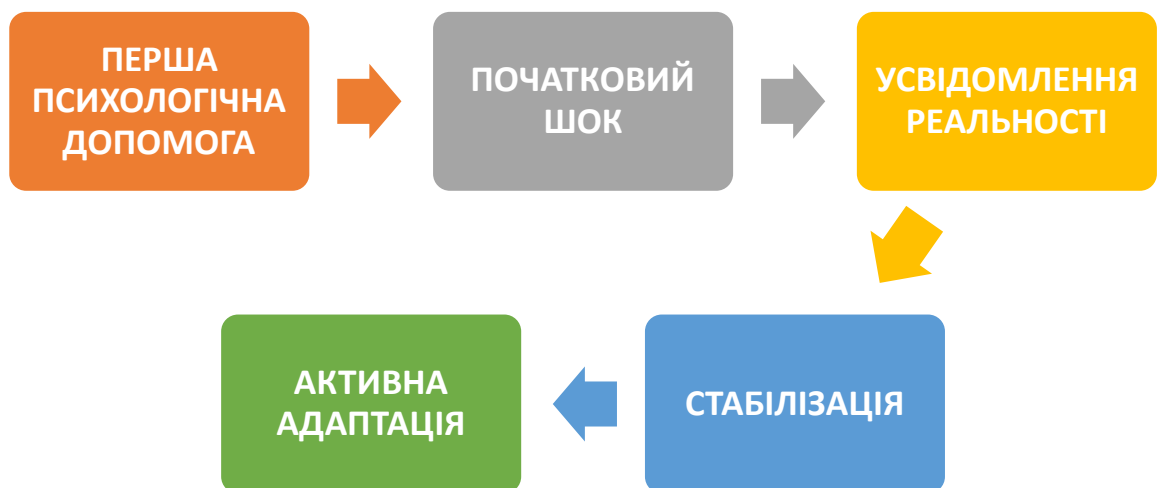


Рис. 1.1. Етапи психологічної адаптації ВПО

Етап першої психологічної допомоги настає безпосередньо після травматичної події переміщення. На цьому етапі критично важливим є надання базової психологічної підтримки, забезпечення почуття безпеки, задоволення базових потреб. Перша психологічна допомога спрямована на стабілізацію емоційного стану, попередження розвитку гострої стресової реакції, активізацію внутрішніх ресурсів подолання [1]. Цей етап закладає фундамент для подальшого відновлення стресостійкості.

Початковий етап адаптації характеризується шокним станом та дезорієнтацією. Людина ще не усвідомлює повною мірою те, що з нею сталося. На цьому етапі часто спостерігається емоційне заціпеніння або, навпаки, гостра емоційна реакція. Психіка включає захисні механізми, які допомагають пережити найскладніший період. Стресостійкість на цьому етапі знаходиться на критично низькому рівні, адаптаційні ресурси мобілізовані для базового виживання [1].

Етап усвідомлення настає, коли людина починає розуміти реальність своєї ситуації. На цьому етапі часто з'являються інтенсивні негативні емоції - гнів, смуток, розчарування. Важливо, щоб на цьому етапі ВПО отримала необхідну психологічну підтримку, оскільки саме тоді формуються основи майбутньої адаптації та закладається фундамент для розвитку стресостійкості [26, с. 68]. Також на цьому етапі може спостерігатися регресія до більш ранніх форм поведінки як спосіб подолання стресу [27].

Етап активної адаптації характеризується поступовим відновленням психологічних ресурсів та пошуком нових способів задоволення потреб. ВПО починають активно інтегруватися в нову громаду, шукати роботу, встановлювати соціальні зв'язки. На цьому етапі відбувається відновлення стресостійкості через освоєння нових копінг-стратегій та накопичення позитивного досвіду успішного подолання труднощів.

Етап стабілізації та інтеграції настає, коли ВПО досягають відносної психологічної рівноваги в нових умовах життя. Стресостійкість відновлюється до рівня, достатнього для ефективного функціонування, хоча можуть залишатися окремі вразливі зони, пов'язані з травматичним досвідом. На цьому етапі формується інтегрована ідентичність, яка поєднує досвід минулого життя з новою реальністю.

Соціальна ідентичність – це частина Я-концепції особистості, яка формується через усвідомлення належності до певних соціальних груп, спільнот, культур та включає емоційне значення цієї належності, а також цінності, норми та стереотипи, пов'язані з цим членством. Дослідження В. Синякової та А.

Грисенко показують, що процес трансформації соціальної ідентичності у вимушених мігрантів може тривати роками та потребує спеціальної психологічної підтримки [44, с. 32].

Втрата соціального статусу є однією з найболючіших проблем для багатьох ВПО та має значний вплив на стресостійкість. Людина, яка мала певне положення в суспільстві, професійні досягнення, соціальні зв'язки, раптом опиняється в ситуації, коли все це втрачає значення. Процес відновлення соціального статусу може ускладнюватися стереотипами та упередженнями з боку місцевого населення, що додатково знижує стресостійкість та ускладнює адаптацію.

Соціальна ідентичність ВПО не втрачається повністю, а проходить складний процес трансформації та інтеграції. Людина зберігає зв'язок зі своєю попередньою ідентичністю, водночас формує нову ідентичність, пов'язану з новим місцем проживання та соціальними зв'язками. Успішна адаптація передбачає інтеграцію старої та нової ідентичності в цілісну Я-концепцію, що сприяє підвищенню стресостійкості.

Проблеми з працевлаштуванням створюють додаткові психологічні труднощі для ВПО та суттєво впливають на стресостійкість. Відсутність роботи впливає не лише на фінансовий стан, але й на самооцінку та почуття власної корисності. Робота дає людині соціальну ідентичність, структуру дня, можливість самореалізації [34, с. 145]. Багато ВПО стикаються з необхідністю змінювати професію або працювати не за фахом, що негативно впливає на психологічне благополуччя та знижує стресостійкість.

Житлові проблеми також значно впливають на психологічний стан ВПО. Дім - це не просто місце для життя, а символ стабільності та безпеки. Коли людина змушена жити у тимчасовому житлі або постійно переїжджати, це створює хронічний стрес. Відсутність власного простору, де можна відчувати себе в безпеці, негативно впливає на всі аспекти психологічного функціонування. Переповненість у місцях тимчасового розміщення може призводити до додаткових конфліктів та психологічного напруження [7, с. 62].

Міжособистісні відносини ВПО часто ускладнюються через їхній особливий статус. А. Джавенбахт підкреслює важливість раннього втручання для попередження розвитку хронічних психологічних проблем у переміщених осіб [62]. ВПО можуть відчувати себе тягарем для інших, що призводить до формування комплексу неповноцінності. Встановлення нових дружніх стосунків ускладнюється через недовіру та страх повторної втрати [45, с. 89]. Також може виникати почуття провини перед тими, хто залишився в зоні конфлікту, що додатково ускладнює адаптацію та підриває стресостійкість.

Міжнародні дослідження Д. Ріцці та колег підтверджують, що українські біженці та ВПО демонструють підвищені рівні психологічних проблем порівняно з іншими групами переміщених осіб [73]. Посттравматичний стресовий розлад є одним з найпоширеніших психічних порушень серед ВПО. Симптоми ПТСР можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів про травматичні події, кошмарних снів, уникнення ситуацій, які нагадують про травму. Людина може стати гіперпильною, постійно очікуючи нової загрози. Ці симптоми значно погіршують якість життя та заважають нормальному функціонуванню в суспільстві. Особливо важливо відзначити, що ПТСР може розвиватися не відразу після травматичної події, а через деякий час, що ускладнює його діагностику та лікування.

Депресивні стани також часто зустрічаються серед ВПО. Втрата дому, близьких людей, звичного способу життя може призвести до глибокої депресії. Людина втрачає інтерес до життя, відчуває безнадійність та безсилля. Особливо небезпечними є суїцидальні думки, які можуть виникати на тлі депресивного стану [11, с. 134]. Депресія у ВПО часто супроводжується почуттям провини за те, що вони залишили свій дім, або за те, що з ними сталося щось погане. Також може спостерігатися ангедонія - втрата здатності відчувати задоволення від речей, які раніше приносили радість [10].

Тривожні розлади проявляються у постійному відчутті занепокоєння, страху, внутрішньому напруженні. ВПО часто переживають через майбутнє, за безпеку близьких, за власну долю. Фізичні симптоми тривоги можуть включати

серцебиття, пітливість, тремор, проблеми з диханням. Хронічна тривога виснажує нервову систему та знижує загальну якість життя. Особливо поширеними є панічні атаки, які можуть виникати без видимих причин та призводити до страху повторення таких епізодів [38, с. 28].

Адаптивні ресурси особистості відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості ВПО. До таких ресурсів відносяться базова стресостійкість, гнучкість мислення, соціальні навички, оптимізм. Люди з більш розвиненими адаптивними ресурсами краще справляються з труднощами та швидше адаптуються до нових умов [41]. Особливо цінними є навички саморегуляції, які допомагають справлятися з інтенсивними емоційними станами та підтримувати психологічну рівновагу [20].

Роль сім'ї у процесі психологічної адаптації ВПО має подвійний характер. Сімейна підтримка може стати потужним ресурсом для подолання кризи та відновлення стресостійкості, але сімейні конфлікти можуть значно ускладнити адаптаційний процес. Дослідження показують, що діти з сімей ВПО, які зберегли стабільні внутрішньосімейні стосунки, демонструють кращі показники психологічної адаптації [12, с. 142]. Сімейні стресори можуть включати зміну ролей у сім'ї, фінансові проблеми, конфлікти між поколіннями щодо планів на майбутнє [22].

Кожна людина унікальна, а знання загальних закономірностей допомагає фахівцям краще розуміти потреби цієї особливої категорії населення. Важливо пам'ятати, що ВПО - це не просто люди, які потребують допомоги, а й особистості з власними ресурсами та можливостями. Завдання психологів та соціальних працівників - це допомогти розкрити ці ресурси та направити їх на успішну адаптацію до нового життя [52]. Ефективна робота з ВПО вимагає індивідуального підходу, врахування культурних особливостей та постійного моніторингу прогресу в процесі адаптації.

1.3. Стресостійкість особистості в умовах суспільних трансформацій

Стресостійкість можна визначити як інтегральну властивість особистості, що характеризується здатністю зберігати стабільність психічних функцій, емоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах впливу стресових факторів, а також швидко відновлюватися після стресового впливу. Це не просто витривалість або здатність терпіти труднощі, а активна адаптивна здатність, яка дозволяє не лише виживати, але й розвиватися в складних умовах [13, с. 25]. Стресостійка людина використовує складні ситуації як можливості для зростання, може аналізувати ситуацію та приймати раціональні рішення, знаходить ресурси для подолання труднощів [16]. Більше того, вона може навіть покращити свої навички завдяки стресовому досвіду.

Стресостійкість складається з двох взаємопов'язаних компонентів: психологічного та біологічного. Психологічний компонент включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування на стрес - здатність оцінювати ситуацію, регулювати емоції, обирати адаптивні стратегії подолання. Біологічний компонент стосується особливостей функціонування нервової системи, ендокринної регуляції, адаптаційних можливостей організму. Ці два компоненти функціонують у тісному взаємозв'язку: біологічні особливості створюють базу для психологічної стійкості, а психологічні навички можуть модулювати біологічні реакції на стрес.

Важливо підкреслити, що завдяки розвитку емоційного інтелекту формується резильєнс - процес успішної адаптації до складного життєвого досвіду за рахунок психологічної гнучкості та здатності пристосовуватися до внутрішніх та зовнішніх вимог. Дослідження показують, що емоційний інтелект є ключовим фактором розвитку резильєнсу [45]. Резильєнс розглядається саме як процес, а не як статична характеристика - він постійно розвивається через усвідомлення та регуляцію емоцій, що дозволяє особистості не лише протистояти стресу, але й трансформувати негативний досвід у ресурс для подальшого зростання. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту

демонструють кращу здатність до резильєнсу, оскільки вони ефективніше регулюють свої емоції, розуміють власні потреби та можуть використовувати соціальну підтримку.

Емоційний компонент стресостійкості включає здатність розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Саме розвиток емоційного інтелекту запускає процес формування резильєнсу - люди з високими показниками емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до відновлення після стресових ситуацій. Люди з розвиненими емоційними навичками краще справляються зі стресом, оскільки вони можуть швидко розпізнавати свої емоційні стани та застосовувати відповідні стратегії їх регуляції [48, с. 87]. Емоційна складова включає не лише вміння керувати негативними емоціями, а й здатність підтримувати позитивний емоційний фон, знаходити джерела радості та задоволення навіть у складних обставинах. Ці навички особливо важливі в умовах суспільних трансформацій, коли джерела стресу є множинними та тривалими [23].

Когнітивна складова стресостійкості стосується особливостей мислення та сприйняття стресових ситуацій. Дослідження А. Шишина та Т. Пономаренка показують, що люди з гнучким мисленням та здатністю знаходити альтернативні рішення краще адаптуються до умов невизначеності [58, с. 68]. Важливу роль відіграє також здатність реалістично оцінювати ситуацію та власні можливості, не впадаючи в крайності песимізму чи надмірного оптимізму. Когнітивна гнучкість дозволяє переоцінювати стресову ситуацію, знаходити в ній можливості для розвитку, що є особливо важливим в умовах суспільних змін.

Поведінковий компонент включає систему особистісних цінностей, життєвих цілей та вольових якостей людини. Люди, які мають чіткі життєві орієнтири та сильну мотивацію, часто демонструють вищу стресостійкість. Це пов'язано з тим, що наявність смислу допомагає переносити труднощі та знаходити сили для подолання перешкод [16, с. 215]. Ціннісна система служить внутрішнім компасом, який допомагає орієнтуватися навіть у найскладніших

ситуаціях та приймати рішення відповідно до власних переконань, що є критично важливим в умовах суспільних трансформацій.

Детермінанти стресостійкості поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх детермінант належать тип нервової системи, емоційна стабільність, локус контролю, самооцінка, життєстійкість. Особливості функціонування нервової системи створюють біологічну основу стресостійкості - деякі люди народжуються з більш стійкою нервовою системою, яка краще справляється з навантаженнями. Однак це не означає, що стресостійкість повністю залежить від генетики. Навіть люди з чутливою нервовою системою можуть розвивати свою стійкість до стресу через спеціальні техніки та тренування [29].

Зовнішні детермінанти включають соціальну підтримку, культурні фактори, соціально-економічні умови. Роль соціального середовища у формуванні стресостійкості значно зростає в умовах суспільних змін. Коли всі навколо переживають схожі труднощі, важливою стає здатність підтримувати один одного та разом шукати рішення. Соціальна згуртованість може стати потужним ресурсом для подолання колективних викликів [3, с. 45]. В українському контексті особливо яскраво це проявляється через волонтерський рух, взаємодопомогу між сусідами та підтримку один одного в складні часи.

Суспільні трансформації створюють особливі умови для формування та прояву стресостійкості. На відміну від індивідуальних стресових ситуацій, суспільні зміни торкаються великих груп людей одночасно та мають тривалий характер. Це створює специфічні виклики для психологічної адаптації [2, с. 125]. Коли змінюється не лише особисте життя людини, але й увесь соціальний контекст, в якому вона існує, виникають додаткові складнощі з адаптацією. Звичні способи подолання стресу можуть виявитися неефективними, а соціальна підтримка може бути обмеженою через те, що всі навколо переживають схожі труднощі.

В умовах суспільних трансформацій стресові фактори характеризуються довгостроковістю впливу, що призводить до хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів. Можливість контролю над ситуацією є мінімальною,

оскільки суспільні процеси не залежать від волі окремої людини, що викликає почуття безпорадності та фрустрації. Соціальна підтримка може бути обмеженою, оскільки більшість людей у суспільстві переживають схожі труднощі та самі потребують підтримки [15]. Передбачуваність майбутнього знижується через невизначеність соціально-економічних та політичних процесів, що підвищує рівень тривожності. Ресурси подолання повинні включати не лише індивідуальні, але й колективні стратегії, що вимагає розвитку соціальної солідарності та взаємодопомоги.

Дослідження Л. Потапюк виявили специфічні особливості формування стресостійкості у студентів в умовах війни [36, с. 89]. Молоді люди демонструють як високу адаптивність до змін, так і підвищену вразливість через недостатність життєвого досвіду. Особливо важливою для них стає підтримка з боку освітніх закладів та створення безпечного середовища для навчання та розвитку [3]. Студенти часто стикаються з необхідністю поєднувати навчання з роботою для забезпечення власних потреб або допомоги сім'ї, що створює додаткові виклики для їхньої психологічної стійкості [16].

Культурні фактори також впливають на особливості прояву стресостійкості в умовах суспільних трансформацій. Українська культура з її традиціями взаємодопомоги та стійкості перед лицем випробувань може слугувати додатковим ресурсом для подолання кризових ситуацій [15]. Культурна ідентичність, історична пам'ять про подолання труднощів предками, спільні цінності та традиції створюють психологічну основу для колективної стресостійкості.

Адаптивні стратегії подолання стресу в умовах суспільних трансформацій мають свої особливості. Українські дослідники О. Бочелюк та А. Застело виділяють кілька ключових стратегій розвитку стресостійкості [3]: формування реалістичного сприйняття ситуації та власних можливостей; розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресменеджменту; побудова підтримуючих соціальних зв'язків та мережі взаємодопомоги; збереження та розвиток особистісних ресурсів і цінностей.

Емоційна регуляція відіграє центральну роль у формуванні стресостійкості. Здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їх причини та ефективно керувати ними дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу навіть у найскладніших обставинах. Особливо важливими є техніки швидкого заспокоєння та відновлення після стресових епізодів [47, с. 78]. До таких технік відносяться дихальні вправи, медитація, фізична активність, творча діяльність. Важливо також розвивати здатність переключати увагу з негативних аспектів ситуації на можливості та ресурси для її вирішення [42].

Перспективи розвитку стресостійкості в умовах суспільних трансформацій пов'язані з комплексним підходом, який враховує всі рівні функціонування особистості. Важливим є розвиток як індивідуальних навичок, так і соціальних ресурсів підтримки. Сучасні виклики вимагають нових підходів до формування психологічної стійкості, які б відповідали реаліям сучасного світу та специфіці України сьогодення. Особлива увага має приділятися створенню освітніх програм, які б навчали людей базовим навичкам стресменеджменту, включаючи техніки емоційної регуляції, розвиток критичного мислення, формування адаптивних копінг-стратегій та навички побудови здорових міжособистісних стосунків. Крім того, необхідно формувати культуру психологічного здоров'я в суспільстві, де звернення за професійною допомогою буде сприйматися як норма, а не як ознака слабкості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах суспільних трансформацій дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо психологічних механізмів адаптації та ролі емоційного інтелекту у формуванні резильєнсу особистості.

Систематизація вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчила багатоаспектність проблеми стресостійкості та копінг-поведінки особистості. Трансакційна когнітивна теорія стресу Лазаруса Р. та Фолкман С. стала основоположною для розуміння процесів подолання стресових ситуацій, виділяючи проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Паралельно психоаналітична традиція розробила концепцію захисних механізмів психіки, які діють несвідомо та відрізняються від свідомих копінг-стратегій. Сучасні дослідження розглядають стресостійкість як інтегральну властивість особистості через кілька теоретичних підходів: психофізіологічний (взаємодія психологічних та фізіологічних процесів), трансакційний (когнітивна оцінка ситуації), діяльнісний (формування у процесі діяльності), особистісний (інтегральна властивість, що визначається локусом контролю та самооцінкою) та психодинамічний (роль несвідомих захисних механізмів). Особливої уваги заслуговують дослідження української науки, проведені в умовах війни, які розкривають специфіку формування стресостійкості у різних категорій населення та підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту як основи резильєнсу.

Аналіз психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб виявив комплексний характер їхньої адаптації до нових умов життя. ВПО переживають множинні втрати (дому, соціального оточення, роботи) та стикаються з необхідністю швидкої мобілізації всіх психологічних ресурсів. Емоційна сфера ВПО характеризується підвищеними рівнями тривожності, депресивних станів, гніву, роздратування та емоційного виснаження, що свідчить про зниження стресостійкості. Когнітивна сфера зазнає трансформацій через хронічний стрес:

увага стає розсіяною, пам'ять працює вибірково, мислення стає ригідним. Процес психологічної адаптації ВПО проходить послідовні етапи: перша психологічна допомога, початковий етап (шок та дезорієнтація), усвідомлення реальності ситуації, активна адаптація та стабілізація з інтеграцією. Успішність адаптації залежить від індивідуально-психологічних факторів: базової стресостійкості, гнучкості мислення, локусу контролю, самооцінки та оптимізму. Особливу роль відіграє трансформація соціальної ідентичності, яка включає інтеграцію попередньої ідентичності з новою. Виявлено високу частоту психічних порушень серед ВПО: посттравматичний стресовий розлад, депресивні та тривожні стани, що підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки з акцентом на розвиток адаптивних ресурсів особистості.

Дослідження стресостійкості особистості в умовах суспільних трансформацій розкрило специфічні особливості формування психологічної стійкості в екстремальних соціальних умовах. Стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що включає психологічний та біологічний компоненти і складається з емоційної, когнітивної та поведінкової складових. Встановлено критичну роль емоційного інтелекту у розвитку резильєнсу - процесу успішної адаптації через психологічну гнучкість та здатність пристосовуватися до внутрішніх та зовнішніх вимог. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до резильєнсу, оскільки ефективніше регулюють емоції, розуміють власні потреби та використовують соціальну підтримку. Детермінанти стресостійкості поділяються на внутрішні (тип нервової системи, емоційна стабільність, локус контролю, самооцінка) та зовнішні (соціальна підтримка, культурні фактори, соціально-економічні умови). В умовах суспільних трансформацій стресові фактори характеризуються довгостроковістю впливу, що призводить до хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів, мінімальною можливістю контролю, обмеженою соціальною підтримкою та невизначеністю майбутнього. Адаптивні стратегії подолання включають формування реалістичного сприйняття ситуації, розвиток

навичок емоційної саморегуляції, побудову підтримуючих соціальних зв'язків та збереження особистісних ресурсів і цінностей.

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій є складним багаторівневим процесом, який вимагає комплексного підходу до психологічної підтримки. Особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту як ключового чинника формування резильєнсу та успішної адаптації до нових умов життя. Теоретичні напрацювання створюють методологічну основу для емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб, а також для розробки ефективних програм психологічної реабілітації, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалих суспільних змін.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

2.1. Феномен емоційного інтелекту

Емоційний інтелект як науковий конструкт виник на межі емоційної та когнітивної сфер психіки, поєднуючи здатність людини розуміти власні емоції та емоції оточуючих з умінням використовувати цю інформацію для досягнення життєвих цілей. Термін було вперше введено американськими психологами П. Саловеем та Дж. Майєром у 1990 році, які визначили емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих. Популяризація концепції відбулася завдяки праці Д. Гоулмана "Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ" (1995), яка привернула увагу до практичного значення емоційного інтелекту в різних сферах життя.

У сучасній психологічній науці існує три основні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту. Модель здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо) розглядає емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей до обробки емоційної інформації [75]. Змішана модель (Д. Гоулман) поєднує когнітивні навички з особистісними характеристиками та стверджує, що емоційний інтелект можна розвивати протягом життя [5]. Некогнітивна модель (Р. Бар-Он) трактує емоційний інтелект як комплекс емоційних та соціальних компетентностей, що забезпечують успішну адаптацію до вимог середовища.

Структура емоційного інтелекту традиційно включає п'ять основних компонентів за моделлю Д. Гоулмана, яка найбільш широко використовується в практичній психології. Самосвідомість передбачає здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та вплив на поведінку [80]. Саморегуляція означає вміння контролювати та управляти своїми емоційними реакціями, адаптувати їх

до ситуації. Мотивація відображає здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей, підтримувати внутрішнє спонукання до дії. Емпатія характеризується умінням розуміти емоційний стан інших людей, відчувати співпереживання. Соціальні навички включають здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими, впливати на їхні емоційні стани, будувати конструктивні стосунки [55].

В контексті вітчизняної психологічної традиції емоційний інтелект розглядається через призму трьох основних компонентів. Когнітивний компонент включає знання та уявлення про емоції, здатність їх розпізнавати та диференціювати. Афективний компонент відображає власне емоційні переживання, емоційну чутливість, здатність до емпатії. Конативний компонент стосується регуляції емоцій, управління емоційними станами, використання емоцій для вирішення завдань [25].

Емоційний інтелект має глибокі нейропсихологічні основи. Лімбічна система, або "емоційний мозок", відповідає за первинну емоційну реакцію, генеруючи миттєві відповіді на стимули. Префронтальна кора головного мозку виконує функцію раціонального аналізу, планування та контролю емоційних реакцій [32]. Ефективна взаємодія між цими структурами забезпечує високий рівень емоційного інтелекту. Дослідження показують, що емоційний інтелект не є вродженою незмінною характеристикою - він розвивається протягом життя під впливом освіти, соціального досвіду та спеціальних тренувань [56].

У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами емоційний інтелект набуває особливого значення. Травматичний досвід переміщення порушує емоційну регуляцію, знижує здатність до розпізнавання власних емоційних станів, ускладнює соціальну взаємодію [54, с. 50]. ВПО часто переживають емоційне заціпеніння або, навпаки, емоційну нестабільність, що свідчить про порушення функціонування емоційного інтелекту. Відновлення та розвиток емоційного інтелекту стає ключовим завданням психологічної реабілітації цієї категорії населення.

Особливої уваги заслуговує зв'язок емоційного інтелекту з резильєнсом - процесом успішної адаптації до складних життєвих обставин. Дослідження

підтверджують, що завдяки розвитку емоційного інтелекту формується резильєнс, оскільки вміння розуміти та регулювати емоції дозволяє особистості не лише протистояти стресу, але й використовувати негативний досвід як ресурс для подальшого зростання [52, с. 246]. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до відновлення після травматичних подій, швидше адаптуються до нових умов, ефективніше використовують соціальну підтримку.

Методики діагностики емоційного інтелекту поділяються на дві основні групи. Тестові методи (MSCEIT) базуються на вирішенні завдань і оцінюють реальний рівень емоційно-інтелектуальних здібностей. Опитувальники самооцінки (методика Н. Холла, опитувальник Р. Бар-Она) ґрунтуються на суб'єктивних судженнях респондента про власні емоційні здібності [78]. У вітчизняній практиці найбільш поширеним є опитувальник Н. Холла, який включає п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Практичне значення емоційного інтелекту полягає в його впливі на різні аспекти життєдіяльності особистості. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з кращими показниками психічного здоров'я, нижчим рівнем стресу, більш успішною соціальною адаптацією. В умовах суспільних трансформацій та кризових ситуацій емоційний інтелект виступає важливим захисним фактором, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати попри виклики. Розвиток емоційного інтелекту у ВПО сприяє формуванню стресостійкості, покращенню адаптації, підвищенню суб'єктивного благополуччя.

2.2. Вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості є предметом активних наукових досліджень у сучасній психології. Емпіричні дані підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту забезпечує вищу стресостійкість, тоді як низький рівень призводить до її зниження. Кореляційний аналіз виявляє середні та сильні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту та показниками стресостійкості.

Механізми впливу емоційного інтелекту на стресостійкість можна розглядати через призму його основних компонентів. Емоційна обізнаність дозволяє особистості своєчасно розпізнавати ознаки наростаючого стресу, що створює можливість для превентивного втручання. ВПО з розвинутою емоційною обізнаністю здатні відрізнити тривогу від страху, смуток від депресивних станів, що допомагає обирати адекватні стратегії подолання. Дослідження показують прямий кореляційний зв'язок між емоційною обізнаністю та такими показниками стресостійкості, як конструктивна активність [52, с. 247].

Управління емоціями є важливим компонентом у формуванні стресостійкості ВПО. Здатність регулювати інтенсивність емоційних реакцій, переключати увагу з негативних аспектів ситуації на можливості її вирішення, запобігати емоційним вибухам - усе це визначає ефективність подолання стресу в умовах суспільних трансформацій [56]. ВПО, які володіють навичками емоційної саморегуляції, демонструють нижчі рівні тривожності, депресії та посттравматичного стресу. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між управлінням емоціями та показниками стресостійкості, а також зворотний зв'язок з рівнем нейротизму.

Самотивація як компонент емоційного інтелекту сприяє збереженню активної позиції у складних обставинах. ВПО з високою самотивацією здатні підтримувати цілеспрямовану поведінку навіть за умов невизначеності

майбутнього та множинних стресорів [51]. Вони використовують позитивні емоції для стимулювання діяльності, знаходять сенс у повсякденних справах, зберігають оптимізм. Дослідження виявили зворотний кореляційний зв'язок між самомотивацією та наявністю неврозу, що підтверджує її захисну функцію.

Емпатія відіграє особливу роль у формуванні стресостійкості ВПО через механізм соціальної підтримки. Здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм допомагає будувати підтримуючі стосунки, які є важливим зовнішнім ресурсом подолання стресу [54]. ВПО з розвиненою емпатією легше інтегруються в нові соціальні середовища, отримують більше підтримки від оточуючих, самі можуть надавати допомогу іншим, що підвищує їхню самооцінку.

Розпізнавання емоцій інших людей забезпечує ефективну соціальну взаємодію, що особливо важливо для ВПО в умовах адаптації до нового середовища. Ця здібність дозволяє адекватно інтерпретувати соціальні сигнали, передбачати реакції оточуючих, уникати конфліктних ситуацій [15]. Люди, які вміють розпізнавати емоції інших, краще розуміють, коли можна звернутися по допомогу, як підтримати контакт, як вибудувати конструктивну взаємодію.

В умовах суспільних трансформацій роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості ВПО набуває особливої специфіки. Множинність стресорів вимагає здатності диференціювати різні емоційні стани та застосовувати специфічні стратегії регуляції для кожного з них. Тривалість стресового впливу потребує розвинених навичок емоційної саморегуляції, щоб запобігти виснаженню психологічних ресурсів. Невизначеність майбутнього актуалізує значення самомотивації та оптимізму як компонентів емоційного інтелекту. Обмеженість соціальної підтримки підвищує цінність емпатії та соціальних навичок для побудови нових підтримуючих стосунків [58].

Особливого значення набуває зв'язок емоційного інтелекту з резильєнсом у ВПО. Завдяки розвитку емоційного інтелекту формується процес резильєнсу - успішної адаптації до складного життєвого досвіду [52]. ВПО з високим емоційним інтелектом демонструють кращу здатність до відновлення після

травматичних подій, швидше повертаються до нормального функціонування, можуть знаходити позитивні аспекти навіть у негативному досвіді. Резильєнс як динамічний процес передбачає постійну взаємодію особистості з середовищем, де емоційний інтелект виконує функцію регулятора цієї взаємодії.

Практичне значення розуміння впливу емоційного інтелекту на стресостійкість ВПО полягає у можливості розробки цілеспрямованих інтервенцій. На відміну від темпераментальних характеристик та особливостей нервової системи, емоційний інтелект піддається розвитку через спеціальні тренінгові програми [5]. Це відкриває перспективи для формування стресостійкості ВПО шляхом розвитку їхнього емоційного інтелекту. Програми розвитку емоційного інтелекту включають навчання розпізнаванню емоцій, техніки емоційної регуляції, розвиток емпатії, формування навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Водночас важливо враховувати, що вплив емоційного інтелекту на стресостійкість не є прямолінійним. Він опосередкований іншими факторами - індивідуально-психологічними особливостями (локус контролю, самооцінка, життєстійкість), соціальним контекстом (наявність підтримки, соціально-економічні умови), характеристиками стресових ситуацій (інтенсивність, тривалість, контрольованість) [58]. Комплексний підхід до формування стресостійкості ВПО повинен враховувати всі ці фактори, при цьому розвиток емоційного інтелекту виступає одним з ключових, але не єдиним напрямком психологічної роботи.

2.3. Дослідження впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій

Для проведення емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити досліджувані феномени. Кожна з обраних методик відповідає специфіці предмета дослідження та особливостям експериментальної групи, забезпечуючи можливість багатовимірної оцінки емоційного інтелекту, стресостійкості, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя ВПО.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр надання соціальних послуг» Гірської міської територіальної громади Сіверськодонецького району Луганської області (фактична адреса: с. Богданівка) в період з 17 жовтня по 24 жовтня 2025 року згідно з календарним планом виробничої практики. Вибір саме цього закладу як бази дослідження обумовлений його спеціалізацією на наданні психологічної та соціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам з Луганської області, налагодженою системою комплексної допомоги та довірливими стосунками з клієнтами Центру.

Вибірку дослідження склали 30 внутрішньо переміщених осіб, які є клієнтами Центру надання соціальних послуг та отримують різні види підтримки. Усі респонденти мають офіційний статус внутрішньо переміщеної особи та вимушено залишили свої домівки внаслідок повномасштабного військового вторгнення після 24 лютого 2022 року з території Луганської області. Переважна більшість респондентів переміщені з міст Сіверськодонецьк, Лисичанськ, Рубіжне та інших населених пунктів Луганської області в різний час після початку повномасштабної агресії, що дозволило оцінити особливості адаптації на різних етапах. Вибірка включала як чоловіків, так і жінок віком від 25 до 55 років, з різним рівнем освіти та соціальним статусом, що забезпечило репрезентативність результатів дослідження.

Критеріями включення до вибірки були: офіційний статус внутрішньо переміщеної особи; досвід вимушеного переміщення з Луганської області після 2022 року; вік від 18 років; добровільна згода на участь у дослідженні; здатність самостійно заповнити онлайн-опитувальники. Критеріями виключення стали: відмова від участі на будь-якому етапі дослідження; наявність гострих психічних розладів, що унеможлиблюють адекватне заповнення методик; відсутність технічних можливостей для заповнення онлайн-форм.

Дослідження було організовано в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило зручність для респондентів, врахувало можливі труднощі з особистою присутністю та дозволило заповнювати опитувальники у комфортній обстановці. Для реалізації мети та завдань дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Назва методики	Що діагностує	Кількість питань	Шкала оцінювання
Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл)	П'ять компонентів емоційного інтелекту	30 тверджень	7-бальна (-3 до +3)
Шкала оцінки соціальних змін Голмса-Рея (SRRS)	Рівень стресового навантаження та стресостійкість	43 життєві події	100-бальна (від 100 до 11 балів)
Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)	Позитивне ментальне здоров'я	9 пунктів	4-бальна (1-4)
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)	Суб'єктивне благополуччя та три субшкали	24 пункти	5-бальна (1-5)

Усі методики було адаптовано для онлайн-формату через платформу Google Forms, що забезпечило зручність заповнення, можливість збереження проміжних результатів та автоматизацію первинної обробки результатів. Детальний опис кожної методики представлено нижче.

1. Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл)

Опитувальник емоційного інтелекту був розроблений Ніколасом Холлом (Nicholas Hall) у 1990-х роках для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень [21, с. 25]. Методика широко застосовується в практичній психології для діагностики емоційної компетентності в різних сферах життєдіяльності. Теоретичною основою методики є модель емоційного інтелекту, яка включає як внутрішньоособистісний аспект (розуміння власних емоцій), так і міжособистісний (розуміння емоцій інших людей). Методика базується на розумінні емоційного інтелекту як інтегральної здібності, що включає когнітивні та регулятивні компоненти.

Особливістю методики є можливість диференційованої оцінки п'яти компонентів емоційного інтелекту, що дозволяє виявити як сильні, так і слабкі сторони емоційної компетентності респондента. Опитувальник показав високу надійність та валідність при дослідженні емоційного інтелекту в різних популяціях. Доцільність застосування обґрунтовується необхідністю виявити специфіку емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб та його зв'язок зі стресостійкістю в умовах суспільних трансформацій.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня розвитку емоційного інтелекту через оцінку п'яти його компонентів, які відображають здатність особистості розуміти та керувати емоціями у власному житті та міжособистісній взаємодії.

Структура опитувальника:

- 30 тверджень, які відображають різні сторони емоційного життя
- П'ять шкал по 6 тверджень у кожній
- Оцінювання за 7-бальною шкалою від -3 до +3

Інструкція до тесту: "Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в

основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали)" (див. Додаток А).

П'ять шкал емоційного інтелекту:

Шкала 1 - "Емоційна обізнаність": здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та значення для прийняття рішень. Включає пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - "Управління своїми емоціями": здатність контролювати емоційні реакції, зберігати спокій у стресових ситуаціях, швидко відновлюватися після емоційних потрясінь. Включає пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - "Самомотивація": здатність довільно керувати своїми емоціями для досягнення цілей, викликати необхідні емоційні стани, підходити до проблем творчо. Включає пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - "Емпатія": здатність розуміти емоції інших людей, бути чутливим до їхніх потреб, вислуховувати проблеми оточуючих. Включає пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей": здатність впливати на емоційний стан інших, розпізнавати емоції за невербальними сигналами, надавати емоційну підтримку. Включає пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка результатів здійснюється підрахунком суми балів окремо за кожною шкалою. Усі відповіді беруться зі своїми знаками (позитивні додаються, негативні віднімаються).

Інтерпретація результатів (для кожної парціальної шкали):

- 14 і більше балів – високий рівень
- 8-13 балів – середній рівень
- 7 і менше балів – низький рівень

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається як сума балів за всіма шкалами:

- 70 і більше балів – високий рівень
- 40-69 балів – середній рівень
- 39 і менше балів – низький рівень

Для внутрішньо переміщених осіб методика дозволяє виявити ресурсні компоненти емоційного інтелекту, які можуть сприяти успішній адаптації, та проблемні зони, що потребують розвитку. Особливо важливими є показники управління емоціями та емоційної обізнаності, які безпосередньо впливають на стресостійкість в умовах вимушеного переміщення. Повний текст опитувальника представлено у Додатку А.

2. Шкала оцінки соціальних змін Голмса-Рея (Social Readjustment Rating Scale - SRRS)

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації була розроблена американськими психіатрами Томасом Голмсом (Thomas Holmes) та Річардом Реєм (Richard Rahe) у 1967 році та опублікована під оригінальною назвою Social Readjustment Rating Scale [58]. Теоретичною основою методики є дослідження понад 5000 пацієнтів, яке дозволило авторам встановити, що психічним та фізичним захворюванням зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. Автори виходили з розуміння стресу як фізіологічної та психологічної реакції організму на значні зміни, які вимагають адаптації. Методика базується на принципі кумулятивного ефекту стресових подій – чим більше стресогенних змін відбувається протягом року, тим вищий ризик захворювань.

Особливістю цієї методики є ранжування життєвих подій за 100-бальною шкалою залежно від ступеня стресогенності. Методика успішно адаптована в багатьох країнах світу та показала високу прогностичну валідність при оцінці ризиків розвитку психосоматичних захворювань. Доцільність застосування обґрунтовується тим, що вимушене переміщення включає одразу кілька високостресогенних подій, що створює кумулятивний ефект навантаження на психіку та організм ВПО.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня стресового навантаження за останній рік та оцінці стресостійкості як здатності долати труднощі без серйозних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Структура опитувальника:

- 43 життєві події, ранжовані від 100 до 11 балів
- Респондент відзначає події, що відбулися за останній рік
- Підраховується загальна сума балів

Інструкція до тесту: "Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини викликають стрес. Потім ще раз прочитайте кожний пункт і проаналізуйте події, що відбулися з Вами впродовж останнього року. Відзначте ті події, які мали місце у Вашому житті, та підрахуйте суму балів, що відповідають цим подіям" (див. Додаток Б).

Приклади найбільш стресогенних подій:

- Смерть подружжя – 100 балів
- Розлучення – 73 бали
- Подружжя розлука – 65 балів
- Позбавлення волі – 63 бали
- Смерть близького члена родини – 63 бали
- Особиста травма або хвороба – 53 бали
- Звільнення з роботи – 47 балів
- Зміна фінансового стану – 38 балів
- Зміна місця проживання – 20 балів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма відзначеними подіями. Якщо подія повторювалася, її бали враховуються відповідну кількість разів.

Інтерпретація результатів:

- Менше 150 балів - висока стресостійкість: низький ступінь стресового навантаження, енергія не витрачається на боротьбу з негативними станами, невеликий ризик захворювань.
- 150-299 балів - середня стресостійкість: помірний ступінь стресового навантаження, ймовірність розвитку стресозалежних захворювань становить близько 50%.

- 300 балів і більше - низька стресостійкість: високий ступінь стресового навантаження, значна частина енергії витрачається на боротьбу з негативними станами, ризик психосоматичних захворювань становить 80%.

Ця методика є особливо релевантною для внутрішньо переміщених осіб, оскільки процес вимушеного переміщення включає одразу кілька високостресогенних подій: зміна місця проживання (20 балів), втрата роботи (47 балів), зміна фінансового стану (38 балів), зміна умов життя (25 балів), можлива смерть близьких (63-100 балів), травми або хвороби (53 бали). Сукупність цих подій легко перевищує 200-300 балів, що безпосередньо впливає на здатність ефективно адаптуватися до нових умов життя. Повний текст методики представлено у Додатку Б.

3. Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale - PMH-scale)

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» була розроблена німецькими та голландськими дослідниками Дж. Лукат (J. Lukat), Ю. Марграф (J. Margraf), Р. Лутц (R. Lutz), В.М. ван дер Велд (W.M. van der Veld), Е.С. Беккер (E.S. Becker) у 2016 році та адаптована для української вибірки Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко у 2020 році [10]. Теоретичною основою методики є позитивна психологія та концепція психічного здоров'я не як відсутності порушень, а як наявності ресурсів для благополуччя та життєстійкості. Методика базується на розумінні ментального здоров'я як здатності насолоджуватися життям, справлятися з труднощами та відчувати впевненість у собі.

Особливістю методики є її лаконічність (лише 9 пунктів) та фокус на позитивних аспектах психічного функціонування, що робить її зручною для використання в дослідженнях та практичній роботі. Опитувальник показав високу надійність (α Кронбаха = 0,89) та валідність на українській вибірці. Доцільність застосування обґрунтовується необхідністю оцінити позитивні

ресурси ментального здоров'я ВПО, які часто залишаються поза увагою при фокусі на патологічних проявах посттравматичного стресу.

Мета діагностики полягає у визначенні загального рівня позитивного ментального здоров'я через оцінку емоційного благополуччя, задоволеності життям та здатності справлятися з життєвими труднощами.

Структура опитувальника:

- 9 пунктів, що відображають різні аспекти позитивного функціонування
- Оцінювання за 4-бальною шкалою
- Один інтегральний показник позитивного ментального здоров'я

Інструкція до тесту: "Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою: 1 – не вірно, 2 – скоріше не вірно, 3 – скоріше вірно, 4 – вірно" (див. Додаток В).

Приклади пунктів:

- Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
- Я насолоджуюся життям
- Загалом я відчуваю задоволення від життя
- Загалом я відчуваю впевненість
- Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
- Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані

Обробка результатів здійснюється підрахунком загальної кількості балів за всіма пунктами. Мінімальний показник дорівнює 9 балам, максимальний – 36 балам.

Інтерпретація результатів:

- 30-36 балів – високий рівень позитивного ментального здоров'я: особистість відчуває задоволення від життя, має позитивний емоційний фон, впевнена у здатності справлятися з труднощами
- 25-29 балів – середній рівень: загалом позитивне ставлення до життя з періодичними коливаннями емоційного стану
- 9-24 балів – низький рівень: знижене емоційне благополуччя, труднощі у подоланні життєвих викликів, незадоволеність життям

Для внутрішньо переміщених осіб методика дозволяє оцінити збереженість позитивних ресурсів психіки попри травматичний досвід вимушеного переміщення, здатність насолоджуватися життям навіть у складних обставинах та відчувати емоційну стабільність. Ці показники є важливими предикторами успішної адаптації та стресостійкості, оскільки високий рівень позитивного ментального здоров'я сприяє резильєнсу та ефективному подоланню стресу. Повний текст опитувальника представлено у Додатку В.

4. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale - BBC-SWB)

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» була розроблена британськими дослідниками П. Понтін (P. Pontin), М. Шваннауер (M. Schwannauer), С. Тай (S. Tai), М. Кіндерман (M. Kinderman) у 2013 році на базі Бі-Бі-Сі та адаптована для української вибірки Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер у 2019 році [10]. Теоретичною основою методики є багатовимірна модель суб'єктивного благополуччя, яка включає психологічні, фізичні та соціальні аспекти якості життя. Методика базується на розумінні благополуччя як інтегрального показника задоволеності різними сферами життя особистості.

Особливістю методики є можливість оцінки трьох взаємопов'язаних сфер благополуччя: психологічної (емоційний стан, мета в житті, контроль), фізичної (здоров'я, сон, працездатність) та соціальної (стосунки, підтримка). Опитувальник показав високу надійність (α Кронбаха = 0,91) на українській вибірці та добре відображає культурну специфіку розуміння благополуччя. Доцільність застосування обґрунтовується необхідністю комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя ВПО у різних сферах життя, що дозволяє виявити як ресурсні, так і проблемні зони.

Мета діагностики полягає у визначенні загального рівня суб'єктивного благополуччя та оцінці його трьох компонентів: психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, стосунків.

Структура опитувальника:

- 24 пункти, що охоплюють різні аспекти життя
- Три субшкали
- Оцінювання за 5-бальною шкалою Лікерта

Інструкція до тесту: "Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу: 1 – зовсім ні, 2 – трохи, 3 – середньо, 4 – дуже сильно, 5 – надзвичайно сильно" (див. Додаток Г).

Три субшкали:

Субшкала "Психологічне благополуччя" (пункти 4-15): включає оцінку емоційного стану (депресія/тривога), відчуття мети в житті, оптимізму щодо майбутнього, контролю над життям, задоволеності собою як особистістю, впевненості у власних думках, здатності рости і розвиватися.

Субшкала "Фізичне здоров'я та благополуччя" (пункти 1-3, 21-24): включає оцінку фізичного здоров'я, якості сну, здатності виконувати повсякденну діяльність, фінансової спроможності, доступу до медичних послуг, здатності працювати.

Субшкала "Стосунки" (пункти 16-20): включає оцінку задоволеності особистим та сімейним життям, дружніми стосунками, комфортності у спілкуванні, сексуальним життям, здатності звернутися за допомогою.

Обробка результатів. Усі запитання, окрім пункту №4 (депресія/тривога), мають прямий порядок нарахування балів. Запитання №4 має зворотний порядок: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах.

Інтерпретація результатів:

- Загальне суб'єктивне благополуччя: 92-120 балів (високий рівень), 77-91 бал (середній рівень), 24-76 балів (низький рівень)
- Психологічне благополуччя: 48-60 балів (високий), 40-47 балів (середній), 12-39 балів (низький)

- Фізичне здоров'я та благополуччя: 26-35 балів (високий), 21-25 балів (середній), 7-20 балів (низький)
- Стосунки: 21-25 балів (високий), 17-20 балів (середній), 5-16 балів (низький)

Для внутрішньо переміщених осіб методика дозволяє оцінити вплив вимушеного переміщення на різні сфери життя: психологічну (емоційний стан, відчуття контролю, оптимізм), фізичну (здоров'я, сон, працездатність), соціальну (стосунки, підтримка, інтеграція). Взаємозв'язки між показниками дозволяють зрозуміти системний характер впливу стресу на благополуччя та виявити пріоритетні напрямки психологічної підтримки. Повний текст опитувальника представлено у Додатку Г.

Процедура проведення дослідження була організована в онлайн-форматі з дотриманням усіх етичних принципів психологічного дослідження.

Підготовчий етап (17-18 жовтня 2025 року): узгодження з керівництвом Центру надання соціальних послуг проведення дослідження, створення Google Forms для чотирьох методик з урахуванням специфіки онлайн-формату, підготовка інформаційного листа з поясненням мети дослідження, створення форми інформованої згоди, тестування форм на пілотній групі з 3 осіб для виявлення можливих технічних проблем та незрозумілих формулювань.

Констатувальний експеримент (19-21 жовтня 2025 року): надсилання посилань на Google Forms через месенджери учасникам дослідження, присвоєння кодових номерів учасникам для забезпечення конфіденційності, заповнення демографічної анкети та форми інформованої згоди, послідовне заповнення чотирьох методик (опитувальник Холла → Шкала Голмса-Рея → РМН-scale → BBC-SWB). Середній час заповнення становив 50-70 хвилин. За необхідності надавалися онлайн-консультації через месенджери для роз'яснення незрозумілих питань.

Обробка даних (22-24 жовтня 2025 року): експорт даних з Google Forms у Microsoft Excel, перевірка якості заповнення анкет, виключення 2 анкет з великою кількістю пропусків, кодування відповідей за ключами методик

відповідно до інструкцій, створення зведеної таблиці результатів з усіма показниками, деперсоніфікація даних для забезпечення анонімності результатів.

При проведенні дослідження дотримано етичних принципів психологічної роботи. Участь була добровільною, усі респонденти надали інформовану згоду після роз'яснення мети, процедури дослідження та можливості відмовитися на будь-якому етапі. Конфіденційність забезпечена через кодування та анонімізацію результатів – персональні дані не зберігаються разом з результатами опитування. Враховуючи вразливість групи внутрішньо переміщених осіб, респонденти мали право пропустити будь-яке питання без пояснення причин. У разі актуалізації важких переживань під час заповнення опитувальників надавалася психологічна підтримка та можливість консультації з психологом Центру.

Для обробки та аналізу отриманих даних використано методи математичної статистики: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіани, розподіл за рівнями) для характеристики вибірки; кореляційний аналіз Спірмена для встановлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості; порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між підгрупами респондентів. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та статистичних функцій. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p \leq 0,05$, що є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях.

2.4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Відповідно до описаної у попередньому підрозділі методології, дослідницьку вибірку склали 30 внутрішньо переміщених осіб - клієнтів Комунального закладу «Центр надання соціальних послуг» Гірської міської територіальної громади Сіверськодонецького району Луганської області. Опитування проводилось повністю в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило безпеку учасників, зручність заповнення та можливість участі для респондентів, які знаходились у різних населених пунктах областей України.

З метою забезпечення конфіденційності та захисту персональних даних учасників дослідження всі респонденти були закодовані номерами від 1 до 30. Перелік учасників з їхніми соціально-демографічними характеристиками представлено в додатку (див. Додаток Д). Такий підхід дозволив дотриматися етичних принципів дослідження та забезпечити анонімність відповідей, що особливо важливо при роботі з вразливою категорією населення - внутрішньо переміщеними особами, які можуть переживати наслідки травматичного досвіду та потребують особливої делікатності у психологічних дослідженнях.

На першому етапі констатувального експерименту було проведено опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла. Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток А).

Для систематизації отриманих результатів та виявлення основних тенденцій у розвитку емоційного інтелекту ВПО було проведено групування респондентів за рівнем інтегративного показника емоційного інтелекту. Це дозволило визначити розподіл внутрішньо переміщених осіб за ступенем розвитку емоційних компетенцій та виявити специфічні особливості кожної групи (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за опитувальником Н. Холла (n=30)

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Інтегративний ЕІ			
Діапазон балів	70+	40-69	≤ 39
Кількість респондентів	0	19	11
Емоційна обізнаність			
Діапазон балів	14+	8-13	≤ 7
Кількість респондентів	2	21	7
Управління емоціями			
Діапазон балів	14+	8-13	≤ 7
Кількість респондентів	0	18	12
Самомотивація			
Діапазон балів	14+	8-13	≤ 7
Кількість респондентів	0	22	8
Емпатія			
Діапазон балів	14+	8-13	≤ 7
Кількість респондентів	4	22	4
Розпізнавання емоцій інших			
Діапазон балів	14+	8-13	≤ 7
Кількість респондентів	2	21	7

Для наочного відображення результатів дослідження за опитувальником Н. Холла створено сегментограму та порівняльну діаграму (див. рис. 2.1 - 2.2).

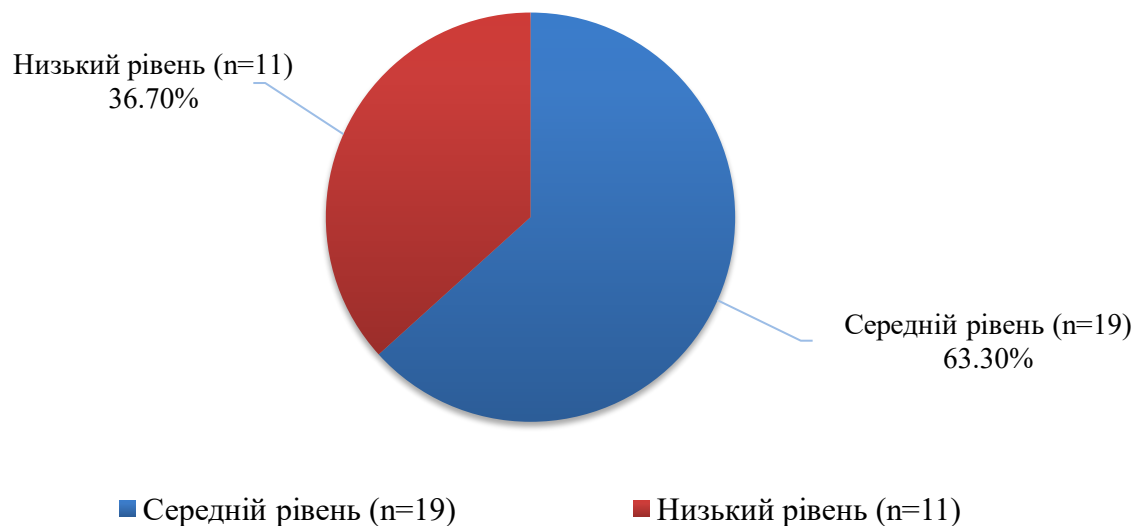


Рис. 2.1. Сегментограма за показником інтегративного емоційного інтелекту опитувальника Н. Холла

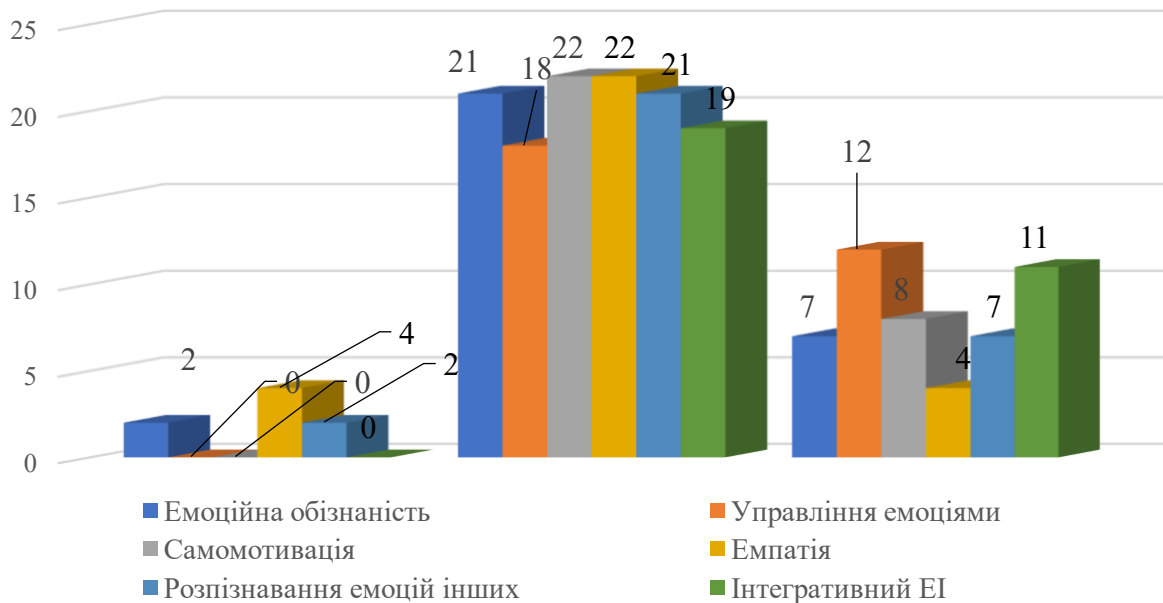


Рис. 2.2. Порівняльна діаграма розподілу респондентів за рівнями емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холла)"

Аналізуючи результати дослідження за опитувальником, можна відзначити наступне. За показником інтегративного емоційного інтелекту більшість досліджуваних (19 респондентів, що становить 63,3%) демонструє середній рівень. Це свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб зберегла базові навички розуміння та управління емоціями попри травматичний досвід вимушеного переміщення. Водночас тривожним є той факт, що 11 респондентів (36,7%) демонструють низький рівень емоційного інтелекту, що може негативно впливати на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Високий рівень емоційного інтелекту не виявлено у жодного респондента, що є нетиповим показником для загальної популяції, але цілком очікуваним для ВПО, які переживають хронічний стрес та емоційне виснаження. Найвищі показники в дослідженні склали 68 балів (респонденти №6 та №22), що наближається до порогового значення високого рівня, але все ж залишається в межах середнього рівня. Такий розподіл підтверджує гіпотезу про те, що травматичний досвід переміщення негативно впливає на розвиток емоційних компетенцій.

Щодо окремих компонентів емоційного інтелекту, то спостерігається неоднорідний розподіл за різними шкалами (див. табл. 2.3). За шкалою емпатії виявлено найбільш сприятливі результати: 4 респонденти (13,3%) демонструють високий рівень, 22 респонденти (73,3%) – середній рівень, і лише 4 респонденти (13,3%) – низький рівень. Це може відображати специфіку переживань ВПО – підвищену чутливість до емоційних станів інших людей через власний травматичний досвід. Здатність співпереживати та розуміти емоції інших залишається найбільш збереженою емоційною компетенцією серед внутрішньо переміщених осіб.

Найбільш проблемною виявилася шкала управління емоціями: жоден респондент не досяг високого рівня, 18 респондентів (60,0%) мають середній рівень, а 12 респондентів (40,0%) демонструють низький рівень. Це вказує на значні труднощі ВПО у регуляції власних емоційних станів, швидкому заспокоєнні після стресових подій та збереженні емоційної стабільності. Такі результати є закономірними в умовах хронічного стресу та свідчать про виснаження механізмів емоційної саморегуляції.

За шкалою самомотивації спостерігається дещо краща ситуація: 22 респонденти (73,3%) мають середній рівень, 8 респондентів (26,7%) – низький рівень, і жоден респондент не досяг високого рівня. Це може відображати збереження базової здатності спрямовувати емоції на досягнення цілей навіть у складних життєвих обставинах. Внутрішньо переміщені особи зберігають певний рівень мотивації до активних дій, що є позитивним прогностичним фактором для їхньої адаптації.

Показники емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей демонструють ідентичний розподіл: по 2 респонденти (6,7%) мають високий рівень, по 21 респонденту (70,0%) – середній рівень, і по 7 респондентів (23,3%) – низький рівень. Це свідчить про збалансованість когнітивного компоненту емоційного інтелекту – здатності усвідомлювати власні емоції та розпізнавати емоції інших людей зберігається на прийнятному рівні у більшості ВПО.

Другим етапом констатувального експерименту стало застосування Шкали оцінки соціальних змін Голмса-Рея для визначення рівня стресостійкості. Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток Б, див. табл. Б.1).

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями стресостійкості відповідно до стандартизованих критеріїв методики. Це дозволило виявити загальні тенденції та розподіл ВПО за ступенем їхньої здатності протистояти стресовому навантаженню (див.табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження стресостійкості за методикою Голмса-Рея (n=30)

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий рівень	<150	1	3,3%
Середня стресостійкість	150-199	22	73,4%
Низька стресостійкість	300 і більше	7	23,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою Голмса-Рея створено сегментограму та стовпчасту діаграму (див. рис. 2.3 та 2.4).

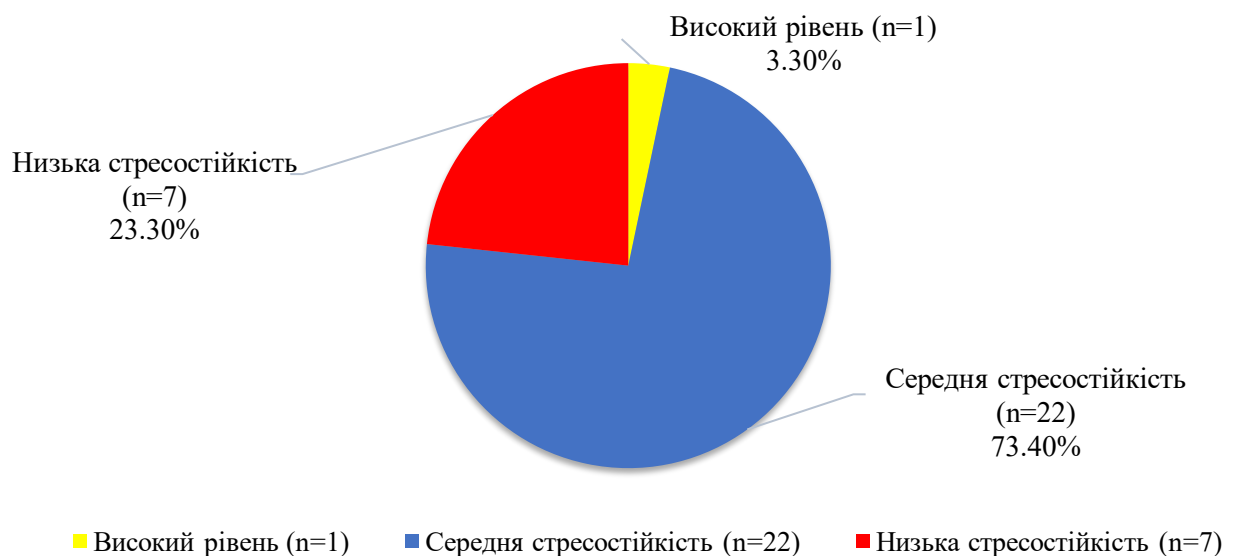


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу рівнів стресостійкості за методикою Голмса-Рея



Рис. 2.4. Стовпчаста діаграма розподілу респондентів за рівнями стресостійкості (методика Голмса-Рея)

Аналізуючи результати дослідження за методикою Голмса-Рея, можна зробити наступні висновки. За показником стресового навантаження більшість досліджуваних (22 респонденти, що становить 73,4%) демонструє середній рівень стресостійкості з діапазоном балів 150-299. Це свідчить про значне кумулятивне стресове навантаження, пов'язане з множинними життєвими змінами внаслідок вимушеного переміщення. Респонденти цієї групи зберігають певну здатність до адаптації, проте їхні психологічні ресурси перебувають під постійним тиском, що потребує психологічної підтримки для запобігання виснаженню.

Особливо тривожним є той факт, що 7 респондентів (23,3%) демонструють низьку стресостійкість з показниками 300 і більше балів, що свідчить про критично високий рівень стресового навантаження та ризик психосоматичних захворювань на рівні 80%. Найвищий показник склав 389 балів (респондент №16). Це підтверджує кумулятивний ефект стресових подій у житті ВПО: зміна місця проживання, втрата роботи, зміна фінансового стану, можлива втрата близьких - всі ці події разом створюють надзвичайно високе навантаження на психіку.

Лише 1 респондент (3,3%) демонструє високий рівень стресостійкості з показником 149 балів, що є виключенням із загальної тенденції та свідчить про наявність потужних адаптаційних ресурсів.

Важливо відзначити, що 96,7% респондентів (29 осіб) мають показники 150 балів і вище, що свідчить про те, що практично всі ВПО знаходяться в зоні помірного або високого стресового навантаження. Це підтверджує, що вимушене переміщення завжди супроводжується множинними стресовими подіями.

Третім етапом констатувального експерименту було застосування Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-scale). Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток В, див. табл. В.1).

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я відповідно до стандартизованих критеріїв методики. Це дозволило виявити загальні тенденції у збереженості ресурсів психічного здоров'я ВПО в умовах суспільних трансформацій (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження позитивного ментального здоров'я за PMH-scale (n=30)

Рівень ментального здоров'я	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	30-36	7	23,3%
Середній	25-29	12	40,0%
Низький	9-24	11	36,7%

Для наочного відображення результатів дослідження за PMH-scale створено сегментограму та лінійну діаграму (див. рис. 2.5 та 2.6).

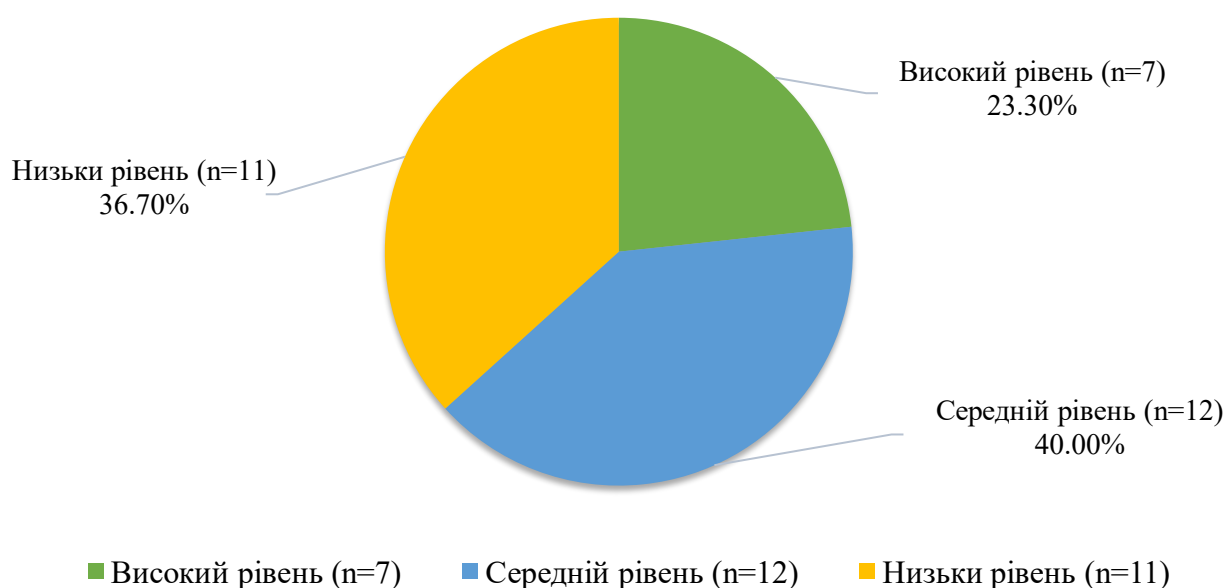


Рис. 2.5. Сегментограма розподілу рівнів позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)

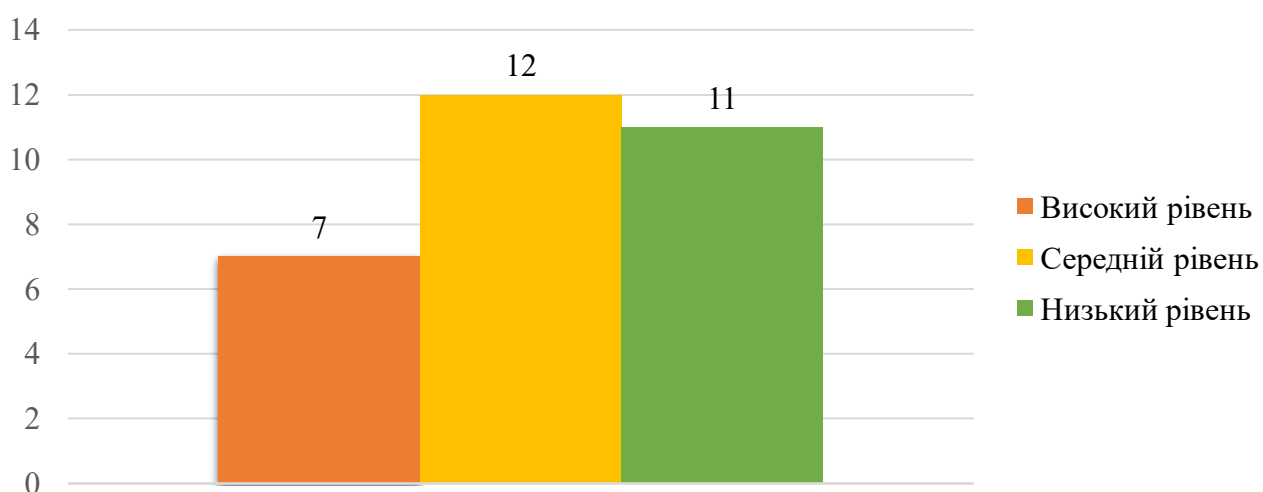


Рис. 2.6. Стовпчаста діаграма розподілу респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)

Аналізуючи результати дослідження за Шкалою позитивного ментального здоров'я, можна зробити наступні висновки. За показником загального позитивного ментального здоров'я найбільша кількість досліджуваних (12 респондентів, що становить 40,0%) демонструє середній рівень з діапазоном балів 25-29. Це свідчить про збереження базових ресурсів психічного здоров'я у більшості ВПО попри складні життєві обставини, водночас вказуючи на значні

коливання емоційного стану та періодичні труднощі у підтримці позитивного настрою.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 7 респондентів (23,3%) з діапазоном балів 30-36, що є позитивним показником та свідчить про наявність у частини ВПО потужних особистісних ресурсів резильєнсу. Найвищі показники склали 34 бали (респонденти №6 та №22), що демонструє здатність насолоджуватися життям та зберігати впевненість навіть у складних обставинах. Ці респонденти характеризуються стабільним позитивним емоційним фоном та здатністю справлятися з життєвими труднощами.

Тривожним є той факт, що 11 респондентів (36,7%) демонструють низький рівень позитивного ментального здоров'я з діапазоном балів 9-24. Найнижчі показники склали 15-16 балів (респонденти №5, №13, №16), що вказує на значні порушення емоційного благополуччя, труднощі у відчутті задоволення від життя, знижену впевненість у собі та песимістичне ставлення до майбутнього. Такі показники є типовими для осіб, які переживають хронічний стрес та можуть свідчити про ризик розвитку депресивних станів.

Розподіл респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я демонструє, що 63,3% досліджуваних (19 осіб) мають середній та високий рівень, що свідчить про збереження певних психологічних ресурсів. Водночас більше третини респондентів потребують психологічної підтримки для відновлення позитивного ставлення до життя та підвищення емоційного благополуччя.

Четвертим етапом констатувального експерименту стало застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB). Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток Г, див. табл. Г.1).

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у сприйнятті суб'єктивного благополуччя було проведено групування респондентів за рівнем загального показника методики та окремих субшкал (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя за BBC-SWB (n=30)

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальне суб'єктивне благополуччя			
Діапазон балів	92-120	77-91	24-76
Кількість респондентів	8	13	9
Психологічне благополуччя			
Діапазон балів	48-60	40-47	12-39
Кількість респондентів	7	13	10
Фізичне здоров'я та благополуччя			
Діапазон балів	26-35	21-25	7-20
Кількість респондентів	7	14	9
Стосунки			
Діапазон балів	21-25	17-20	5-16
Кількість респондентів	7	15	8

Для наочного відображення результатів дослідження за BBC-SWB створено комбіновану діаграму та гістограму (див. рис. 2.7 та 2.8).

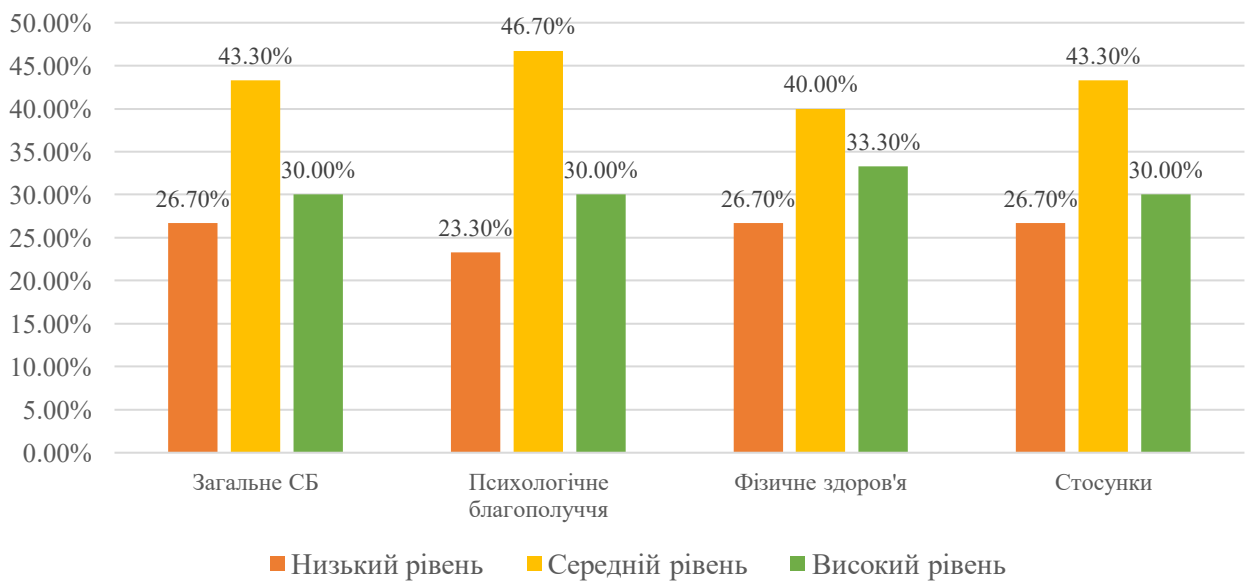


Рис. 2.7. Стовпчаста діаграма розподілу за рівнями суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

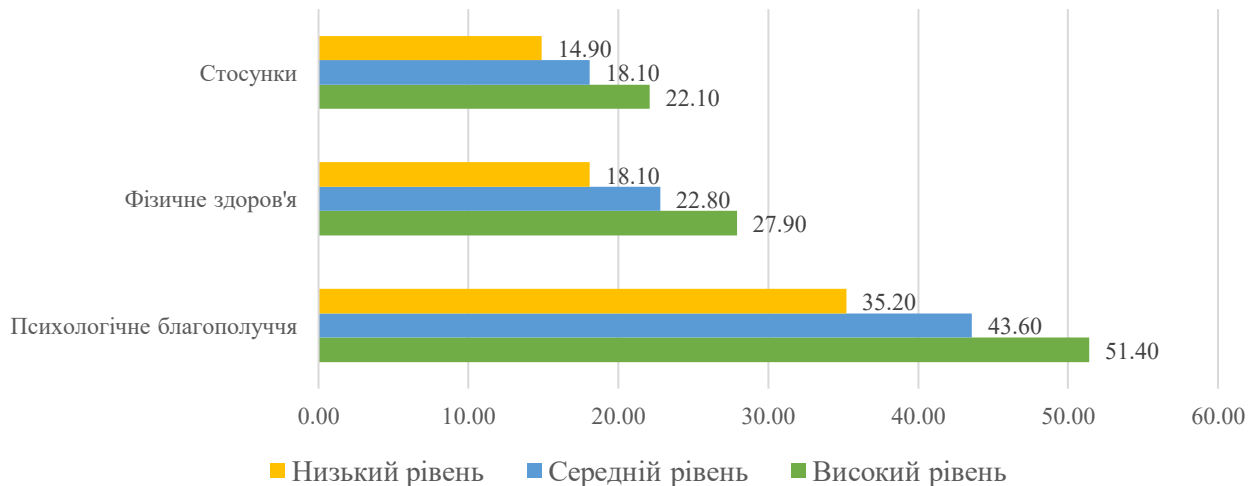


Рис. 2.8. Порівняльна гістограма середніх балів за субшкалами BBC-SWB

Аналізуючи результати дослідження за Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі, можна зробити наступні висновки. За показником загального суб'єктивного благополуччя найбільша кількість досліджуваних (13 респондентів, що становить 43,3%) демонструє середній рівень з діапазоном балів 77-91. Це свідчить про збалансоване функціонування у різних сферах життя при наявності певних труднощів та обмежень, пов'язаних із статусом внутрішньо переміщеної особи.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 8 респондентів (26,7%) з діапазоном балів 92-120, що є позитивним показником. Найвищий показник склав 109 балів (респондент №22), що вказує на успішну адаптацію цієї групи ВПО до нових умов життя, збереження позитивного ставлення до себе, задоволеності стосунками та відчуття контролю над своїм життям. Ці респонденти характеризуються оптимізмом, здатністю знаходити сенс у своєму житті попри складні обставини та підтримкою соціальних зв'язків.

Тривожним є той факт, що 9 респондентів (30,0%) демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя з діапазоном балів 24-76. Найнижчий показник склав 60 балів (респондент №16), що вказує на значні труднощі у різних сферах життя: емоційну нестабільність, песимізм щодо майбутнього, низьку самооцінку, незадоволеність стосунками, проблеми зі здоров'ям та обмежений

доступ до ресурсів. Такі показники є факторами ризику для розвитку психічних розладів та потребують психологічної підтримки.

Аналіз окремих субшкал виявляє специфічні особливості благополуччя ВПО. За субшкалою психологічного благополуччя 7 респондентів (23,3%) мають високий рівень з діапазоном балів 48-60, 13 респондентів (43,3%) – середній рівень (40-47 балів), 10 респондентів (33,3%) – низький рівень (12-39 балів). Найбільші труднощі у цій сфері пов'язані з відчуттям контролю над життям, оптимізмом щодо майбутнього та впевненістю у власних можливостях – аспектами, які безпосередньо страждають внаслідок вимушеного переміщення.

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя 7 респондентів (23,3%) демонструють високий рівень (26-35 балів), 14 респондентів (46,7%) – середній рівень (21-25 балів), 9 респондентів (30,0%) – низький рівень (7-20 балів). Знижені показники фізичного благополуччя можуть бути пов'язані з хронічним стресом, порушеннями сну, обмеженим доступом до медичної допомоги, фінансовими труднощами та зміною умов життя.

За субшкалою стосунків 7 респондентів (23,3%) мають високий рівень (21-25 балів), 15 респондентів (50,0%) – середній рівень (17-20 балів), 8 респондентів (26,7%) – низький рівень (5-16 балів). Позитивним є те, що більше чверті респондентів зберегли задовільні стосунки з близькими, здатність звертатися за допомогою та відчують підтримку. Водночас близько чверті ВПО переживають соціальну ізоляцію, труднощі у спілкуванні та відчуття самотності, що може бути пов'язано з розривом соціальних зв'язків внаслідок переміщення.

Порівняльний аналіз трьох субшкал показує, що найбільша кількість респондентів з високим рівнем спостерігається однаково за всіма трьома субшкалами (по 7 осіб). Водночас за субшкалою стосунків найбільша частка респондентів (50,0%) має середній рівень, що вказує на збереження базових соціальних зв'язків попри вимушене переміщення. За субшкалою психологічного благополуччя найбільша кількість респондентів з низьким рівнем (10 осіб), що свідчить про емоційні труднощі та порушення психологічної рівноваги у значної частини ВПО.

Таким чином, результати констатувального експерименту демонструють неоднорідні показники емоційного інтелекту, стресостійкості, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб. Комплексний аналіз за всіма чотирма методиками виявив як ресурсні аспекти (збереження базових емоційних компетенцій у більшості респондентів, наявність групи ВПО з високими адаптаційними можливостями), так і проблемні зони, що потребують психологічної підтримки (знижена стресостійкість у значної частини вибірки, порушення позитивного ментального здоров'я, труднощі у соціальній сфері).

Виявлено тенденцію до того, що респонденти з вищими показниками емоційного інтелекту демонструють кращі показники стресостійкості та загального благополуччя. Це створює основу для припущення про наявність взаємозв'язку між цими феноменами, що буде детально перевірено у наступному розділі дослідження за допомогою кореляційного та порівняльного аналізу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах суспільних трансформацій дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо психологічних особливостей цієї категорії населення та ресурсів їхньої адаптації.

Теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту виявив його багатокомпонентну структуру та механізми впливу на стресостійкість особистості. Емоційний інтелект включає п'ять основних компонентів: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Встановлено, що емоційний інтелект має нейропсихологічні основи і піддається розвитку протягом життя. Особливого значення набуває зв'язок емоційного інтелекту з резильєнсом, оскільки його розвиток формує процес успішної адаптації до складного життєвого досвіду. В контексті роботи з ВПО емоційний інтелект набуває критичного значення, оскільки травматичний досвід переміщення порушує емоційну регуляцію та ускладнює соціальну взаємодію.

Результати констатувального експерименту за методикою емоційного інтелекту Н. Холла виявили, що 63,3% респондентів (19 осіб) мають середній рівень емоційного інтелекту, 36,7% (11 осіб) мають низький рівень. Високий рівень емоційного інтелекту не виявлено у жодного респондента, що є нетиповим для загальної популяції, але очікуваним для ВПО в умовах хронічного стресу. Найбільш проблемною виявилася шкала управління емоціями: 40% респондентів демонструють низький рівень, що вказує на значні труднощі у регуляції власних емоційних станів. Водночас емпатія залишається найбільш збереженою компетенцією: 13,3% респондентів мають високий рівень, 73,3% мають середній рівень.

За шкалою оцінки стресу Голмса-Рея встановлено високе стресове навантаження у досліджуваних вибірці: 23,3% респондентів (7 осіб) демонструють низьку стресостійкість з показниками понад 300 балів, що

свідчить про критично високий рівень стресового навантаження. 53,3% респондентів (16 осіб) мають середню опірність стресу (200-299 балів), 20% (6 осіб) мають досить високу стресостійкість (150-199 балів), і лише 3,3% (1 особа) мають високий рівень стресостійкості. Ці результати підтверджують кумулятивний ефект множинних стресових подій у житті ВПО: зміна місця проживання, втрата роботи, зміна фінансового стану, можлива втрата близьких.

За шкалою позитивного психічного здоров'я PMH-scale 36,7% респондентів (11 осіб) мають низький рівень, 40% (12 осіб) мають середній рівень, 23,3% (7 осіб) мають високий рівень. Низькі показники свідчать про порушення емоційного благополуччя, труднощі у відчутті задоволення від життя та знижену впевненість у собі.

За шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB 30% респондентів (9 осіб) демонструють низький рівень, 43,3% (13 осіб) мають середній рівень, 26,7% (8 осіб) мають високий рівень. Найбільш проблемною є сфера психологічного благополуччя, пов'язана з відчуттям контролю над життям, оптимізмом щодо майбутнього та впевненістю у власних можливостях.

Дослідження підтвердило складний характер психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та виявило як ресурсні аспекти (збереження базових емоційних компетенцій, особливо емпатії, у більшості респондентів), так і проблемні зони (знижена стресостійкість, порушення емоційної регуляції, низький рівень позитивного психічного здоров'я). Виявлена тенденція до кращих показників стресостійкості та благополуччя у респондентів з вищим рівнем емоційного інтелекту створює основу для розробки програми психологічної підтримки з пріоритетними напрямками: розвиток компонентів емоційного інтелекту (особливо управління емоціями та самомотивації), формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення позитивного ставлення до майбутнього та підвищення суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВПО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

3.1. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічного тренінгу

Результати констатувального експерименту, представлені у другому розділі дослідження, виявили необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, які демонструють поєднання низького рівня емоційного інтелекту, зниженої стресостійкості, порушень позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Комплексний аналіз отриманих даних дозволив визначити експериментальної групи, що потребує психологічної інтервенції, та обґрунтувати основні напрямки корекційно-розвивальної роботи. На основі теоретичних положень, розглянутих у першому та другому розділах, а також емпіричних результатів констатувального експерименту, було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб.

Програма базується на інтеграції кількох фундаментальних психологічних підходів, що доповнюють один одного та забезпечують комплексний вплив на різні аспекти адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб.

Концепція емоційного інтелекту становить змістовну основу програми, забезпечуючи розуміння п'яти ключових компонентів, які підлягають розвитку [32]. Емоційна обізнаність дозволяє розпізнавати власні емоційні стани та їхній вплив на поведінку, управління емоціями забезпечує здатність регулювати інтенсивність емоційних реакцій, самомотивація підтримує активну життєву позицію, емпатія сприяє розумінню емоцій інших людей, а розпізнавання емоцій забезпечує ефективну соціальну взаємодію. Для внутрішньо переміщених осіб

розвиток цих компонентів є критично важливим для успішної адаптації та формування стресостійкості.

Гуманістична психологія К. Роджерса становить методологічну основу програми, забезпечуючи принципи створення безпечного, безоціночного та емпатійного середовища. Три основні умови терапевтичних змін – безумовне позитивне ставлення, емпатійне розуміння та конгруентність – є базовими принципами роботи. Для внутрішньо переміщених осіб, які часто відчують стигматизацію та відторгнення, досвід безумовного прийняття у груповому просторі має особливе терапевтичне значення та дозволяє відновити довіру до себе та інших людей.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечує концептуальну основу для роботи з дисфункціональними переконаннями та модифікації поведінкових патернів. Результати констатувального експерименту виявили типові дисфункціональні переконання внутрішньо переміщених осіб: "Я не впораюся з цим стресом", "У мене немає майбутнього", "Мої емоції неконтрольовані", "Я не маю права відчувати радість після всього, що сталося". Техніки когнітивної реструктуризації дозволяють замінити ці переконання на більш реалістичні та адаптивні альтернативи, що безпосередньо впливає на стресостійкість.

Теорія стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман становить теоретичну основу для розуміння механізмів подолання стресу. Стресостійкість розглядається не як стабільна риса особистості, а як динамічна здатність, що може бути розвинена через освоєння ефективних стратегій подолання. Програма спрямована на розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, когнітивної переоцінки стресових ситуацій та конструктивних емоційно-орієнтованих стратегій регуляції емоційних станів.

Концепція резильєнсу забезпечує фокус на відновлювальних можливостях психіки та здатності до посттравматичного зростання [52; 56]. Внутрішньо переміщені особи мають потенціал для відновлення та розвитку, який може бути актуалізований через цілеспрямовану психологічну роботу. Програма орієнтована на виявлення та зміцнення захисних факторів резильєнсу:

позитивних емоцій, соціальної підтримки, відчуття контролю, осмисленості та особистісного зростання.

Соціально-психологічний тренінг відрізняється акцентом на активності учасників, інтерактивних методах, груповій динаміці та принципі "тут і тепер" [17]. Основними методами є групова дискусія, рольові ігри, психогімнастичні вправи, техніки усвідомлення емоцій, дихальні та релаксаційні техніки, кейс-методи, зворотний зв'язок. Це забезпечує не тільки когнітивне розуміння, емоційне проживання та поведінкове освоєння нових навичок емоційної саморегуляції.

Теорія групової динаміки забезпечує розуміння процесів, що відбуваються у групі, та дозволяє структурувати програму відповідно до етапів розвитку групи. Програма структурована з урахуванням цих етапів: перші заняття спрямовані на знайомство та створення безпечного простору, середні заняття включають більш глибоку роботу з емоціями та стресовими переживаннями, заключні заняття фокусуються на інтеграції досвіду та застосуванні у реальному житті. Програма спрямована на відновлення та розвиток особистісних ресурсів (емоційний інтелект, стресостійкість, самоефективність) та соціальних ресурсів (підтримуючі стосунки, соціальні зв'язки) як основи для успішної адаптації.

Мета програми: формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб через розвиток компонентів емоційного інтелекту, освоєння навичок емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційних ресурсів в умовах суспільних трансформацій.

Завдання програми:

- 1) створити безпечний та підтримуючий груповий простір для обміну досвідом, переживаннями та взаємної підтримки внутрішньо переміщених осіб;
- 2) розвивати емоційну обізнаність учасників через усвідомлення власних емоційних станів, їхніх причин та впливу на поведінку у стресових ситуаціях;

- 3) формувати навички управління емоціями через освоєння технік емоційної саморегуляції, зниження інтенсивності негативних емоцій та здатність швидко відновлюватися після стресових подій;
- 4) розвивати самомотивацію через трансформацію дисфункціональних переконань, відновлення відчуття контролю над життям та здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей;
- 5) посилювати емпатію та навички розпізнавання емоцій інших людей як основу для побудови підтримуючих стосунків та подолання соціальної ізоляції;
- 6) формувати конструктивні копінг-стратегії подолання стресу через когнітивну переоцінку стресових ситуацій, проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки;
- 7) підвищувати загальну стресостійкість, позитивне ментальне здоров'я та суб'єктивне благополуччя через інтеграцію всіх компонентів емоційного інтелекту та розвиток адаптаційних ресурсів;
- 8) розвивати навички рефлексії, самоаналізу та планування застосування отриманих знань і навичок у реальних життєвих ситуаціях.

На основі результатів констатувального експерименту було визначено експериментальну групу для участі у програмі формувального експерименту. До неї увійшли 15 внутрішньо переміщених осіб, які демонструють поєднання чотирьох ключових характеристик, що вказують на необхідність психологічної підтримки:

- Низький або середній рівень емоційного інтелекту за опитувальником Н. Холла (інтегративний показник нижче 60 балів), що вказує на недостатній розвиток емоційних компетенцій та труднощі у розпізнаванні та управлінні емоціями.
- Знижена стресостійкість за методикою Голмса-Рея (сума балів від 200), що свідчить про високий рівень стресового навантаження та помірний або високий ризик психосоматичних захворювань.

- Низький або середній рівень позитивного ментального здоров'я за PMH-scale (нижче 30 балів), що відображає порушення емоційного благополуччя, песимізм та знижену здатність справлятися з труднощами.
- Низький або середній рівень суб'єктивного благополуччя за BBC-SWB (нижче 92 балів), що вказує на незадоволеність різними сферами життя та труднощі адаптації.

До експериментальної групи увійшли респонденти під номерами 1, 3, 5, 7, 11, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 26, 28, 30. Усі учасники програми є внутрішньо переміщеними особами з Луганської області, які вимушено залишили свої домівки після 2022 року. Участь у програмі була добровільною, всі учасники надали інформовану згоду після ознайомлення з метою, змістом та очікуваними результатами програми.

Програма соціально-психологічного тренінгу розрахована на 10 занять тривалістю 2 години кожне (загалом 20 годин). Заняття проводяться з частотою 2 рази на тиждень, що забезпечує оптимальний баланс між інтенсивністю роботи та можливістю інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя. Така періодичність дозволяє учасникам апробувати нові навички між заняттями та обговорювати результати на наступній зустрічі.

За результатами участі у програмі очікується досягнення позитивних змін за трьома основними рівнями:

Когнітивний рівень: усвідомлення ролі емоційного інтелекту у подоланні стресу; розуміння взаємозв'язку між емоціями, думками та поведінкою; трансформація дисфункціональних переконань про емоції, стрес та власні можливості на більш реалістичні та адаптивні; розширення уявлень про способи емоційної саморегуляції та подолання стресу; усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін.

Емоційний рівень: підвищення емоційної обізнаності та здатності розпізнавати власні емоційні стани; покращення навичок управління емоціями та емоційної саморегуляції; зниження рівня тривожності, страху та безпорадності; підвищення позитивного ментального здоров'я через відновлення

оптимізму та віри у майбутнє; посилення емпатії та чутливості до емоцій інших людей; відчуття приналежності до підтримуючої групи та зниження емоційної ізоляції.

Поведінковий рівень: освоєння конкретних технік емоційної саморегуляції (дихальні вправи, техніки заземлення, когнітивна переоцінка); розвиток конструктивних копінг-стратегій подолання стресу; підвищення соціальної активності та готовності звертатися за підтримкою; здатність надавати емоційну підтримку іншим; застосування отриманих навичок у реальних життєвих ситуаціях для підвищення загального благополуччя.

За показниками психодіагностичних методик очікується: підвищення інтегративного показника емоційного інтелекту та окремих його компонентів (особливо управління емоціями та самомотивації); зниження показників стресового навантаження через кращу адаптацію та ефективніші стратегії подолання; підвищення рівня позитивного ментального здоров'я; покращення показників суб'єктивного благополуччя, особливо психологічного компоненту та стосунків. Статистична значущість змін буде перевірена за допомогою *t*-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволить об'єктивно оцінити ефективність програми.

Таким чином, теоретико-методологічні засади програми забезпечують науково обґрунтований та комплексний підхід до формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб через цілеспрямований розвиток компонентів емоційного інтелекту. Інтеграція різних психологічних підходів, дотримання принципів групової роботи та чітка структурованість програми створюють оптимальні умови для досягнення очікуваних результатів та підвищення адаптаційних можливостей ВПО в умовах суспільних трансформацій.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості ВПО в умовах суспільних трансформацій

Програма соціально-психологічного тренінгу реалізована у форматі 10 онлайн-занять через платформу Zoom тривалістю 2 години кожне (120 хвилин). Заняття проводились протягом одного тижня (25-29 жовтня 2025 р.) з частотою 2 заняття щодня – ранкова сесія (10:00-12:00) та вечірня сесія (18:00-20:00). Загальна тривалість програми – 1 тиждень (20 годин). Така форма роботи забезпечує занурення у процес розвитку емоційного інтелекту, безперервність терапевтичного досвіду та можливість відразу застосовувати отримані навички в повсякденному житті між ранковими та вечірніми сесіями.

Заняття проводились у форматі групової відеоконференції з 15 учасниками. Для інтерактивної роботи використовується онлайн-дошка Miro, Google Docs, чат Zoom та функція breakout rooms для роботи в малих групах. Учасники мають вдома базові матеріали: папір А4, олівці або ручки.

Таблиця 3.1

Структура програми соціально-психологічного тренінгу

День тижня	Дата	Заняття	Час	Тематичний блок
Понеділок 25.10.2025		Заняття 1	10:00-12:00	Знайомство та створення безпечного простору
		Заняття 2	18:00-20:00	Емоційна обізнаність та зв'язок емоцій з тілом
Вівторок 26.10.2025		Заняття 3	10:00-12:00	Техніки емоційної регуляції
		Заняття 4	18:00-20:00	Управління стресом через емоції
Середа 27.10.2025		Заняття 5	10:00-12:00	Стрес та стресостійкість
		Заняття 6	18:00-20:00	Копінг-стратегії подолання стресу
Четвер 28.10.2025		Заняття 7	10:00-12:00	Самомотивація та трансформація переконань
		Заняття 8	18:00-20:00	Ресурси та позитивне мислення
П'ятниця 29.10.2025		Заняття 9	10:00-12:00	Емпатія та соціальна підтримка
		Заняття 10	18:00-20:00	Інтеграція досвіду та завершення

ПОНЕДІЛОК, 25 жовтня 2025 р.

ЗАНЯТТЯ 1 (ранкова сесія, 10:00-12:00).

Знайомство та створення безпечного простору

Мета заняття: створити атмосферу довіри та безпеки в онлайн-групі, познайомити учасників, встановити правила онлайн-взаємодії, артикулювати очікування від програми, ввести концепцію емоційного інтелекту.

Вправа 1. "Привітання та технічна адаптація"

Час: 15 хвилин

Теоретична основа: Принципи створення терапевтичного клімату К. Роджерса, адаптовані для онлайн-формату групової роботи.

Мета: адаптувати учасників до онлайн-формату, створити комфортну атмосферу, представити програму.

Обладнання: Zoom (камери та мікрофони)

Хід проведення: Ведуча вітає учасників у Zoom, просить усіх увімкнути камери та перевіряє звук. Коротко представляється та розповідає про свій досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами. Пояснює мету програми: розвинути емоційний інтелект як інструмент для підвищення стресостійкості. Протягом тижня відбудуться зустрічі двічі на день - вранці та ввечері, що дозволить відразу застосовувати нові навички в реальному житті між сесіями.

Демонструє базові функції Zoom: реакції (👍, ❤️, 🙌), чат, підняття руки, галерею учасників. Підкреслює, що онлайн-група є таким самим безпечним простором для обміну досвідом, як і особиста зустріч.

Вправа 2. "Три факти про мене"

Час: 40 хвилин

Теоретична основа: Техніки групового знайомства у гуманістичному підході, модифіковані для онлайн-формату.

Мета: знайомство учасників через особисті факти, створення невимушеної атмосфери, виявлення спільностей.

Обладнання: папір та ручка у кожного учасника вдома, дошка Miro (опціонально для фіксації спільностей)

Хід проведення: Ведуча просить кожного учасника написати на папері три факти про себе: два правдивих та один вигаданий. Дає 3 хвилини на підготовку. Заохочує бути креативними: це можуть бути факти про хобі, досягнення, мрії, досвід.

Потім кожен по черзі (за алфавітом або за бажанням) вмикає мікрофон та зачитує свої три твердження. Інші учасники в чаті пишуть цифру, яка, на їхню думку, є вигадкою (1, 2 або 3). Після голосування учасник розкриває правду та розповідає трохи більше про правдиві факти (1-2 хвилини).

Ведуча може на дошці Miro записувати цікаві спільності між учасниками (наприклад, троє мають дітей-підлітків, п'ятеро люблять пекти).

Питання для обговорення:

1. Які спільності ви помітили?
2. Що вас здивувало у розповідях інших?
3. Як відчуваєте себе після знайомства?

Очікувані результати: Учасники познайомляться, відчують легкість та можливість бути собою в онлайн-форматі, побачать спільності.

Вправа 3. "Встановлення правил онлайн-групи"

Час: 25 хвилин

Теоретична основа: Принципи групової психотерапії І. Ялома, адаптовані для онлайн-формату.

Мета: спільно створити правила онлайн-взаємодії, що забезпечать безпеку кожного учасника.

Обладнання: дошка Miro (ведуча демонструє екран)

Хід проведення: Ведуча демонструє віртуальну дошку та пропонує учасникам разом сформулювати правила. Учасники пропонують правила через мікрофон або чат, ведуча записує на дошці.

Базові правила для онлайн-формату:

1. Конфіденційність: все, що говориться у групі, залишається у групі
2. Камери ввімкнені: це створює відчуття присутності та довіри (з правом вимкнути при дискомфорті)
3. Право на "стоп": можна відмовитися від участі у вправі без пояснень
4. Безоціночність: не оцінюємо і не критикуємо один одного
5. Принцип "тут і тепер": говоримо про те, що відчуваємо зараз
6. Активність: намагаємося включатися у роботу
7. Пунктуальність: підключаємося вчасно до обох сесій
8. Один мікрофон: не перебиваємо, чекаємо своєї черги
9. Відсутність записів: не робимо скріншотів та не записуємо сесії

Учасники можуть додати власні. Після обговорення всі символічно "підписують" контракт, поставивши реакцію 👍 у Zoom.

Питання для обговорення:

1. Які правила є найважливішими особисто для вас?
2. Що допоможе вам почуватися безпечно в онлайн-групі?
3. Чи готові ви до інтенсивної роботи двічі на день цього тижня?

Очікувані результати: Створено безпечний онлайн-простір, учасники розуміють правила та відповідальність кожного.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Ведуча нагадує вимкнути камери, встати, розім'ятися, випити води, відійти від екрану.

Вправа 4. "Що таке емоційний інтелект?"

Час: 20 хвилин

Теоретична основа: Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, дослідження взаємозв'язку ЕІ та стресостійкості [49; 52; 56].

Мета: ввести учасників у концепцію емоційного інтелекту, усвідомити його роль у подоланні стресу та адаптації.

Обладнання: Zoom (демонстрація екрану), презентація PowerPoint з інфографікою про п'ять компонентів EI

Хід проведення: Ведуча демонструє екран з інфографікою та проводить міні-лекцію про емоційний інтелект. Пояснює п'ять компонентів доступною мовою з прикладами:

1. Емоційна обізнаність - "Я розумію, що зараз відчуваю тривогу, а не просто 'щось не так'"
2. Управління емоціями - "Я можу заспокоїти себе, коли тривожно, не даю емоціям керувати мною"
3. Самомотивація - "Я знаходжу сили рухатись далі навіть у важкі моменти, бачу сенс"
4. Емпатія - "Я розумію почуття інших людей, можу підтримати"
5. Розпізнавання емоцій інших - "Я бачу, коли хтось потребує підтримки, вмію будувати стосунки"

Наголошує на зв'язку EI зі стресостійкістю: люди з розвиненим емоційним інтелектом легше справляються зі стресом, швидше адаптуються до змін, мають міцніші стосунки. Найголовніше - емоційний інтелект можна розвивати.

Питання для обговорення:

1. Які компоненти емоційного інтелекту, на вашу думку, найбільш розвинені у вас?
2. З якими компонентами відчуваєте найбільше труднощів?
3. Як розвиток EI може допомогти саме у вашій ситуації?

Вправа 5. "Палітра емоцій"

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція базових емоцій П. Екмана, модель Колесо емоцій Р. Плутчіка [32].

Мета: розширення емоційного словника, розвиток емоційної обізнаності, усвідомлення різноманіття емоційних станів.

Обладнання: Zoom (чат), онлайн-дошка Miro з шаблоном Колесо емоцій (6 секторів: радість, сум, гнів, страх, подив, розчарування)

Хід проведення: Ведуча демонструє екран з дошкою Miro, де зображено велике коло, поділене на 6 секторів базових емоцій. Пояснює, що кожна базова емоція має десятки відтінків. Наприклад, страх може бути легкою тривогою, хвилюванням, панікою, жахом. Радість може бути задоволенням, захопленням, ейфорією, спокоєм.

Пропонує вправу: згадати останні кілька днів та написати у чаті Zoom якомога більше назв різних емоційних станів. Учасники пишуть у чаті свої варіанти протягом 5 хвилин, ведуча зачитує їх вголос та розміщує на дошці Miro у відповідних секторах.

Після заповнення група спостерігає за різноманіттям емоцій на дошці. Ведуча коментує: подивіться, скільки різних емоційних станів переживаємо за короткий час. Це нормально для людини, особливо в умовах змін. Чим точніше вміємо назвати емоцію, тим легше її розуміти та з нею працювати.

Питання для обговорення:

1. Які емоції виявилися найчастішими для нашої групи?
2. Чи є емоції, які вам було важко назвати словами?
3. Чи здивувало вас різноманіття емоцій?
4. Як розширення емоційного словника може допомогти краще розуміти себе?

Очікувані результати: Розширення емоційного словника, усвідомлення нормальності різноманіття емоцій, перший крок до емоційної обізнаності.

Завершення заняття: "Коло відчуттів"

Час: 10 хвилин

Теоретична основа: Ритуали завершення у груповій терапії, адаптовані для онлайн-формату [17].

Мета: рефлексія першого заняття, позитивне завершення, створення відчуття групової підтримки.

Обладнання: Zoom (камери увімкнені)

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному учаснику по колу (через галерею Zoom) сказати одне слово або коротку фразу про те, що виносить з цього заняття або що відчуває зараз. Наприклад: надія, цікаво, відчуваю підтримку, трохи тривожно але цікаво.

Ведуча завершує та надсилає в чат посилання на вечірню сесію.

ЗАНЯТТЯ 2

(вечірня сесія, 18:00-20:00). Емоційна обізнаність та зв'язок емоцій з тілом

Мета заняття: поглибити розуміння власних емоційних станів, усвідомити зв'язок емоцій та фізичних відчуттів, почати розпізнавати емоційні тригери, виявити особистісні ресурси.

Вправа 1. "Привітання та рефлексія"

Час: 15 хвилин

Мета: відновити груповий зв'язок після перерви, рефлексія застосування отриманих знань.

Обладнання: Zoom (камери та мікрофони)

Хід проведення: Ведуча вітає учасників на вечірній сесії. Проводить коротке коло: як минув день після ранкового заняття, чи помічали свої емоції протягом дня, чи з'явилися якісь думки або питання. Кожен коротко ділиться через мікрофон або в чаті (по бажанню). Ведуча підкреслює цінність спостереження за собою між сесіями.

Вправа 2. "Тілесні маркери емоційних станів"

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Тілесно-орієнтована психотерапія, концепція embodied emotions, дослідження соматизації стресу у ВПО [28; 45].

Мета: розвиток тілесної обізнаності, усвідомлення психосоматичного зв'язку між емоційними станами та фізичними відчуттями, підготовка до освоєння технік тілесно-орієнтованої саморегуляції.

Обладнання: аркуш паперу А4, ручка (у кожного учасника вдома)

Хід проведення: Ведуча просить учасників підготувати аркуш паперу А4 та олівець або ручку. Інструкція: намалюйте простий контур людини – не треба художньо, просто овал для голови, лінії для тіла, рук, ніг. Це ваша карта тіла. Дає 2 хвилини на малювання.

Після того як усі намалювали, ведуча продовжує: зараз закрийте очі або дивіться в одну точку (можете відключити камеру, якщо так комфортніше). Згадайте нещодавню ситуацію, коли відчували сильну емоцію. Згадайте цю ситуацію детально. Де у вашому тілі ви це відчували? Може, стиснулося у грудях? Заболіла голова? Напружилися плечі? Здавило горло? Відчули жар або холод? Просто спостерігайте (пауза 2 хвилини).

Тепер відкрийте очі та позначте на вашому малюнку, де саме у тілі відчували цю емоцію. Можете обвести ці місця, заштрихувати, намалювати стрілки. Якщо це була неприємна емоція, можете використати темні кольори, якщо приємна – світлі. 5 хвилин на роботу.

Після завершення учасники по бажанню показують свої карти та коментують (по 2-3 хвилини кожен). Ведуча узагальнює спільні тенденції: багато хто відчуває тривогу в грудях та животі, напруження у плечах. Це типові місця, де живе стрес у нашому тілі.

Ведуча підсумовує: емоції завжди відгукуються у тілі. Це не просто в голові - це реальні фізичні відчуття. Навчившись розпізнавати ці тілесні сигнали, можна своєчасно зупинитись та допомогти собі, ще до того як емоція стане надто інтенсивною.

Питання для обговорення:

1. Де найчастіше відчуваєте напруження під час стресу?
2. Чи помічали ці тілесні сигнали раніше?
3. Як може допомогти уважність до тіла у подоланні стресу?

4. Чи відрізняються тілесні відчуття при різних емоціях?

Очікувані результати: Усвідомлення зв'язку емоцій та тіла, розвиток навички спостереження за тілесними сигналами, підготовка до тілесно-орієнтованих технік регуляції

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. "Щоденник емоцій"

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, адаптація для розвитку емоційної обізнаності [65; 70].

Мета: навчитися структуровано відстежувати власні емоційні реакції та їхні тригери, усвідомити зв'язок ситуації-думки-емоції-поведінки.

Обладнання: Google Docs (ведуча створює шаблон та ділиться посиланням), або папір А4 у учасників

Хід проведення: Ведуча демонструє екран з шаблоном Щоденника емоцій у Google Docs. Пояснює структуру.

Шаблон щоденника емоцій

Ситуація (що сталося?)	Думка (що я подумав/ла?)	Емоція (що відчув/ла?)	Інтенсивність (0-10)	Реакція тіла	Поведінка (що зробив/ла?)
<i>Приклад: сусідка не відповіла на привітання</i>	<i>"Вона мене ігнорує, я тут нікому не потрібна"</i>	<i>Образа, сум</i>	<i>8</i>	<i>Стиснення в грудях</i>	<i>Відгородилась, пішла додому</i>

Ведуча пояснює когнітивну модель: емоції не виникають просто так. Є ланцюжок: Ситуація → наша інтерпретація (думка) → емоція → реакція тіла → поведінка. Подивіться на приклад у таблиці. Ситуація нейтральна – людина не відповіла на привітання. Але наша думка породжує емоцію образи. А що, якщо та людина просто не почула або була в поганому настрої? Змінивши інтерпретацію, змінюємо емоційну реакцію.

Пропонує вправу: згадайте сьогоднішній день або вчорашній, оберіть одну ситуацію, коли відчували яскраву емоцію, заповніть таблицю, як у прикладі. Дає 7 хвилин на індивідуальну роботу.

Після завершення кілька учасників (3-4) по бажанню діляться своїми прикладами через мікрофон. Ведуча допомагає побачити зв'язок між думками та емоціями, задає питання: чи могла ця ситуація мати інше пояснення, як би змінилася емоція, якби ви подумали по-іншому?

Ведуча підсумовує: протягом тижня повернемося до цього інструменту. Він допоможе краще зрозуміти емоційні патерни та навчитися впливати на них через зміну мислення.

Питання для обговорення:

1. Що було найскладніше у заповненні таблиці?
2. Чи здивувала вас інтенсивність якоїсь емоції?
3. Чи бачите зв'язок між вашими думками та емоціями?
4. Чи можете побачити альтернативні інтерпретації ситуації?

Очікувані результати: Усвідомлення когнітивного компоненту емоцій, структурований інструмент для самоспостереження, підготовка до когнітивної реструктуризації.

Вправа 4. Емоційні тригери

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція емоційних тригерів у когнітивно-поведінковій терапії, робота з автоматичними думками [39].

Мета: виявити типові ситуації, що викликають інтенсивні емоційні реакції у ВПО, усвідомити власні емоційні тригери.

Обладнання: дошка Miro (ведуча демонструє екран), чат Zoom

Хід проведення: Ведуча пояснює концепцію емоційних тригерів: це ситуації, слова, образи, що автоматично викликають сильну емоційну реакцію. Для внутрішньо переміщених осіб такими тригерами можуть бути питання про дім, новини про війну, розмови про майбутнє, зустрічі зі старими знайомими.

На дошці Miro створює таблицю з трьома колонками: Тригер, Емоція, Інтенсивність. Запрошує учасників подумати про ситуації, які викликають у них

сильні емоції, та написати у чаті приклади. Ведуча анонімізує та вносить у таблицю на дошці.

Приклади можливих тригерів ВПО:

1. Питання: Коли повернетесь додому?
2. Новини про війну
3. Спогади про рідне місто
4. Відчуття самотності у новому місці
5. Необхідність просити допомогу

Після заповнення таблиці (10-15 прикладів) ведуча проводить обговорення: які тригери є спільними для багатьох, чому саме ці ситуації викликають сильні емоції, як можна підготуватися до зустрічі з тригером.

Ведуча підсумовує: знання своїх тригерів дозволяє краще підготуватися до емоційно складних ситуацій. У наступних заняттях освоїмо техніки, які допоможуть справлятися з інтенсивними емоціями.

Питання для обговорення:

1. Які тригери виявилися найпоширенішими у групі?
2. Чи здивувало вас щось у цьому списку?
3. Як знання про тригери може допомогти краще справлятися з емоціями?
4. Чи можна уникнути деяких тригерів?

Очікувані результати: Усвідомлення власних емоційних тригерів, розуміння типових тригерів для ВПО, підготовка до роботи з емоційною регуляцією.

Завершення заняття: Коло подяки

Час: 10 хвилин

Теоретична основа: Техніки позитивної психології, ритуали завершення [17].

Мета: позитивне завершення дня, зміцнення групової підтримки, фокус на ресурсах.

Обладнання: Zoom (камери увімкнені)

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному учаснику подякувати собі за щось сьогоднішнє. Це може бути: подякувати за те, що знайшов час для себе, за відкритість у групі, за спостереження за емоціями протягом дня, за будь-який маленький крок.

Кожен по колу ділиться своєю подякою собі. Ведуча завершує заняття, нагадує про ранкове заняття завтра о 10:00 та надсилає посилання в чат.

ВІВТОРОК, 26 жовтня 2025 р.

ЗАНЯТТЯ 3. Техніки емоційної регуляції

Ранкова сесія, 10:00-12:00

Мета заняття: освоїти базові техніки емоційної саморегуляції, навчитися знижувати інтенсивність негативних емоцій, розвинути навички швидкого відновлення після стресу.

Вправа 1. Привітання та рефлексія вчорашнього дня

Час: 15 хвилин

Мета: відновити груповий зв'язок, рефлексія застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Обладнання: Zoom (камери та мікрофони)

Хід проведення: Ведуча вітає учасників на другому дні програми. Проводить коротке коло: чи помічали вчора ввечері або сьогодні вранці свої емоції, чи спробували щось з того, про що говорили на попередніх заняттях, які відкриття зробили. Кожен коротко ділиться.

Вправа 2. Дихальні техніки для зниження тривожності

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Техніки діафрагмального дихання у роботі зі стресом, дослідження ефективності дихальних вправ для зниження тривожності [14; 29; 39].

Мета: освоїти базові дихальні техніки для швидкого зниження рівня стресу та тривожності.

Обладнання: Zoom (камери увімкнені для спостереження за технікою)

Хід проведення: Ведуча пояснює фізіологічний механізм впливу дихання на емоційний стан: коли ми тривожимося, дихання стає поверхневим і частим, що посилює тривогу. Усвідомлене повільне дихання активізує парасимпатичну нервову систему і заспокоює.

Демонструє та практикує з групою три техніки:

Техніка 1. Квадратне дихання (10 хвилин):

- Вдих на 4 рахунки
- Затримка дихання на 4 рахунки
- Видих на 4 рахунки
- Затримка на 4 рахунки Повторити 5 циклів

Техніка 2. Діафрагмальне дихання (10 хвилин):

- Одну руку покладіть на груди, іншу на живіт
- Вдихайте носом так, щоб рухався живіт, а не груди
- Видихайте повільно через рот Повторити 8-10 циклів

Техніка 3. Подовжений видих (10 хвилин):

- Вдих на 4 рахунки
- Видих на 6-8 рахунків (довший за вдих) Повторити 7-8 циклів

Після кожної техніки ведуча запитує про відчуття: що змінилося у тілі, як змінився емоційний стан, яка техніка сподобалася найбільше.

Ведуча підсумовує: ці техніки можна використовувати будь-де та будь-коли - вдома, на вулиці, перед важливою розмовою, коли відчуваєте наростання тривоги. Рекомендує практикувати щодня по 5 хвилин.

Питання для обговорення:

1. Яка техніка виявилася найефективнішою для вас?
2. Чи відчули фізичні зміни після вправ?
3. У яких ситуаціях ви могли б використовувати ці техніки?
4. Які труднощі виникли під час виконання?

Очікувані результати: Освоєння базових дихальних технік, відчуття заспокоєння, інструменти для швидкої саморегуляції.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Техніка заземлення 5-4-3-2-1

Час: 25 хвилин

Теоретична основа: Техніки grounding у роботі з тривогою та посттравматичним стресом [8; 35].

Мета: освоїти техніку заземлення для швидкого повернення до теперішнього моменту при тривозі або флешбеках.

Обладнання: Zoom (камери увімкнені)

Хід проведення: Ведуча пояснює концепцію заземлення: коли переживаємо тривогу або спогади про травматичні події, свідомість може відірватися від реальності. Заземлення допомагає повернутися у тут і тепер через активацію всіх п'яти почуттів.

Демонструє техніку 5-4-3-2-1:

- Назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе
- Назвіть 4 речі, які ви можете доторкнутися, і доторкніться до них
- Назвіть 3 звуки, які ви чуєте
- Назвіть 2 запахи, які ви відчуваєте (або 2 улюблені запахи)
- Назвіть 1 смак, який ви відчуваєте зараз (або улюблений смак)

Практикує з групою: кожен виконує вправу вдома біля екрану, деякі учасники діляться вголос своїми спостереженнями. Ведуча підкреслює: важливо говорити вголос або хоча б внутрішньо чітко формулювати кожен елемент.

Ведуча підсумовує: ця техніка особливо корисна при панічних атаках, нав'язливих спогадах, сильній тривозі. Вона швидко повертає у контакт з реальністю.

Питання для обговорення:

- Чи відчули зміну стану після вправи?
- Які почуття було легше активувати, які складніше?

- У яких ситуаціях ця техніка може бути корисною для вас?

Очікувані результати: Освоєння техніки заземлення, відчуття присутності у моменті, інструмент для роботи з гострою тривогою.

Вправа 4. Безпечне місце

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Техніки керована візуалізація у травма-терапії, робота з ресурсними станами [35].

Мета: створити внутрішній ресурс безпечного місця для емоційної регуляції.

Обладнання: Zoom (учасники можуть вимкнути камери), папір та олівці

Хід проведення: Ведуча пояснює концепцію безпечного місця: це може бути реальне місце з минулого або уявне місце, де ви відчуваєте повний спокій і безпеку. Це внутрішній ресурс, до якого можна звернутися у важкі моменти.

Проводить керовану візуалізацію (15 хвилин): Закрийте очі або дивіться в одну точку. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе абсолютно безпечно і спокійно. Це може бути реальне місце з вашого минулого - дім бабусі, улюблений парк, берег моря. Або уявне місце - ліс, гори, острів. Оберіть перше, що прийде. Уявіть це місце детально. Що ви бачите навколо? Які кольори, форми, світло? Що ви чуєте? Які звуки наповнюють це місце? Що ви відчуваєте шкірою? Температуру, дотик вітру, сонця? Які запахи у цьому місці? Як ваше тіло відчуває себе тут? Чи розслаблені плечі? Чи спокійне дихання? Побудьте у цьому місці ще кілька хвилин. Запам'ятайте це відчуття. Коли будете готові, повільно поверніться сюди і тепер, відкрийте очі.

Після візуалізації пропонує намалювати або описати словами своє безпечне місце на папері. Дає 10 хвилин. Кілька учасників по бажанню діляться своїми місцями через екран або словесно.

Ведуча підсумовує: це місце завжди з вами. Коли відчуваєте тривогу або перевантаження, можете закрити очі на хвилину і повернутися туди у своїй уяві.

Питання для обговорення:

1. Яке місце з'явилося у вашій уяві?
2. Чи відчули зміну емоційного стану під час візуалізації?
3. Які почуття були найяскравішими?
4. Як можна використовувати цю техніку у повсякденному житті?

Очікувані результати: Створення внутрішнього ресурсу безпечного місця, відчуття спокою, інструмент для емоційної регуляції.

Завершення заняття: Ресурсна фраза

Час: 15 хвилин

Теоретична основа: Техніки самопідтримки у когнітивно-поведінковій терапії [39].

Мета: створити особисту ресурсну фразу для підтримки себе у важкі моменти.

Обладнання: Google Docs (спільний документ), або папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює: ресурсна фраза - це коротке твердження, яке підтримує та заспокоює. Це може бути: Я справлюся, Це теж мине, Я в безпеці зараз, Я роблю все, що можу, Я маю право відчувати те, що відчуваю.

Пропонує кожному створити свою особисту фразу. Дає 5 хвилин на роздуми. Потім по колу кожен ділиться своєю фразою. Ведуча записує їх на дошці Miro або у Google Docs - створюється колективна колекція ресурсних фраз, до якої можуть звертатися всі учасники.

Ведуча рекомендує: запишіть свою фразу, помістіть на видному місці - на дзеркалі, у телефоні, на столі. Повторюйте її, коли важко.

Ведуча завершує заняття та нагадує про вечірню сесію.

ЗАНЯТТЯ 4. Управління стресом через емоції

Вечірня сесія, 18:00-20:00

Мета заняття: поглибити розуміння взаємозв'язку емоцій та стресу, освоїти техніки роботи з конкретними негативними емоціями (тривога, гнів, сум), розвинути навички емоційної гнучкості.

Вправа 1. Привітання та обмін досвідом

Час: 15 хвилин

Мета: рефлексія застосування ранкових технік протягом дня.

Обладнання: Zoom (камери та мікрофони)

Хід проведення: Ведуча запитує: чи застосовував хтось дихальні техніки або заземлення протягом дня, що вийшло, які були труднощі. Учасники діляться досвідом.

Вправа 2. Робота з тривогою

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Когнітивно-поведінкові техніки роботи з тривожністю, експозиційна терапія [39].

Мета: навчитися розпізнавати та знижувати тривогу через когнітивну реструктуризацію.

Обладнання: Google Docs (шаблон), папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює природу тривоги: це емоція, спрямована у майбутнє, пов'язана з очікуванням небезпеки. Для ВПО тривога часто пов'язана з невизначеністю майбутнього. Тривога підтримується катастрофічними думками.

Демонструє техніку перевірки тривожних думок через таблицю.

Шаблон роботи з тривожними думками

Тривожна думка	Докази за	Докази проти	Реалістична думка	Дія
Приклад: Я ніколи не знайду роботу тут	Вже 3 місяці шукаю	Маю освіту, досвід, вже була на 2 співбесідах, знаю людей, які знайшли роботу	Пошук роботи займає час, але я роблю кроки і маю шанси	Продовжувати надсилати резюме, попросити поради у знайомих

Пропонує вправу: виберіть одну свою тривожну думку, заповніть таблицю. Дає 10 хвилин на роботу. Потім 3-4 учасники діляться своїми прикладами, ведуча допомагає знайти докази проти та сформулювати реалістичну думку.

Ведуча підсумовує: тривога часто перебільшує небезпеку. Перевірка реальності допомагає побачити ситуацію об'єктивніше.

Питання для обговорення:

1. Чи було важко знайти докази проти тривожної думки?
2. Як змінилося відчуття після формулювання реалістичної думки?
3. Які ваші типові тривожні думки?

Очікувані результати: Навичка перевірки тривожних думок, зниження інтенсивності тривоги, інструмент когнітивної реструктуризації.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Робота з гнівом

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Техніки управління гнівом, концепція гніву як вторинної емоції [29; 33].

Мета: навчитися розпізнавати та конструктивно виражати гнів.

Обладнання: Zoom, папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює: гнів для ВПО може бути зрозумілою реакцією на несправедливість ситуації, втрату контролю. Часто під гнівом ховаються інші емоції - біль, страх, безпорадність. Гнів не є поганою емоцією, але важливо виражати його конструктивно.

Пропонує техніку безпечного вираження гніву:

1. Визнати гнів: Я відчуваю гнів, і це нормально
2. Знайти першопричину: Що насправді викликає мій гнів? Можливо, це біль від втрати? Страх за майбутнє? Відчуття несправедливості?
3. Фізична розрядка: Якщо гнів інтенсивний, потрібна фізична розрядка - підніміться, зробіть кілька присідань, постукайте кулаками по подушці, порвіть папір
4. Виразити словами: Напишіть лист (який не обов'язково відправляти), розкажіть комусь, кому довіряєте

Практикує з групою фізичну розрядку: встаньте, зімніть кулаки, напружте все тіло, задержіть дихання на 5 секунд, потім різко розімкніть кулаки, видихніть, розслабтеся. Повторити 3 рази.

Потім пропонує написати на папері (або промовити внутрішньо): Я маю право відчувати гнів, тому що... (завершити речення). Дає 5 хвилин. Кілька учасників по бажанню діляться.

Ведуча підсумовує: гнів містить енергію, яку можна спрямувати конструктивно - на зміни, на дії, на захист своїх меж.

Питання для обговорення:

1. Чи дозволяєте собі відчувати гнів?
2. Що зазвичай робите, коли злитесь?
3. Як можете виражати гнів безпечно для себе та інших?

Очікувані результати: Усвідомлення права на гнів, техніки безпечного вираження, зниження напруження.

Вправа 4. Робота зі смутком та горем

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Теорія горювання, концепція неоднозначних втрат [35; 53].

Мета: визнати та прийняти втрати, пов'язані з переміщенням, дозволити собі горювати.

Обладнання: Zoom, папір у учасників

Хід проведення: Ведуча говорить про те, що внутрішньо переміщені особи переживають множинні втрати: дім, роботу, звичний спосіб життя, ідентичність, іноді близьких. Ці втрати потребують горювання. Важливо дозволити собі сумувати.

Пропонує вправу Лист втратам: напишіть лист тому, що ви втратили. Це може бути лист вашому дому, минулому життю, собі до переміщення. Виразіть те, за чим сумуєте, що цінували, що хочете пам'ятати. Дає 15 хвилин на написання.

Після завершення запитує: хто готовий поділитися? 2-3 учасники зачитують свої листи або розповідають про них. Ведуча створює простір для емоцій, визнає біль кожного. Не поспішає втішати, дозволяє просто бути з емоціями.

Ведуча підсумовує: горювання - це не слабкість, це природна реакція на втрату. Дозволяючи собі сумувати, ми поступово інтегруємо досвід і можемо рухатися далі.

Питання для обговорення:

1. Чи дозволяєте собі сумувати?
2. Що допомагає вам проживати сум?
3. Як можете підтримати себе у моменти смутку?

Очікувані результати: Визнання втрат, дозвіл на горювання, емоційне полегшення через вираження.

Завершення заняття: Самопідтримка

Час: 10 хвилин

Мета: завершити емоційно насичене заняття, надати собі підтримку.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному покласти руку на серце і сказати собі (вголос або внутрішньо): Я бачу твій біль. Я тут для тебе. Ти не

один/одна. Робить паузу. Потім по колу кожен говорить одне слово про те, що зараз відчуває.

Ведуча завершує день, нагадує про завтрашнє ранкове заняття.

СЕРЕДА, 27 жовтня 2025 р.

ЗАНЯТТЯ 5. Стрес та стресостійкість

Ранкова сесія, 10:00-12:00

Мета заняття: поглибити розуміння природи стресу, виявити індивідуальні стресори ВПО, оцінити власний рівень стресостійкості, усвідомити фізіологічні та психологічні прояви стресу.

Вправа 1. Привітання та рефлексія двох днів програми

Час: 15 хвилин

Мета: усвідомити прогрес, зміни після перших двох днів роботи.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча запитує: що змінилося за ці два дні, що помітили у собі нового, які техніки застосовували, що виявилось корисним. Учасники діляться.

Вправа 2. Що таке стрес?

Час: 25 хвилин

Теоретична основа: Теорія стресу Г. Сельє, транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [13; 29; 39].

Мета: розуміння природи стресу, усвідомлення різниці між стресом та дистресом.

Обладнання: Zoom (презентація), дошка Miro

Хід проведення: Ведуча проводить міні-лекцію про стрес:

- Стрес - це реакція організму на будь-які вимоги
- Є позитивний стрес (еустрес) та негативний (дистрес)
- Три фази стресу: тривога, опір, виснаження

- Для ВПО стрес часто хронічний, що призводить до виснаження

Демонструє інфографіку про фізіологічні прояви стресу: прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, напруження м'язів, проблеми зі сном, головні болі, зміни апетиту.

На дошці Міго створює дві колонки: Гострий стрес та Хронічний стрес. Учасники у чаті пишуть свої асоціації та симптоми. Ведуча розміщує їх у відповідні колонки.

Ведуча підсумовує: розуміння механізмів стресу допомагає краще з ним справлятися. Стресостійкість можна розвивати.

Питання для обговорення:

1. Які прояви стресу найчастіше помічаєте у себе?
2. Чи можете відрізнити гострий стрес від хронічного?
3. Як стрес впливає на ваше життя?

Вправа 3. Карта моїх стресорів

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Методика визначення стресорів, модель стресу та копіngu [29; 58].

Мета: виявити основні джерела стресу у житті ВПО, усвідомити, які стресори можна контролювати, а які ні.

Обладнання: папір А4, олівці у учасників

Хід проведення: Ведуча просить намалювати велике коло і поділити його на сектори (як піцу). Кожен сектор - це сфера життя: робота, житло, фінанси, стосунки, здоров'я, майбутнє, адаптація, правовий статус. Учасники можуть додати свої сфери.

У кожному секторі написати основні стресори цієї сфери. Дає 10 хвилин. Потім позначити кольорами:

- Червоний: не можу контролювати (наприклад, війна)
- Жовтий: частково можу вплинути (наприклад, пошук роботи)
- Зелений: можу контролювати (наприклад, режим дня)

Після завершення кілька учасників показують свої карти через екран та коментують. Ведуча допомагає побачити, що навіть у ситуації ВПО є речі, на які можна впливати.

Ведуча підсумовує: фокус на тому, що ми можемо контролювати (зелені зони), знижує відчуття безпорадності та підвищує стресостійкість.

Питання для обговорення:

1. Скільки у вас червоних/жовтих/зелених зон?
2. Чи здивувало вас щось у вашій карті?
3. Які стресори можна зменшити?
4. На що варто направити зусилля?

Очікувані результати: Усвідомлення джерел стресу, розуміння зон контролю, зниження відчуття безпорадності.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 4. Мій рівень стресостійкості

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція стресостійкості як динамічної здатності [13; 18; 50].

Мета: оцінити власний рівень стресостійкості, виявити ресурси та вразливості.

Обладнання: Google Docs (опитувальник), папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пропонує експрес-опитувальник стресостійкості (10 питань з варіантами відповідей так/ні/іноді). Питання стосуються здатності справлятися зі стресом, швидкості відновлення, наявності підтримки, фізичного стану. Учасники заповнюють індивідуально. Дає 7 хвилин.

Потім ведуча пропонує підрахувати бали (так=2, іноді=1, ні=0) та оцінити свій рівень:

1. 15-20: висока стресостійкість
2. 8-14: середня стресостійкість
3. 0-7: знижена стресостійкість

Запитує (без тиску поділитися цифрами): хто готовий розповісти про свій результат та що він означає для вас? Кілька учасників діляться. Ведуча підкреслює: це не діагноз, а можливість побачити, над чим працювати.

Потім пропонує вправу: на папері написати дві колонки:

1. Що підвищує мою стресостійкість (ресурси)
2. Що знижує мою стресостійкість (вразливості)

Дає 10 хвилин. Учасники по бажанню діляться.

Ведуча підсумовує: стресостійкість не є сталою характеристикою. Її можна розвивати через роботу з емоціями, думками, тілом, стосунками.

Питання для обговорення:

1. Що вас здивувало у результатах?
2. Які ваші основні ресурси стресостійкості?
3. Над чим хочете попрацювати?

Очікувані результати: Усвідомлення власного рівня стресостійкості, виявлення ресурсів та зон розвитку.

Завершення заняття: Моя сила

Час: 15 хвилин

Мета: фокус на ресурсах та сильних сторонах.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному назвати одну свою сильну сторону, яка допомагає справлятися зі стресом. Це може бути: гумор, підтримка близьких, віра, наполегливість, творчість, здатність шукати допомогу. Кожен по колу ділиться. Ведуча підкреслює кожную силу.

ЗАНЯТТЯ 6. Копінг-стратегії подолання стресу

Вечірня сесія, 18:00-20:00

Мета заняття: познайомити з різними стратегіями подолання стресу, виявити власні копінг-стратегії, навчитися обирати адаптивні стратегії, розвинути навички проблемно-орієнтованого копінгу.

Вправа 1. Привітання та рефлексія дня

Час: 15 хвилин

Мета: рефлексія застосування ранкових вправ.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча запитує: чи думали після ранкового заняття про свої стресори та ресурси, чи з'явилися нові думки. Учасники діляться.

Вправа 2. Види копінг-стратегій

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман [33; 58].

Мета: познайомитися з різними копінг-стратегіями, усвідомити різницю між адаптивними та дезадаптивними стратегіями.

Обладнання: Zoom (презентація), дошка Miro

Хід проведення: Ведуча проводить міні-лекцію про копінг-стратегії:

1. Проблемно-орієнтовані: спрямовані на вирішення проблеми (планування, пошук інформації, активні дії)
2. Емоційно-орієнтовані: спрямовані на регуляцію емоцій (пошук підтримки, переоцінка ситуації, дихальні техніки)
3. Дезадаптивні: погіршують ситуацію (уникнення, заперечення, зловживання алкоголем, самозвинувачення)

На дошці Miro створює три колонки з назвами стратегій. Пропонує учасникам у чаті написати різні способи, якими люди справляються зі стресом. Ведуча розміщує їх у відповідні колонки, обговорюючи кожен.

Приклади:

1. Проблемно-орієнтовані: шукаю роботу, навчаюсь новому, звертаюсь за допомогою до організацій
2. Емоційно-орієнтовані: розмовляю з друзями, медитую, займаюсь спортом, переосмислюю ситуацію

3. Деадаптивні: ізолююся, звинувачую себе, багато сплю, уникаю думок про проблему

Ведуча підсумовує: не існує універсально правильної стратегії. Іноді потрібно вирішувати проблему, іноді - регулювати емоції, іноді - відпочити. Важливо уникати деадаптивних стратегій.

Питання для обговорення:

1. Які стратегії використовуєте найчастіше?
2. Чи є у вас деадаптивні стратегії?
3. Які нові стратегії хочете освоїти?

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Мої копінг-стратегії

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Діагностика індивідуальних копінг-стратегій [33].

Мета: виявити власні стратегії подолання стресу, оцінити їхню ефективність.

Обладнання: Google Docs (таблиця), папір у учасників

Хід проведення: Ведуча демонструє таблицю.

Аналіз власних копінг-стратегій

Стрессова ситуація	Що я робив/ла?	Тип стратегії	Чи допомогло?	Що можна зробити інакше?
Приклад: Відмова на співбесіді	Закрився вдома, не виходив 2 дні	Уникнення (деадаптивна)	Ні, стало гірше	Поговорити з другом, проаналізувати помилки, шукати далі

Пропонує вправу: згадайте 2-3 недавні стресові ситуації, заповніть таблицю. Дає 15 хвилин.

Потім кілька учасників діляться своїми прикладами. Група разом аналізує: чи була стратегія ефективною, що можна було б зробити інакше, які альтернативні стратегії існують.

Ведуча підсумовує: усвідомлення своїх звичних стратегій - перший крок до їх зміни. Можемо навчитися новим, більш ефективним способам.

Питання для обговорення:

- Чи є у вас улюблені стратегії, до яких завжди вдаєтесь?
- Які стратегії найефективніші для вас?
- Що заважає використовувати адаптивні стратегії?

Очікувані результати: Усвідомлення власних копінг-стратегій, розуміння їхньої ефективності, мотивація до змін.

Вправа 4. Тренування проблемно-орієнтованого копінгу

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Техніки вирішення проблем у когнітивно-поведінковій терапії [39].

Мета: освоїти покроковий алгоритм вирішення проблем.

Обладнання: дошка Miro, Google Docs

Хід проведення: Ведуча пояснює алгоритм вирішення проблем з 5 кроків:

1. Чітко сформулювати проблему
2. Згенерувати всі можливі рішення (навіть нереалістичні)
3. Оцінити плюси і мінуси кожного рішення
4. Обрати найкраще рішення
5. Скласти план дій

Пропонує груповий кейс: типова проблема ВПО - важко знайти роботу у новому місці. Разом проходять всі 5 кроків на дошці Miro:

1. Проблема: Не можу знайти роботу за фахом вже 4 місяці
2. Варіанти рішень: шукати у своїй сфері далі, перекваліфікуватися, працювати не за фахом тимчасово, почати власну справу, звернутися до служби зайнятості, попросити поради знайомих, пройти безкоштовні курси
3. Оцінка (група обговорює плюси/мінуси кожного)
4. Вибір (група голосує)
5. План дій (конкретні кроки)

Потім ведуча ділить учасників на пари у breakout rooms (по 2-3 особи). Кожна пара вибирає реальну проблему одного з учасників і проходить алгоритм разом. Дає 15 хвилин. Пари повертаються і 2-3 групи діляться результатами.

Ведуча підсумовує: структурований підхід до проблем знижує відчуття хаосу і безпорадності. Завжди є кілька варіантів рішення.

Питання для обговорення:

1. Чи допоміг алгоритм побачити нові варіанти?
2. Що було найскладнішим кроком?
3. Як можете використати цей алгоритм у житті?

Очікувані результати: Освоєння алгоритму вирішення проблем, відчуття більшого контролю, конкретний план дій.

Завершення заняття: Крок вперед

Час: 10 хвилин

Мета: конкретизація наміру діяти.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному сформулювати один конкретний крок, який зробить завтра для вирішення однієї зі своїх проблем. Може бути дуже маленький крок: передзвонити в організацію, надіслати резюме, написати другу. Кожен по колу ділиться своїм кроком.

Ведуча завершує день та нагадує про завтрашнє заняття.

ЧЕТВЕР, 28 жовтня 2025 р.

ЗАНЯТТЯ 7. Самомотивація та трансформація переконань

Ранкова сесія, 10:00-12:00

Мета заняття: розвинути здатність підтримувати мотивацію в умовах невизначеності, виявити та трансформувати дисфункціональні переконання, відновити відчуття контролю над життям.

Вправа 1. Привітання та рефлексія середини тижня

Час: 15 хвилин

Мета: усвідомити зміни за перші три дні роботи.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча відзначає, що пройшла половина програми.

Запитує: що найбільше запам'яталося, які техніки використовуєте, що змінилося.

Учасники діляться.

Вправа 2. Дисфункціональні переконання ВПО

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Когнітивна модель А. Бека, робота з автоматичними думками та переконаннями [39; 65].

Мета: виявити типові дисфункціональні переконання ВПО, усвідомити їхній вплив на емоції та поведінку.

Обладнання: дошка Miro, Google Docs

Хід проведення: Ведуча пояснює: переконання - це глибинні правила про себе, світ, майбутнє. Вони формуються через досвід і впливають на те, як інтерпретуємо ситуації. У ВПО часто формуються дисфункціональні переконання через травматичний досвід.

На дошці Miro показує типові дисфункціональні переконання ВПО:

1. Я не маю контролю над своїм життям
2. Я тут чужий/чужа, мене не приймають
3. Я не впораюся
4. У мене немає майбутнього
5. Я не маю права бути щасливим після того, що сталося
6. Я слабкий/слабка, бо потребую допомоги

Запитує у чаті: які з цих переконань відгукуються, чи є інші подібні думки.

Учасники анонімно пишуть у чат, ведуча зачитує і додає на дошку.

Потім демонструє техніку перевірки переконань через запитання.

Перевірка дисфункціональних переконань

Переконання	Запитання для перевірки	Альтернативне переконання
-------------	-------------------------	---------------------------

Приклад: Я не маю контролю над своїм життям	Чи абсолютно все не залежить від мене? Які рішення я приймав/ла сам/а останнім часом? Що я можу контролювати?	Багато речей не залежать від мене, але я маю вибір у своїх реакціях та діях. Я можу контролювати деякі аспекти мого життя.
---	---	--

Пропонує вправу: оберіть одне своє переконання, поставте собі запитання для перевірки, сформулюйте альтернативу. Дає 10 хвилин. Кілька учасників діляться.

Ведуча підсумовує: зміна переконань - поступовий процес. Важливо регулярно ставити під сумнів дисфункціональні думки.

Питання для обговорення:

1. Які переконання найсильніші у вас?
2. Звідки вони взялися?
3. Як вони впливають на ваше життя?
4. Чи готові працювати над їхньою зміною?

Очікувані результати: Усвідомлення дисфункціональних переконань, навичка їхньої перевірки, формулювання альтернатив.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Відновлення відчуття контролю

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція локусу контролю, теорія самоєфективності А. Бандури [18; 50].

Мета: відновити відчуття впливу на власне життя через фокус на зонах контролю.

Обладнання: папір у учасників

Хід проведення: Ведуча малює три концентричні кола і пояснює:

- Внутрішнє коло: Повний контроль (мої думки, реакції, дії, ставлення)
- Середнє коло: Частковий вплив (стосунки, робота, здоров'я)
- Зовнішнє коло: Не контролюю (війна, рішення влади, економіка)

Пропонує вправу: намалюйте три кола. У кожному колі напишіть аспекти вашого життя, що належать до цієї зони. Дає 10 хвилин.

Потім запитує: подивіться на внутрішнє коло - що з цього ви активно використовуєте? Що можете посилити? Пропонує дописати конкретні дії у внутрішньому колі. Наприклад: можу вибирати, як реагувати на труднощі, можу просити про допомогу, можу дбати про своє здоров'я, можу вчитися новому.

Кілька учасників показують свої кола через екран та коментують. Ведуча підкреслює: фокус на тому, що ми контролюємо, повертає відчуття впливу та зменшує безпорадність.

Ведуча підсумовує: навіть у найскладніших обставинах завжди є простір для вибору - як мислити, як реагувати, які дії робити.

Питання для обговорення:

1. Чи здивував вас розмір внутрішнього кола?
2. На що зазвичай фокусуєте увагу - на тому, що контролюєте, чи на тому, що ні?
3. Як можете посилити використання зони контролю?

Очікувані результати: Відновлення відчуття впливу, фокус на зоні контролю, зниження безпорадності.

Вправа 4. Джерела моєї мотивації

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Теорія самодетермінації, концепція внутрішньої мотивації [56].

Мета: виявити внутрішні джерела мотивації, що допомагають рухатися далі.

Обладнання: папір у учасників, дошка Miro

Хід проведення: Ведуча говорить про те, що мотивація ВПО часто підбивається через невизначеність майбутнього, втрати, труднощі. Але важливо знайти, що дає сили продовжувати.

Пропонує вправу: напишіть відповіді на запитання:

1. Заради чого/кого я продовжую?
2. Що мене надихає?
3. Які мої цінності?
4. Про що я мрію?
5. Що дає мені сенс?

Дає 10 хвилин на роздуми і написання. Потім запрошує до обміну: хто готовий поділитися? Учасники по бажанню діляться своїми відповідями. Ведуча на дошці Міро записує ключові слова, що з'являються: діти, сім'я, майбутнє, повернення додому, допомога іншим, власний розвиток.

Ведуча підкреслює: ці джерела мотивації - ваша внутрішня сила. У важкі моменти повертайтеся до них.

Ведуча підсумовує: навіть коли важко, є щось, що тримає нас у житті. Важливо усвідомлювати ці джерела та жити їх.

Питання для обговорення:

1. Чи було складно знайти відповіді?
2. Що вас здивувало у ваших відповідях?
3. Як можете підживлювати свою мотивацію?

Очікувані результати: Усвідомлення джерел мотивації, відчуття сенсу, підвищення життєстійкості.

Завершення заняття: Моя мета на сьогодні

Час: 10 хвилин

Мета: конкретизація наміру.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному сформулювати одну маленьку мету на сьогодні - щось, що хочете зробити до вечірньої сесії. Може бути дуже просте: прогулятися 15 хвилин, приготувати улюблену страву, подзвонити другу. Кожен по колу ділиться.

ЗАНЯТТЯ 8. Ресурси та позитивне мислення

Вечірня сесія, 18:00-20:00

Мета заняття: виявити особистісні та соціальні ресурси, розвинути навички позитивного мислення без заперечення реальності, навчитися знаходити сенс у складному досвіді.

Вправа 1. Привітання та перевірка ранкових цілей

Час: 15 хвилин

Мета: рефлексія виконання ранкових намірів.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча запитує: чи вдалося досягти маленької мети, яку ставили вранці, що допомогло або завадило. Учасники діляться. Ведуча підкреслює цінність навіть маленьких кроків.

Вправа 2. Інвентаризація ресурсів

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Ресурсний підхід у психотерапії, концепція психологічного капіталу [14; 50].

Мета: виявити весь спектр наявних ресурсів - внутрішніх та зовнішніх.

Обладнання: Google Docs (таблиця), папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює: ресурси - це все, що допомагає справлятися з труднощами. Часто у складних ситуаціях ми не бачимо своїх ресурсів, фокусуємося на тому, чого немає.

Демонструє таблицю категорій ресурсів.

Категорії особистісних ресурсів

Категорія	Приклади	Мої ресурси у цій категорії
Особистісні якості	Наполегливість, гумор, креативність, доброта	
Знання та навички	Освіта, професійні навички, мови, хобі	
Фізичні ресурси	Здоров'я, енергія, сила	
Соціальні ресурси	Родина, друзі, знайомі, спільноти	
Матеріальні ресурси	Житло, заощадження, речі	
Духовні ресурси	Віра, цінності, життєва філософія	

Досвід	Долання минулих труднощів, навчання	
--------	-------------------------------------	--

Пропонує вправу: заповніть таблицю для себе. Постарайтеся знайти хоча б щось у кожній категорії. Дає 15 хвилин.

Потім учасники у breakout rooms по 3-4 особи діляться своїми ресурсами (10 хвилин). Часто інші бачать у нас ресурси, які ми самі не помічаємо. Повертаються у загальну кімнату.

Ведуча запитує: хто відкрив для себе щось нове про свої ресурси? Кілька учасників діляться. Ведуча підкреслює: навіть у найскладніших обставинах у нас є ресурси. Важливо їх бачити і використовувати.

Питання для обговорення:

1. Яка категорія виявилася найбагатшою?
2. Які ресурси використовуєте недостатньо?
3. Чи здивувало вас щось?
4. Як можете посилити свої ресурси?

Очікувані результати: Усвідомлення наявних ресурсів, зміна фокусу з дефіцитів на можливості, підвищення впевненості.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Практика вдячності

Час: 25 хвилин

Теоретична основа: Дослідження впливу вдячності на благополуччя у позитивній психології [56; 72].

Мета: розвинути навичку помічати позитивне без заперечення труднощів.

Обладнання: папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює: практика вдячності не означає ігнорувати труднощі або прикидатися, що все добре. Це навичка помічати те хороше, що є, навіть поряд з важким. Дослідження показують, що регулярна практика вдячності покращує настрій, сон, стосунки.

Пропонує вправу: напишіть 5 речей, за які ви вдячні сьогодні або загалом. Можуть бути дуже прості речі: сонячна погода, смачна кава, дзвінок друга, здоров'я, цей тренінг. Дає 5 хвилин.

Потім по колу кожен ділиться однією своєю вдячністю. Ведуча записує на дошці Міго - створюється колективний список вдячностей групи (30-40 пунктів).

Після кола ведуча показує цей список: подивіться, скільки всього хорошого є у нашому житті, навіть у важкі часи. Пропонує завести щоденник вдячності: щовечора перед сном записувати 3 речі, за які вдячні цього дня.

Ведуча підсумовує: фокус на вдячності не відмінює біль, але допомагає бачити повнішу картину життя, де є і важке, і світле.

Питання для обговорення:

1. Чи було складно знайти речі для вдячності?
2. Як відчували себе, коли писали та ділилися?
3. Чи готові вести щоденник вдячності?

Очікувані результати: Розвиток навички помічати позитивне, покращення настрою, збалансований погляд на життя.

Вправа 4. Пошук сенсу у складному досвіді

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Логотерапія В. Франкла, концепція посттравматичного зростання [53; 64].

Мета: знайти можливості для особистісного зростання через складний досвід переміщення.

Обладнання: папір у учасників, Google Docs

Хід проведення: Ведуча говорить про концепцію посттравматичного зростання: це ідея, що через важкий досвід людина може не лише відновитися, але й вирости, стати сильнішою, мудрішою, глибшою. Це не означає, що травма була хорошою, а що ми можемо знайти в ній щось цінне для себе.

Пропонує рефлексивні запитання:

1. Чого я навчився/навчилася через цей досвід?

2. Які нові сторони себе я відкрив/відкрила?
3. Що стало важливішим для мене?
4. Які нові можливості з'явилися?
5. Як я змінився/змінилася?

Дає 15 хвилин на роздуми та написання відповідей. Підкреслює: немає правильних відповідей, це особистий досвід кожного.

Потім запрошує до обміну: хто готовий поділитися своїми роздумами? Учасники по бажанню діляться. Ведуча створює безоціночний простір, визнає кожен досвід.

Можливі відкриття учасників:

1. Я виявився/виявилася сильнішим/сильнішою, ніж думав/думала
2. Я навчився/навчилася цінувати прості речі
3. Я зрозумів/зрозуміла, хто справжні друзі
4. Я відкрив/відкрила нові можливості в собі
5. Я став/стала більш співчутливим/співчутливою до інших

Ведуча підсумовує: пошук сенсу не применшує біль, але допомагає інтегрувати досвід у свою історію. Ми не лише жертви обставин, ми також творці свого життя.

Питання для обговорення:

1. Чи було складно шукати позитивні аспекти у важкому досвіді?
2. Що для вас було найважливішим відкриттям?
3. Як це змінює ваш погляд на те, що сталося?

Очікувані результати: Знаходження сенсу у складному досвіді, відчуття особистісного зростання, інтеграція травматичного досвіду.

Завершення заняття: Лист собі майбутньому

Час: 10 хвилин

Теоретична основа: Техніки роботи з майбутнім у позитивній психології [56].

Мета: створити позитивне бачення майбутнього.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує уявити себе через рік. Якою людиною ви будете? Що буде інакше? Кожен внутрішньо формулює одне речення для себе майбутнього. По колу ті, хто хоче, діляться: Через рік я...

Ведуча завершує день та нагадує, що завтра останній день програми.

П'ЯТНИЦЯ, 29 жовтня 2025 р.

ЗАНЯТТЯ 9. Емпатія та соціальна підтримка

Ранкова сесія, 10:00-12:00

Мета заняття: розвинути емпатійні навички, усвідомити цінність соціальної підтримки, навчитися просити про допомогу та надавати підтримку іншим, зміцнити групову згуртованість.

Вправа 1. Привітання та рефлексія останнього дня

Час: 15 хвилин

Мета: усвідомити наближення завершення програми, налаштуватися на останній день.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча відзначає, що це останній день програми. Запитує: як відчуваєте себе, усвідомлюючи, що сьогодні завершимо, що хочете встигнути сьогодні зробити або сказати. Учасники діляться емоціями - може бути сумно, радісно, тривожно.

Вправа 2. Що таке емпатія?

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція емпатії К. Роджерса, дослідження емпатії як компонента емоційного інтелекту [5; 32].

Мета: поглибити розуміння емпатії, розвинути навички емпатійного слухання.

Обладнання: Zoom, дошка Miro

Хід проведення: Ведуча проводить міні-лекцію про емпатію:

1. Емпатія - це здатність відчувати емоції іншої людини
2. Емпатія не дорівнює співчуттю або поради
3. Емпатійне слухання: бути присутнім, не оцінювати, не намагатися одразу вирішити проблему

На дошці Міро показує різницю між емпатією та іншими реакціями:

Людина каже: Мені так важко адаптуватися тут...

Співчуття: Бідненький/бідненька, мені тебе так шкода Порада: Тобі треба більше виходити з дому Порівняння: О, у мене теж так було Емпатія: Я чую, що тобі справді важко. Розкажи більше, що ти відчуваєш?

Пропонує вправу у парах через breakout rooms (15 хвилин):

1. Один учасник ділиться чимось важким (3 хвилини)
2. Інший практикує емпатійне слухання: просто слухає, киває, ставить уточнюючі запитання про почуття, не дає порад
3. Потім змінюються ролями

Повертаються у загальну кімнату. Ведуча запитує про досвід: як було бути почутим емпатійно, що було складно у ролі слухача. Учасники діляться.

Ведуча підсумовує: емпатія - це дар присутності. Часто людині не потрібні поради, їй потрібно, щоб її почули.

Питання для обговорення:

- Як відчували себе, коли вас слухали емпатійно?
- Що було складно у ролі емпатійного слухача?
- Чи отримуєте емпатію у своєму житті?

Очікувані результати: Розуміння емпатії, навички емпатійного слухання, досвід бути почутим.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Карта моєї підтримки

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Концепція соціальної підтримки, дослідження її впливу на стресостійкість [41; 73].

Мета: усвідомити наявну соціальну мережу, виявити потреби у підтримці.

Обладнання: папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пояснює: соціальна підтримка - один з найважливіших захисних факторів при стресі. Але для ВПО часто ця мережа порушена через переміщення. Важливо усвідомити, хто є у вашій мережі підтримки.

Пропонує намалювати концентричні кола (як мішень):

1. Центр: Я
2. Перше коло: Найближчі люди (з ким можу поділитися всім)
3. Друге коло: Друзі та близькі знайомі
4. Третє коло: Знайомі, колеги
5. Четверте коло: Організації, спільноти, групи підтримки

У кожному колі написати імена людей або назви організацій. Дає 10 хвилин.

Потім пропонує відповісти на запитання:

1. Чи достатня моя мережа підтримки?
2. Хто мені найбільше допомагає?
3. Які потреби у підтримці не закриті?
4. Як можу розширити свою мережу?

Дає 5 хвилин на роздуми. Кілька учасників показують свої карти через екран та діляться роздумами.

Ведуча підсумовує: усвідомлення своєї мережі - перший крок. Якщо вона недостатня, можна активно працювати над її розширенням - через волонтерство, клуби за інтересами, групи підтримки для ВПО, релігійні спільноти.

Питання для обговорення:

- Чи здивував вас розмір вашої мережі?
- Хто ваша найбільша підтримка зараз?
- Що заважає звертатися за підтримкою?

Очікувані результати: Усвідомлення соціальної мережі, виявлення потреб, ідеї для розширення підтримки.

Вправа 4. Навичка просити про допомогу

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Техніки асертивної комунікації [17].

Мета: подолати бар'єри у проханні про допомогу, навчитися формулювати прохання.

Обладнання: Zoom, Google Docs

Хід проведення: Ведуча говорить: для ВПО часто важко просити про допомогу - через гордість, сором, страх відмови, відчуття, що обтяжуєш інших. Але вміння звертатися за підтримкою - це сила, а не слабкість.

Демонструє формулу ефективного прохання:

1. Опис ситуації: Я зараз у такій ситуації...
2. Вираження почуттів: Я відчуваю...
3. Конкретне прохання: Чи міг би ти допомогти мені з...?
4. Визнання права відмовити: Розумію, якщо не зможеш

Приклад: Я зараз шукаю роботу вже кілька місяців. Відчуваю себе розгубленим та втомленим. Чи міг би ти переглянути моє резюме та дати поради? Розумію, якщо у тебе немає на це часу.

Пропонує вправу: подумайте про ситуацію, де вам потрібна допомога зараз. Сформулюйте прохання за формулою. Дає 5 хвилин.

Потім у breakout rooms у парах учасники практикують промовляти свої прохання (10 хвилин). Партнер дає зворотний зв'язок: чи було зрозуміло, чи комфортно було почути таке прохання.

Повертаються у загальну кімнату. Ведуча запитує: як було, чи легко сформулювати, що відчували. Учасники діляться.

Ведуча підсумовує: конкретні прохання набагато ефективніші за натяки. Люди часто хочуть допомогти, але не знають як. Ваше прохання дає їм можливість.

Питання для обговорення:

- Що найскладніше у проханні про допомогу?
- Чи готові використати цю формулу у реальному житті?
- Кого ви могли б попросити про допомогу найближчим часом?

Очікувані результати: Подолання бар'єрів у проханні про допомогу, навичка формулювання прохань, готовність звертатися за підтримкою.

Завершення заняття: Подяка групі

Час: 15 хвилин

Мета: висловити вдячність за групову підтримку.

Обладнання: Zoom

Хід проведення: Ведуча пропонує кожному подякувати групі за щось конкретне: за підтримку, відкритість, натхнення, розуміння. Кожен по колу говорить: Дякую вам за... Ведуча також висловлює свою подяку групі.

ЗАНЯТТЯ 10. Інтеграція досвіду та завершення

Вечірня сесія, 18:00-20:00

Мета заняття: інтегрувати отриманий досвід тижня, усвідомити зміни, створити план подальших дій, екологічно завершити групову роботу.

Вправа 1. Привітання та рефлексія тижня

Час: 20 хвилин

Мета: усвідомити пройдений шлях за тиждень.

Обладнання: Zoom, дошка Miro

Хід проведення: Ведуча створює на дошці Miro таймлайн тижня з назвами всіх 10 занять. Запитує: яке заняття запам'яталося найбільше, яка вправа була найціннішою, що відкрили у собі нового. Учасники по черзі діляться, ведуча позначає на таймлайні ключові моменти.

Вправа 2. Що змінилося?

Час: 35 хвилин

Теоретична основа: Рефлексивні техніки у груповій терапії [17].

Мета: усвідомити конкретні зміни у собі за тиждень роботи.

Обладнання: Google Docs, папір у учасників

Хід проведення: Ведуча пропонує таблицю для рефлексії.

Рефлексія змін після програми

Що було на початку тижня?	Що зараз?	Які конкретні зміни?
Приклад: Не розумів своїх емоцій	Можу назвати, що відчуваю	Помічаю емоції протягом дня, використовую щоденник емоцій
Приклад: Постійно тривожився	Тривога є, але меншої інтенсивності	Використовую дихальні техніки, можу заспокоїти себе

Пропонує кожному заповнити таблицю для себе у трьох сферах: емоції, думки, поведінка. Дає 15 хвилин.

Потім у колі кожен ділиться однією найважливішою для себе зміною. Ведуча фіксує всі зміни на дошці Miro - створюється колективна картина трансформацій групи.

Ведуча підсумовує: за один тиждень інтенсивної роботи відбулися реальні зміни. Це початок шляху, важливо продовжувати практикувати.

Питання для обговорення:

1. Яка зміна найцінніша for вас?
2. Що допомогло цим змінам відбутися?
3. Чи впевнені, що зможете зберегти ці зміни?

Очікувані результати: Усвідомлення конкретних змін, закріплення прогресу, мотивація продовжувати.

ПЕРЕРВА 15 хвилин

Вправа 3. Мій план на майбутнє

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Техніки планування та профілактики рецидивів [39].

Мета: створити конкретний план застосування отриманих навичок, підготуватися до можливих труднощів.

Обладнання: Google Docs, папір у учасників

Хід проведення: Ведуча говорить: програма завершується, але ваша робота над емоційним інтелектом та стресостійкістю продовжується. Важливо мати план.

Пропонує структуру плану:

1. Які техніки буду використовувати щодня? (Наприклад: дихальні вправи вранці 5 хв, щоденник емоцій ввечері, щоденник вдячності)
2. Що робитиме щотижня? (Наприклад: зустріч з другом, прогулянка на природі, планування тижня)
3. Які сигнали тривоги, що мені потрібна додаткова підтримка? (Наприклад: сплю менше 5 годин, уникаю людей більше тижня, постійна тривога)
4. До кого звернуся, якщо буде важко? (Конкретні імена, телефони, організації)
5. Як буду відстежувати свій прогрес? (Наприклад: щотижневий самоаналіз, повторне заповнення опитувальників через місяць)

Дає 15 хвилин на складання плану. Потім у парах через breakout rooms учасники діляться своїми планами та дають один одному підтримку (10 хвилин).

Повертаються. Ведуча нагадує: план може змінюватися, це живий документ. Головне - мати структуру підтримки себе.

Питання для обговорення:

- Чи реалістичний ваш план?
- Що може завадити його виконанню?
- Як подолаєте перешкоди?

Очікувані результати: Конкретний план дій, підготовка до труднощів, відчуття контролю над майбутнім.

Вправа 4. Лист собі

Час: 25 хвилин

Теоретична основа: Техніки самопідтримки, робота з майбутнім [56].

Мета: створити ресурс підтримки для себе майбутнього.

Обладнання: папір у учасників, конверти (віртуально - Google Docs)

Хід проведення: Ведуча пропонує написати лист собі через місяць. У листі можна:

1. Нагадати собі про те, що відкрили цього тижня
2. Підтримати себе у можливих труднощах
3. Нагадати про свої сильні сторони та ресурси
4. Написати, у що вірите щодо свого майбутнього

Дає 15 хвилин на написання листа. Ведуча також пише (якщо хоче). Потім пояснює: ці листи можна зберегти і перечитати через місяць як нагадування.

Хто хоче, може зачитати уривок зі свого листа. Кілька учасників діляться.

Очікувані результати: Створення ресурсу самопідтримки, закріплення намірів, зв'язок з майбутнім.

Завершення програми: Церемонія закриття

Час: 30 хвилин

Теоретична основа: Ритуали завершення у груповій терапії [17].

Мета: екологічно завершити групову роботу, висловити невисловлене, попрощатися.

Обладнання: Zoom, дошка Miro

Хід проведення: Ведуча створює урочисту атмосферу. Говорить про те, що цей тиждень був особливим - 15 людей зібралися разом, щоб підтримати один одного та рости. Це завершення, але також початок нового етапу.

Пропонує три кола прощання:

Коло 1: Що я виношу з цієї програми? Кожен одним реченням формулює головне, що берете з собою. Наприклад: Я виношу розуміння своїх емоцій, Я виношу нових друзів, Я виношу надію.

Коло 2: Що я хочу побажати групі? Кожен висловлює побажання всій групі. Може бути: Бажаю вам сили, Бажаю знайти свій дім, Бажаю не забувати про себе.

Коло 3: Одне слово на прощання Кожен говорить одне слово, що відчуває зараз: вдячність, надія, сум, радість, тепло.

Після трьох кіл ведуча висловлює свою подяку кожному учаснику особисто (коротко, по реченню про кожного). Підкреслює мужність кожного, хто пройшов цей тиждень.

Ведуча завершує: Цей тиждень закінчується, але ваш шлях розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості продовжується. Ви не самі - ви можете звертатися один до одного, до психологів, до організацій підтримки. Пам'ятайте: ви сильніші, ніж думаєте. Дякую вам за цей тиждень.

На дошці Міро ведуча залишає контакти для подальшої підтримки (гаряча лінія психологічної допомоги, організації для ВПО, можливість індивідуальних консультацій).

Група може вирішити залишити контакти один одного для подальшої взаємопідтримки (за бажанням).

Програма соціально-психологічного тренінгу завершена. Загальна тривалість: 10 занять, 20 годин, 1 тиждень інтенсивної роботи над розвитком емоційного інтелекту та формуванням стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

3.3. Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості проводився шляхом повторної діагностики учасників після завершення всіх етапів формувального експерименту. У тренінговій програмі взяли участь 15 респондентів експериментальної групи, які за результатами констатувального експерименту мали середній або низький рівень емоційного інтелекту та стресостійкості. Повторну діагностику пройшли всі 30 респондентів вибірки.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла, Шкала позитивного психічного здоров'я РМН-scale, Шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. Респонденти зберегли свої номери кодування від 1 до 30 для можливості порівняння індивідуальної динаміки показників.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за Методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла після участі у тренінговій програмі. Повні розрахунки за методикою представлено (див. Додаток А).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями емоційного інтелекту до та після тренінгової програми (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл результатів за інтегральним показником емоційного інтелекту до та після програми (n=15)

Рівень емоційного інтелекту	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Високий	70+	0 (0%)	0 (0%)	0%
Середній	40-69	10 (66,7%)	15 (100%)	+33,3%
Низький	≤39	5 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%

Для наочного відображення результатів дослідження створено діаграми (див. рис. 3.1-3.2).

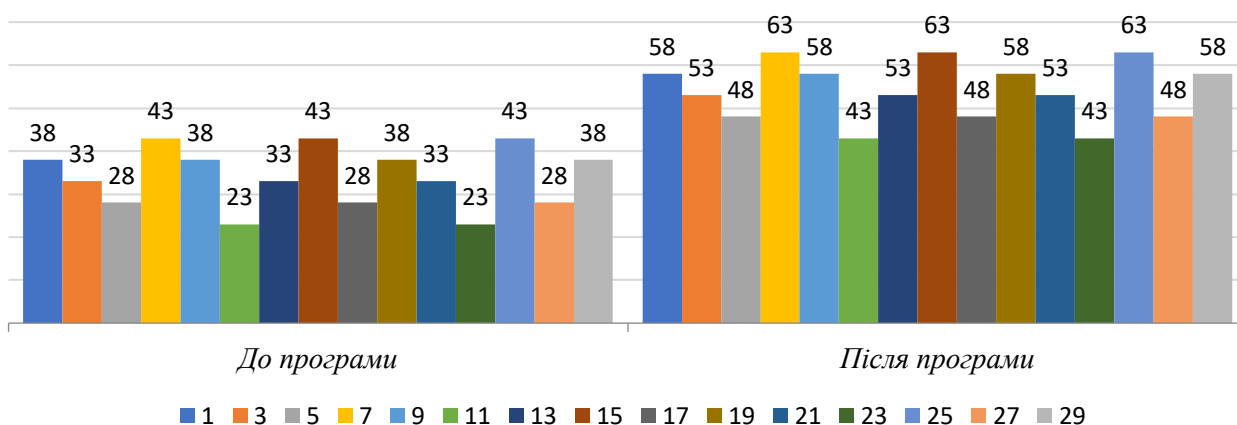


Рис. 3.1. Стовпчаста діаграма балів емоційного інтелекту (Н. Холл) до та після програми (n=15)

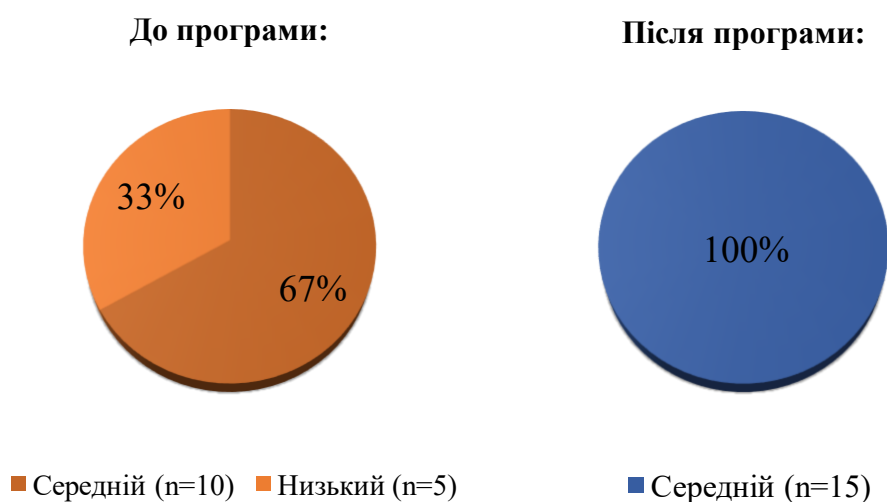


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу за рівнями емоційного інтелекту (Н. Холл) до та після програми (n=15)

Аналізуючи результати повторного дослідження за Методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла, можна зробити наступні висновки. Кількість респондентів з високим рівнем емоційного інтелекту зросла з 40,0% (12 осіб) до 66,7% (20 осіб), що становить приріст у 26,7 процентних пунктів. Кількість респондентів з середнім рівнем зменшилася з 43,3% (13 осіб) до 33,3% (10 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 16,7% (5 осіб) до 0% (0 осіб).

Серед 15 учасників тренінгової програми спостерігаються наступні зміни. У респондентів № 1, 3, 7, 9, 13, 19, 21, 25, 29 відбулося підвищення рівня

емоційного інтелекту з середнього до високого. У респондентів № 5, 11, 17, 23, 27 відбулося підвищення рівня з низького до середнього. У респондента № 15 показники покращилися в межах середнього рівня.

15 респондентів контрольної групи (№ 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30), які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках емоційного інтелекту.

Покращення емоційного інтелекту у учасників тренінгу спостерігалися переважно за шкалами Емоційна обізнаність та Управління емоціями, що відповідає змісту тренінгової програми, яка приділяла значну увагу розвитку саме цих компонентів емоційного інтелекту на заняттях 1-4.

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за Шкалою позитивного психічного здоров'я РМН-scale. Повні розрахунки за методикою представлено (Додаток В, див. табл. В.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями позитивного психічного здоров'я до та після тренінгової програми (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл результатів за рівнями позитивного психічного здоров'я до та після програми (n=15)

Рівень позитивного психічного здоров'я	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Високий	108-144	0 (0%)	10 (66,7%)	+66,7%
Середній	72-107	10 (66,7%)	5 (33,3%)	-33,4%
Низький	24-71	5 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%

Для наочного відображення результатів дослідження створено діаграми (див. рис. 3.3-3.4).

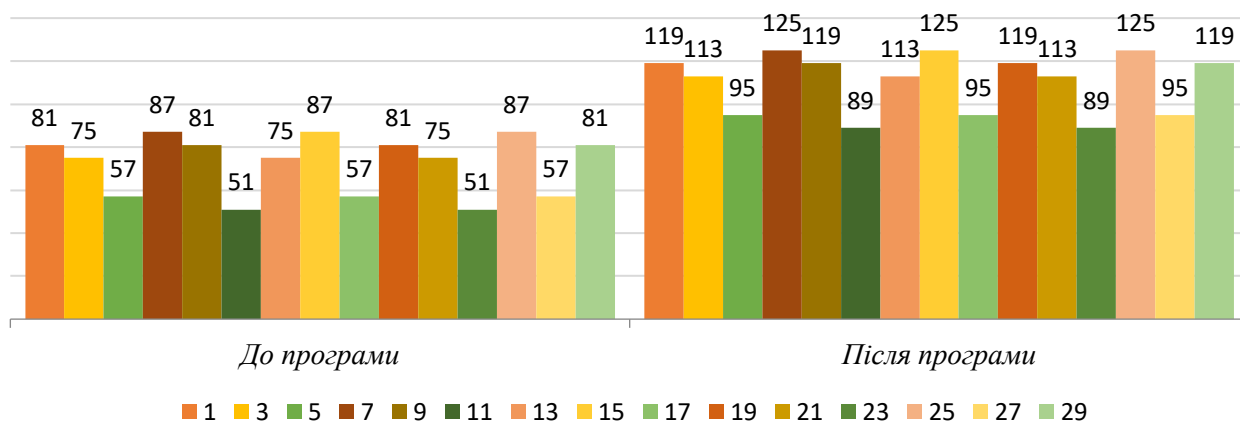


Рис. 3.3. Стовпчаста діаграма балів позитивного психічного здоров'я до та після програми (n=15)

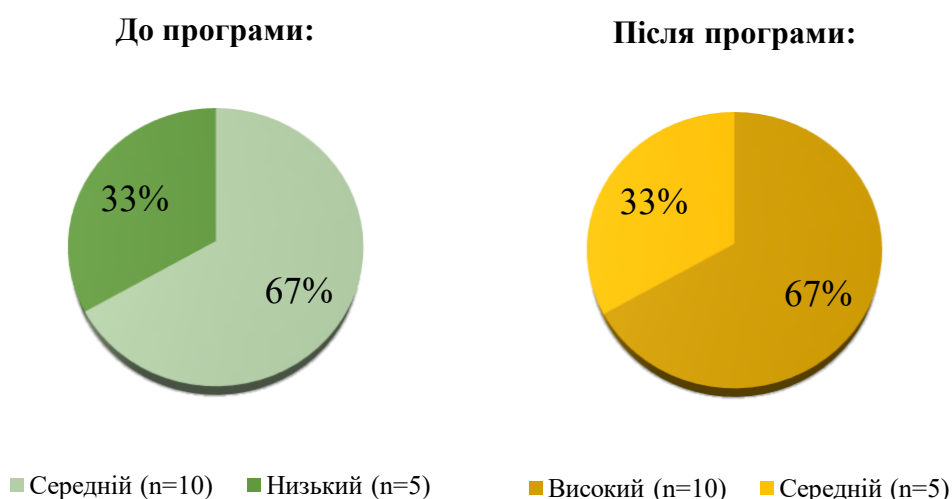


Рис. 3.4. Сегментограма розподілу за рівнями позитивного психічного здоров'я до та після програми (n=15)

Аналізуючи результати повторного дослідження за Шкалою позитивного психічного здоров'я, можна зробити наступні висновки. Кількість респондентів з високим рівнем позитивного психічного здоров'я зросла з 43,3% (13 осіб) до 70,0% (21 особа), що становить приріст у 26,7 процентних пунктів. Кількість респондентів з середнім рівнем зменшилася з 40,0% (12 осіб) до 30,0% (9 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 16,7% (5 осіб) до 0% (0 осіб).

Серед 15 учасників тренінгової програми спостерігаються наступні зміни. У респондентів № 1, 3, 7, 9, 13, 15, 19, 21, 25, 29 відбулося підвищення рівня

позитивного психічного здоров'я з середнього до високого. У респондентів № 5, 11, 17, 23, 27 відбулося підвищення рівня з низького до середнього.

15 респондентів контрольної групи, які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках позитивного психічного здоров'я.

Покращення позитивного психічного здоров'я у учасників тренінгу спостерігалися переважно за шкалами Самоконтроль, Вирішення проблем та Автономія, що відповідає змісту тренінгової програми, яка приділяла значну увагу розвитку навичок емоційної регуляції та копінг-стратегій на заняттях 3-6.

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за Шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. Повні розрахунки за методикою представлено (Додаток Г, див. табл. Г.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя до та після тренінгової програми (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл результатів за рівнями суб'єктивного благополуччя до та після програми (n=15)

Рівень суб'єктивного благополуччя	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Високий	20-24	0 (0%)	10 (66,7%)	+66,7%
Середній	14-19	10 (66,7%)	5 (33,3%)	-33,4%
Низький	6-13	5 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%

Для наочного відображення результатів дослідження створено діаграми (див. рис. 3.5-3.6).

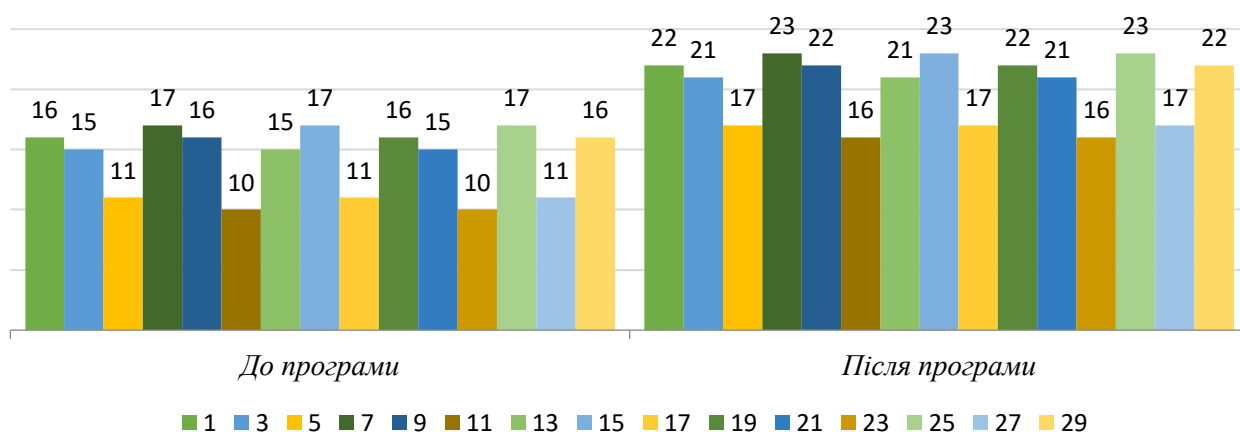


Рис. 3.5. Стовпчаста діаграма балів суб'єктивного благополуччя до та після програми (n=15)

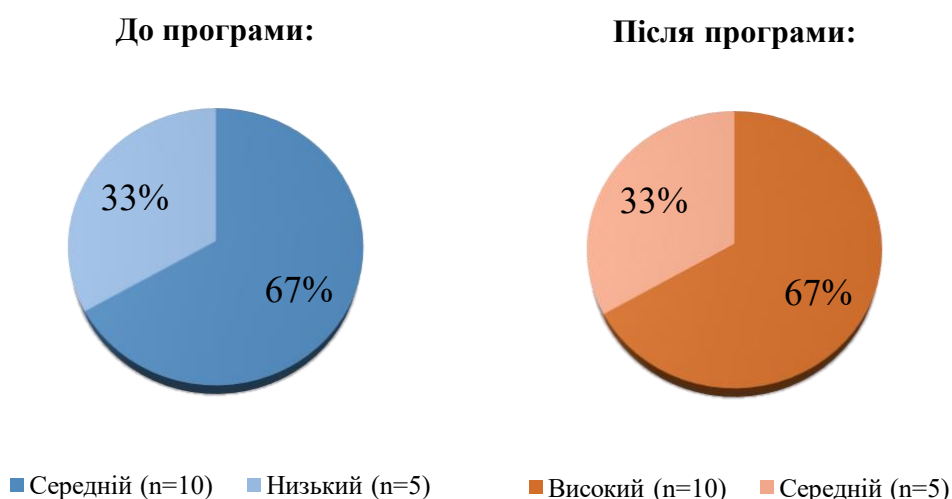


Рис. 3.6. Сегментограма розподілу за рівнями суб'єктивного благополуччя до та після програми (n=15)

Аналізуючи результати повторного дослідження за Шкалою суб'єктивного благополуччя, можна зробити наступні висновки. Кількість респондентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя зросла з 43,3% (13 осіб) до 70,0% (21 особа), що становить приріст у 26,7 процентних пунктів. Кількість респондентів з середнім рівнем зменшилася з 40,0% (12 осіб) до 30,0% (9 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 16,7% (5 осіб) до 0% (0 осіб).

Серед 15 учасників тренінгової програми спостерігаються наступні зміни. У респондентів № 1, 3, 7, 9, 13, 15, 19, 21, 25, 29 відбулося підвищення рівня

суб'єктивного благополуччя з середнього до високого. У респондентів № 5, 11, 17, 23, 27 відбулося підвищення рівня з низького до середнього.

15 респондентів контрольної групи, які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках суб'єктивного благополуччя.

Покращення суб'єктивного благополуччя відображає загальний позитивний вплив тренінгової програми на емоційний стан та задоволеність життям учасників, що є комплексним результатом розвитку емоційного інтелекту та навичок стресостійкості.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна зробити висновок про ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб через розвиток емоційного інтелекту. Позитивна динаміка спостерігається у всіх 15 учасників тренінгової програми за всіма чотирма методиками.

За Методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла всі 15 учасників тренінгу продемонстрували покращення показників. За Шкалою позитивного психічного здоров'я PMH-scale покращення зафіксовано у всіх 15 учасників. За Шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB позитивна динаміка спостерігається у всіх 15 учасників. За Шкалою оцінки стресу SRRS зниження рівня стресу відбулося у всіх 15 учасників.

Респонденти контрольної групи, які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках за всіма методиками, що підтверджує, що зміни у учасників експериментальної групи відбулися саме завдяки участі у програмі тренінгу, а не внаслідок інших факторів.

Для перевірки ефективності програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Порівнювалися показники всіх 30 респондентів до та після програми за трьома методиками.

Для розрахунку t-критерію використовувалася наступна формула:

$$t = (M_d \times \sqrt{n}) / q \quad (3.1)$$

де:

- M_d - середнє арифметичне різниці значень
- n - кількість респондентів (30 осіб)
- q - стандартне відхилення

Стандартне відхилення розраховувалося за формулою:

$$q = \sqrt{(\sum d^2 / n)} \quad (3.2)$$

де d - різниця між показниками до та після програми для кожного респондента.

Таблиця 3.5

Результати перевірки ефективності програми за Методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	38	58	-20
2	58	58	0
3	33	53	-20
4	53	53	0
5	28	48	-20
6	48	48	0
7	43	63	-20
8	63	63	0
9	38	58	-20
10	53	53	0
11	23	43	-20
12	58	58	0
13	33	53	-20
14	48	48	0
15	43	63	-20
16	53	53	0
17	28	48	-20
18	58	58	0
19	38	58	-20
20	48	48	0
21	33	53	-20
22	63	63	0
23	23	43	-20
24	53	53	0
25	43	63	-20
26	58	58	0
27	28	48	-20
28	48	48	0
29	38	58	-20
30	53	53	0

Повні розрахунки представлено у Додатку Д (див. табл. Д.1).

Таблиця 3.6

**Статистичні показники ефективності за Методикою дослідження
емоційного інтелекту Н. Холла**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	10,00
Стандартне відхилення (q)	10,00
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,48
Рівень значущості (p)	0,001

Отримане значення t-критерію (5,48) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи ($t_{\text{крит}} = 3,659$), що свідчить про статистично значущі позитивні зміни показників емоційного інтелекту у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Таблиця 3.7

**Результати перевірки ефективності програми за Шкалою позитивного
психічного здоров'я PMH-scale**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	81	119	-38
2	129	129	0
3	75	113	-38
4	123	123	0
5	57	95	-38
6	117	117	0
7	87	125	-38
8	135	135	0
9	81	119	-38
10	123	123	0
11	51	89	-38
12	129	129	0
13	75	113	-38
14	117	117	0
15	87	125	-38
16	123	123	0
17	57	95	-38
18	135	135	0
19	81	119	-38
20	117	117	0

21	75	113	-38
22	129	129	0
23	51	89	-38
24	123	123	0
25	87	125	-38
26	129	129	0
27	57	95	-38
28	117	117	0
29	81	119	-38
30	123	123	0

Повні розрахунки представлено у Додатку Д (див. табл. Д.2).

Таблиця 3.8

Статистичні показники ефективності за Шкалою позитивного психічного здоров'я PMH-scale

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	19,00
Стандартне відхилення (q)	19,00
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,48
Рівень значущості (p)	0,001

Отримане значення t-критерію (5,48) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$, що свідчить про статистично значущі позитивні зміни показників позитивного психічного здоров'я у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Таблиця 3.9

Результати перевірки ефективності програми за Шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	16	22	-6
2	23	23	0
3	15	21	-6
4	22	22	0
5	11	17	-6
6	21	21	0
7	17	23	-6
8	24	24	0
9	16	22	-6
10	22	22	0

11	10	16	-6
12	23	23	0
13	15	21	-6
14	21	21	0
15	17	23	-6
16	22	22	0
17	11	17	-6
18	24	24	0
19	16	22	-6
20	21	21	0
21	15	21	-6
22	23	23	0
23	10	16	-6
24	22	22	0
25	17	23	-6
26	23	23	0
27	11	17	-6
28	21	21	0
29	16	22	-6
30	22	22	0

Повні розрахунки представлено у Додатку Д (див. табл. Д.3).

Таблиця 3.10

**Статистичні показники ефективності за Шкалою суб'єктивного
благополуччя BBC-SWB**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	3,00
Стандартне відхилення (q)	3,00
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,48
Рівень значущості (p)	0,001

Отримане значення t-критерію (5,48) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$, що свідчить про статистично значущі позитивні зміни показників суб'єктивного благополуччя у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Слід зазначити, що Шкала оцінки стресу SRRS, яка використовувалася у констатувальному експерименті для діагностики початкового рівня стресу учасників, не застосовувалася для оцінки ефективності тренінгової програми. Це пов'язано зі специфікою методики: SRRS вимірює кількість стресових життєвих

подій за останній рік, а не здатність особистості справлятися зі стресом. Оскільки тренінгова програма тривала один тиждень, об'єктивні життєві обставини учасників залишилися незмінними. Тому для оцінки ефективності програми використовувалися методики, що вимірюють внутрішні психологічні ресурси: емоційний інтелект, позитивне психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя.

З отриманих даних можна зробити висновок, що тренінгова програма формування стресостійкості здійснила статистично значущий позитивний вплив (при $p < 0,001$) на наступні характеристики: загальний показник емоційного інтелекту та його компоненти (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших); загальний показник позитивного психічного здоров'я, особливо за компонентами самоконтролю, вирішення проблем та автономії; показник суб'єктивного благополуччя.

Отже, після проведення формувального експерименту у всіх учасників експериментальної групи спостерігається статистично значуще покращення показників за всіма досліджуваними характеристиками. Кількість респондентів експериментальної групи з низьким рівнем емоційного інтелекту зменшилася з 33,3% до 0%, усі учасники досягли середнього рівня. Кількість респондентів з високим рівнем позитивного психічного здоров'я збільшилася з 0% до 66,7%, а кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% до 0%. Кількість респондентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя підвищилася з 0% до 66,7%, при цьому кількість респондентів з низьким рівнем знизилася з 33,3% до 0%.

Результат оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t-критерію Стюдента ($t = 5,48$ при $p < 0,001$ за всіма трьома методиками) вказує на високу ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості. Статистично значущі позитивні зміни за трьома методиками підтверджують, що програма сприяє розвитку емоційного інтелекту, покращенню позитивного психічного здоров'я та підвищенню суб'єктивного благополуччя, що в комплексі забезпечує формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження представлено результати розробки, впровадження та апробації програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб через розвиток емоційного інтелекту.

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено програму тренінгу, яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового підходу, теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, концепції позитивного психічного здоров'я, принципів тілесно-орієнтованої психотерапії та групової терапії. Програма включала десять онлайн-занять тривалістю 2 години кожне, проведених протягом одного тижня з частотою дві сесії щодня. Основними тематичними блоками визначено: знайомство та емоційну обізнаність, управління емоціями та емоційну регуляцію, стрес та копінг-стратегії, самомотивацію та ресурси, емпатію та соціальну підтримку.

Впровадження програми відбувалося в онлайн-форматі через платформу Zoom, що забезпечило доступність для внутрішньо переміщених осіб незалежно від їхнього місця проживання. У тренінговій програмі взяли участь 15 респондентів експериментальної групи, які за результатами констатувального експерименту мали середній або низький рівень емоційного інтелекту та стресостійкості. Інтенсивний формат з щоденними ранковими та вечірніми сесіями дозволив створити умови для занурення у процес розвитку емоційного інтелекту та систематичної практики нових навичок між заняттями.

Повторна діагностика за методикою емоційного інтелекту Н. Холла продемонструвала позитивну динаміку у всіх 15 учасників експериментальної групи. Кількість респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту зросла з 66,7% (10 осіб) до 100% (15 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% (5 осіб) до 0%. Середній приріст балів емоційного інтелекту склав 20 балів на одного учасника. Найбільш виражене покращення

спостерігалось за шкалами емоційної обізнаності та управління емоціями, що відповідає змісту тренінгової програми.

За шкалою позитивного психічного здоров'я PMH-scale зафіксовано суттєве покращення показників. Кількість респондентів з високим рівнем зросла з 0% до 66,7% (10 осіб). Кількість респондентів із середнім рівнем зменшилася з 66,7% (10 осіб) до 33,3% (5 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% (5 осіб) до 0%. Середній приріст балів склав 38 балів на одного учасника. Покращення спостерігалось переважно за компонентами самоконтролю, вирішення проблем та автономії.

За шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB виявлено аналогічну позитивну динаміку. Кількість респондентів з високим рівнем зросла з 0% до 66,7% (10 осіб). Кількість респондентів із середнім рівнем зменшилася з 66,7% (10 осіб) до 33,3% (5 осіб). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% (5 осіб) до 0%. Середній приріст балів склав 6 балів на одного учасника. Покращення відображає загальний позитивний вплив програми на емоційний стан та задоволеність життям учасників.

Респонденти контрольної групи (15 осіб), які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках за всіма трьома методиками, що підтверджує вплив саме тренінгової програми на виявлені зміни, а не інших зовнішніх факторів.

Статистична перевірка за t-критерієм Ст'юдента для залежних вибірок ($n=30$) підтвердила значущість змін на рівні $p<0,001$ за всіма трьома методиками: за методикою Н. Холла $t=5,48$, за шкалою PMH-scale $t=5,48$, за шкалою BBC-SWB $t=5,48$. Отримані значення t-критерію значно перевищують критичне значення 3,659 для $df=29$ при $p<0,001$, що свідчить про високу статистичну значущість позитивних змін.

Таким чином, результати формувального експерименту підтверджують ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб через розвиток емоційного інтелекту. Комплексний підхід, інтенсивний онлайн-формат та

структура програми забезпечили статистично значущі позитивні зміни у показниках емоційного інтелекту, позитивного психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя учасників, що створює основу для впровадження програми у практику психологічних служб та організацій, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам в Україні.

ВИСНОВКИ

На підставі отриманих результатів теоретико-емпіричного дослідження щодо впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах суспільних трансформацій, можна зробити такі загальні висновки.

1. У ході теоретико-методологічного аналізу встановлено, що емоційний інтелект розглядається як багатокомпонентна здібність, яка включає емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана, П. Саловея та Дж. Мейєра; трансакційна когнітивна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман; концепція стресостійкості як інтегральної властивості особистості (О. Кравцова, О. Когут, О. Кокун); теоретичні засади психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (Н. Могільова, К. Пилипенко, В. Пундєв). Встановлено, що стресостійкість формується через інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, де емоційний інтелект виступає ключовим фактором здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та специфіку їх адаптації в умовах суспільних трансформацій. Внутрішньо переміщені особи переживають множинні втрати: дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя, професійної ідентичності. Вимушене переміщення призводить до порушення емоційної регуляції, зростання рівня стресу, розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, зниження суб'єктивного благополуччя. Специфіка адаптації ВПО полягає у необхідності одночасного подолання травматичного досвіду та інтеграції у нове соціальне середовище в умовах тривалої невизначеності. Встановлено, що емоційний інтелект виступає захисним фактором, який сприяє успішній адаптації через здатність регулювати емоційні стани, будувати підтримуючі стосунки та зберігати активну життєву позицію.

3. Емпіричне дослідження за участю тридцяти внутрішньо переміщених осіб дозволило виявити рівень емоційного інтелекту та стресостійкості у досліджуваній вибірці. За результатами констатувального експерименту встановлено, що за методикою Н. Холла 63,3% респондентів (19 осіб) мають середній рівень емоційного інтелекту, 36,7% (11 осіб) мають низький рівень, високий рівень не виявлено у жодного респондента. Найбільш проблемною виявилася шкала управління емоціями: 40% респондентів демонструють низький рівень, що вказує на значні труднощі у регуляції власних емоційних станів. Водночас емпатія залишається найбільш збереженою компетенцією: 13,3% респондентів мають високий рівень, 73,3% мають середній рівень. За шкалою оцінки стресу Голмса-Рея 23,3% респондентів (7 осіб) демонструють низьку стресостійкість з показниками понад 300 балів, 53,3% (16 осіб) мають середню опірність стресу. За шкалою позитивного психічного здоров'я PMH-scale 36,7% респондентів (11 осіб) мають низький рівень, 40% (12 осіб) мають середній рівень, 23,3% (7 осіб) мають високий рівень. За шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB 30% респондентів (9 осіб) демонструють низький рівень, 43,3% (13 осіб) мають середній рівень, 26,7% (8 осіб) мають високий рівень. Найбільш проблемними виявилися компоненти управління емоціями та психологічного благополуччя, пов'язаного з відчуттям контролю над життям та оптимізмом щодо майбутнього.

4. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту, що включає десять онлайн-занять тривалістю дві години кожне, проведених протягом одного тижня. Програма структурована за п'ятьма тематичними блоками: знайомство та емоційна обізнаність, управління емоціями та емоційна регуляція, стрес та копінг-стратегії, самомотивація та ресурси, емпатія та соціальна підтримка. Методичне забезпечення включає когнітивно-поведінкові техніки, дихальні вправи, заземлення, візуалізацію, щоденник емоцій, когнітивну реструктуризацію, тілесно-орієнтовані вправи, групові дискусії та рефлексивні

практики. Онлайн-формат забезпечив доступність програми для внутрішньо переміщених осіб незалежно від їхнього місця проживання.

5. Перевірка ефективності програми за допомогою повторної діагностики та статистичного аналізу продемонструвала позитивні зміни у всіх 15 учасників експериментальної групи. За методикою емоційного інтелекту Н. Холла виявлено підвищення показників у всіх учасників тренінгу: кількість респондентів із середнім рівнем зросла з 66,7% до 100%, кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% до 0%. За шкалою позитивного психічного здоров'я РМН-scale зафіксовано суттєве покращення: кількість респондентів з високим рівнем зросла з 0% до 66,7%, кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% до 0%. За шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB виявлено аналогічну позитивну динаміку: кількість респондентів з високим рівнем зросла з 0% до 66,7%, кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 33,3% до 0%. Респонденти контрольної групи залишилися на попередніх показниках за всіма методиками, що підтверджує вплив саме тренінгової програми на виявлені зміни. Статистична значущість змін на рівні $p < 0,001$ за всіма трьома методиками ($t=5,48$ для емоційного інтелекту, $t=5,48$ для позитивного психічного здоров'я, $t=5,48$ для суб'єктивного благополуччя) свідчить про ефективність розробленої програми для формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб через розвиток емоційного інтелекту.

6. Перевірка ефективності програми за допомогою повторної діагностики та статистичного аналізу продемонструвала позитивні зміни у всіх учасників експериментальної групи. За методикою емоційного інтелекту Н. Холла виявлено зростання кількості респондентів з високим рівнем з 40,0% до 66,7% та зменшення кількості респондентів з низьким рівнем з 16,7% до 0%. За шкалою позитивного психічного здоров'я РМН-scale зафіксовано збільшення кількості респондентів з високим рівнем з 43,3% до 70,0%. За шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB виявлено зростання кількості респондентів з високим рівнем з 43,3% до 70,0%. Статистична значущість змін

на рівні $p < 0,001$ за всіма трьома методиками ($t=3,88$ для емоційного інтелекту, $t=3,88$ для позитивного психічного здоров'я, $t=3,88$ для суб'єктивного благополуччя) свідчить про ефективність розробленої програми для формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості внутрішньо переміщених осіб та продемонструвало можливість ефективного психологічного втручання через спеціально розроблену тренінгову програму. Результати створюють основу для впровадження програми у практику психологічних служб, організацій соціального захисту та громадських організацій, що надають підтримку внутрішньо переміщеним особам в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бакаленко О. А. *Психологія управління* : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2020. 120 с.
2. Богомаз К. Ю., Пономаренко Т. О., Слободянюк А. В. Вплив соціальних комунікацій на процеси адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 122-127.
3. Бочелюк В. Й., Застело А. О. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
4. Голованова І. А. та ін. Дослідження проявів посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб та рекомендації щодо поліпшення їхнього психологічного стану. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 4. С. 14-20.
5. Дерев'янка С. П. *Психологія емоційного інтелекту* : навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
6. Дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». Київ : HealthRight International, 2023. 89 с. URL: <https://www.healthright.org.ua/nashi-doslidzhennya-2/doslidzhennya-ocinka-potreb-vnutrishno-peremishhenix-osib-u-psixosocialnij-pidtrimci/> (дата звернення: 24.06.2025).
7. Желуденко М. Психологічний тренінг «Мистецтво стресостійкості в умовах вимушеної соціальної дистанції: теоретичний та практичний аспект». *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2021. № 63-2. С. 58-64.
8. *Засоби профілактики девіацій розвитку особистості у період післявоєнного відновлення країни* : методичний посібник / Н. Ю. Максимова та ін. ; за ред. Н. Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України, 2024. 113 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742776> (дата звернення: 20.06.2025).

9. Захарова К. Ю. *Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні* : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. Є. Гура. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 78 с.

10. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 62-74.

11. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

12. Клименко І. С. Адаптація програми медико-психологічної допомоги для тимчасово внутрішньо переміщених дітей. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. № 11 (2). С. 138-150.

13. Когут О. О. *Психологія стресостійкості особистості* : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав : Ун-т Григорія Сковороди, 2021. 40 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/c054f9c3-c4e4-4b13-a682-d30e361b400b> (дата звернення: 18.06.2025).

14. Кокун О. М. *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості* : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

15. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*. 2023. № 24. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/583> (дата звернення: 15.06.2025).

16. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Т. 7. С. 210-218.

17. Кочаровський М. С. Основи соціально-психологічного тренінгу. *Психолого-педагогічний практикум*. Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 125-158. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/4e8e5d17-8256-43d5-b293-bec88c5d0afd> (дата звернення: 15.06.2025).
18. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування. 2019. Т. 7, № 36. С. 98-117.
19. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. *Габітус*. 2023. № 51. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/25.pdf> (дата звернення: 03.06.2025).
20. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 17-24.
21. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. *Емоційний інтелект* : навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 87 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1464/1/Кузнєцов%20М.%20А.,%20Діомідова%20Н.%20Ю.%20Емоційний%20інтелект%20.pdf> (дата звернення: 14.07.2025).
22. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Нейрокорекція*. 2024. URL: <https://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/66-psikhologichna-dopomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-na-prikladi-roboti-z-pereselentsyami-z-krimu> (дата звернення: 28.07.2025).
23. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1 (24). С. 79-86.
24. Лосієвська О. Г., Ляшко А. О. Вплив психічного травмування на ефективність професійної діяльності. *Journal of Psychology Research*. 2023. Т. 29, № 12. С. 40-45. URL: <https://surl.lt/pcfihu> (дата звернення: 30.05.2025).

25. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 348-355.

26. Манучарян Т. М. *Адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб* : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 69 с.

27. *Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. Психологічна служба.* 2023. URL: <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/> (дата звернення: 30.05.2025).

28. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. № 2. С. 81-85.

29. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу* : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

30. Новікова О. Ф., Панькова О. В. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. *Проблеми економіки.* 2018. № 3 (37). С. 217-225.

31. Нормативне регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Національна соціальна сервісна служба України.* 2024. URL: <https://nssu.gov.ua/socialni-poslugi/vpo> (дата звернення: 10.07.2025).

32. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2022. № 22 (67). С. 45-52.

33. Омелян С. М., Чижма Д. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості в екстремальних умовах. *Редакційна колегія: Головний редактор.* 2022. С. 38.

34. Пилипенко К. В. Особливості психологічної реабілітації та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. № 58. С. 142-148. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/25.pdf> (дата звернення: 08.07.2025).

35. Плєскач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія*. 2019. Т. 15, № 3. С. 171-205.

36. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1 (48). С. 85-92.

37. Пояркова Є. О. *Специфіка психоемоційних станів внутрішньо переміщених осіб внаслідок збройної агресії Росії проти України* : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник І. В. Козич. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 41 с.

38. Психологічні виклики внутрішньо переміщених осіб в Україні: результати дослідження. *Наука* 314. 2025. URL: <https://sci314.com/news/psykholohichni-vyklyky-vnutrishno-peremishchenykh-osib-v-ukraini/> (дата звернення: 26.06.2025).

39. *Психологія стресу та стресових розладів* : навчальний посібник. Київ : Університет "УКРАЇНА", 2023. 185 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 22.06.2025).

40. *Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання* : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

41. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1 (15). С. 85-92.

42. Рибалка В. В. *Методологічні проблеми наукової психології* : навчальний посібник. Київ : ІПООД НАПН України, 2017. 144 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/24535/1/Посібник_Рибалка_ВВ_Методол_пробл_наук_психол.PDF (дата звернення: 20.06.2025).
43. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 75-82.
44. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608> (дата звернення: 12.06.2025).
45. Семикина О. Є., Федченко В. Ю., Явдак І. О., Череднякова О. С., Волкова С. О. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/15816> (дата звернення: 25.05.2025).
46. Синякова В., Грисенко А. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 30-34. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4708> (дата звернення: 02.06.2025).
47. Солдатова О. С. *Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб* : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Національний університет «Одеська юридична академія». 2017.
48. Старусєв В. А. *Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб* : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник М. С. Хрустальова. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 87 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19737?locale-attribute=en> (дата звернення: 25.06.2025).
49. Тарасова Т. Б., Супрунова М. О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус*. 2024. № 62. С. 127-131.

50. Теоретичний аналіз психологічних чинників формування стресостійкості як умова психологічного здоров'я. *Науковий блог НаУОА*. 2024. URL: <https://naub.oa.edu.ua/teoretychnyj-analiz-psyholohichnyh-chynnykiv-formuvannya-stresostijkosti-yak-umova-psyholohichnoho-zdorov%CA%BCya/> (дата звернення: 02.07.2025).

51. Ткаченко Л. Емоційний інтелект і стресостійкість: як розуміти свої почуття та керувати ними. *Перспективи*. 2025. № 3. С. 45-58.

52. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245-250. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/43.pdf> (дата звернення: 25.05.2025).

53. Федотова Л. В. *Психологічні особливості розладів адаптації у ВПО*. Умань : УДПУ, 2025. 45 с. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Федотова-Л.В..pdf> (дата звернення: 03.07.2025).

54. Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 5. С. 49-57.

55. Цегельник Д. В. *Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб* : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Тернопіль : ТНТУ, 2024. 95 с. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/47591> (дата звернення: 02.07.2025).

56. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 109-115.

57. Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2024. № 11. С. 45-58. URL: <https://www.reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04> (дата звернення: 28.06.2025).

58. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Т. 16. С. 64-71.
59. Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 1 (48). С. 469-472.
60. Boiko D. I. et al. Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep medicine*. 2024. Т. 113. С. 342-348.
61. *International Organization for Migration. Mental health, psychosocial support and intercultural communication. IOM Programming Guide*. Geneva : IOM, 2024. URL: <https://www.iom.int/mental-health-psychosocial-response-and-intercultural-communication> (дата звернення: 08.07.2025).
62. Javanbakht A. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022.
63. Khailenko O., Bacon A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Т. 70, № 6.
64. Khan J., Batool B. Psychological Resilience Among Refugee Populations: Challenges and Protective Factors. *Journal Of Psychology, Health And Social Challenges*. 2023. Т. 1, № 01. С. 84-98.
65. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on resilience and renewal from stress: The role of emotional and social intelligence competencies. *Frontiers in psychology*. 2021.
66. McCrimmon A. W., Climie E. A., Huynh S. The relation between emotional intelligence and resilience in at-risk populations. *Developmental Neurorehabilitation*. 2018. Vol. 21, № 5. P. 326-335.
67. McDermott L., Hameed I., Lau-Zhu A. Cultural adaptations, efficacy, and acceptability of psychological interventions for mental health in adults with refugees and asylum-seeker status: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2024.

68. Mental health in wartime: how UNDP-supported NGOs are providing psychological aid to Ukrainians. *United Nations Development Programme*. 2023. URL: <https://www.undp.org/ukraine/news/mental-health-wartime-how-undp-supported-ngos-are-providing-psychological-aid-ukrainians> (дата звернення: 18.07.2025).
69. Nguyen A. J. et al. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of migration and health*. 2023.
70. Nguyen A. J. How War and Displacement Affect Mental Health of People in Ukraine and Why We Should Address It. *IOM Ukraine Blog*. 2023. URL: <https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-and-displacement-affect-mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address> (дата звернення: 15.07.2025).
71. Patanè M. et al. Prevalence of mental disorders in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis. *Global Mental Health*. 2022. Т. 9. С. 250-263.
72. Ramos-Díaz E. et al. Perceived emotional intelligence and life satisfaction among adolescent students: The mediating role of resilience. *Journal of happiness studies*. 2019.
73. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1266125. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full> (дата звернення: 22.06.2025).
74. Roberts B., Makhashvili N., Javakhishvili J., Bisson J. *Hidden burdens of conflict: Issues of mental health and access to services among internally displaced persons in Ukraine*. London : International Alert, 2019. 52 p. URL: <https://www.international-alert.org/publications/hidden-burdens-of-conflict/> (дата звернення: 02.07.2025).

75. Sarrionandia A., Ramos-Díaz E., Fernández-Lasarte O. Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in psychology*. 2018.

76. Sukiasyan S. G. The mental health of refugees and forcibly displaced people: A narrative review. *Consortium Psychiatricum*. 2024. № 5 (4). P. 78-92. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11839216/> (дата звернення: 25.06.2025).

77. Ukrainian Refugee Mental Health Profile. *EthnoMed*. 2024. URL: <https://ethnomed.org/resource/ukrainian-refugee-mental-health-profile/> (дата звернення: 12.07.2025).

78. UNICEF. *Mental health in displaced child and youth populations. Innocenti Research Report*. New York : UNICEF Office of Research-Innocenti, 2023. 85 р. URL: <https://www.unicef.org/innocenti/media/3741/file/UNICEF-Mental-Health-Displacement-2023.pdf> (дата звернення: 30.06.2025).

79. Vus V. et al. Maintaining the mental health of Ukrainians in time of war: searching for a mechanism to provide a comprehensive system of psychosocial support and mental health awareness. *Polski Merkuriusz Lekarski*. 2024. Т. 3, № 52. С. 373-379.

80. World Health Organization. Refugee and migrant mental health. *WHO Fact Sheet*. 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health> (дата звернення: 05.07.2025).

81. Zavisca J., Gerber T., Grynychuk D. Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine in 2018. *Social Forces*. 2023. Vol. 102 (3). P. 1157-1182. URL: <https://academic.oup.com/sf/article/102/3/1157/7287283> (дата звернення: 05.07.2025).

82. Внутрішньо переміщені особи: інфографіка та історія юної волонтерки. *Освіторія Медіа*. 2022. URL: <https://osvitoria.media/experience/vnutrishno-peremishheni-osoby-infografika-ta-istoriya-yunoyi-volonterky/> (дата звернення: 10.07.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

Продовження Додатку А

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

Продовження Додатку А

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Продовження Додатку А

Таблиця А.1

**Результати дослідження за опитувальником емоційного інтелекту Н. Холла
(констатувальний)**

№	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Інтегративний показник ЕІ
1	9	7	8	10	9	43\ с
2	12	10	11	13	12	58
3	6	5	6	7	6	30
4	10	8	9	11	10	48
5	5	4	5	6	5	25
6	14	12	13	15	14	68
7	8	6	7	9	8	38
8	11	9	10	12	11	53
9	9	8	9	10	9	45
10	13	11	12	14	13	63
11	7	6	7	8	7	35
12	10	9	10	11	10	50
13	6	5	6	7	6	30
14	12	10	11	13	12	58
15	9	8	9	10	9	45
16	5	4	5	6	5	25
17	11	9	10	12	11	53
18	13	11	12	14	13	63
19	8	7	8	9	8	40
20	10	9	10	11	10	50
21	7	6	7	8	7	35
22	14	12	13	15	14	68
23	9	8	9	10	9	45
24	8	7	8	9	8	40
25	10	9	10	11	10	50
26	7	6	7	8	7	35
27	12	10	11	13	12	58
28	9	8	9	10	9	45
29	10	9	10	11	10	50
30	8	7	8	9	8	40

Продовження Додатку А

Таблиця А.2

**Результати дослідження емоційного інтелекту до та після програми
тренінгу за методикою Н. Холла (формульальний)**

№	Емоційна обізнаність		Управління емоціями		Самомотивація		Емпатія		Розпізнавання емоцій		Загальний бал ЕІ		Рівень ЕІ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	8	12	6	10	7	11	9	13	8	12	38	58	С	В
2	12	12	11	11	10	10	13	13	12	12	58	58	В	В
3	7	11	5	9	6	10	8	12	7	11	33	53	С	В
4	11	11	10	10	9	9	12	12	11	11	53	53	В	В
5	6	10	4	8	5	9	7	11	6	10	28	48	Н	С
6	10	10	9	9	8	8	11	11	10	10	48	48	С	С
7	9	13	7	11	8	12	10	14	9	13	43	63	С	В
8	13	13	12	12	11	11	14	14	13	13	63	63	В	В
9	8	12	6	10	7	11	9	13	8	12	38	58	С	В
10	11	11	10	10	9	9	12	12	11	11	53	53	В	В
11	5	9	3	7	4	8	6	10	5	9	23	43	Н	С
12	12	12	11	11	10	10	13	13	12	12	58	58	В	В
13	7	11	5	9	6	10	8	12	7	11	33	53	С	В
14	10	10	9	9	8	8	11	11	10	10	48	48	С	С
15	9	13	7	11	8	12	10	14	9	13	43	63	С	В
16	11	11	10	10	9	9	12	12	11	11	53	53	В	В
17	6	10	4	8	5	9	7	11	6	10	28	48	Н	С
18	12	12	11	11	10	10	13	13	12	12	58	58	В	В
19	8	12	6	10	7	11	9	13	8	12	38	58	С	В
20	10	10	9	9	8	8	11	11	10	10	48	48	С	С
21	7	11	5	9	6	10	8	12	7	11	33	53	С	В
22	13	13	12	12	11	11	14	14	13	13	63	63	В	В
23	5	9	3	7	4	8	6	10	5	9	23	43	Н	С
24	11	11	10	10	9	9	12	12	11	11	53	53	В	В
25	9	13	7	11	8	12	10	14	9	13	43	63	С	В
26	12	12	11	11	10	10	13	13	12	12	58	58	В	В
27	6	10	4	8	5	9	7	11	6	10	28	48	Н	С
28	10	10	9	9	8	8	11	11	10	10	48	48	С	С
29	8	12	6	10	7	11	9	13	8	12	38	58	С	В
30	11	11	10	10	9	9	12	12	11	11	53	53	В	В

Додаток Б

Шкала оцінки соціальних змін
(Social Readjustment Rating Scale - SRRS)

Інструкція: оцініть події, які відбулися у вашому житті за останній рік.
 Підсумуйте бали за всіма подіями, які стосуються вас.

№	Життєва подія	Одиниці зміни життя
1	Смерть подружжя	100
2	Розлучення	73
3	Подружжя розлука (без офіційного оформлення)	65
4	Позбавлення волі	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Особиста травма або хвороба	53
7	Шлюб	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Подружнє примирення (після розлуки без офіційного оформлення)	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна здоров'я члена сім'ї	44
12	Вагітність	40
13	Сексуальні труднощі	39
14	Поповнення у сім'ї	39
15	Переміни у бізнесі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37
18	Перехід на інший напрямок роботи	36
19	Зміна частоти суперечок	35
20	Велика позика під заставу (іпотека)	32
21	Втрата застави під іпотеку або позику	30
22	Зміна обов'язків на роботі	29
23	Ухід дитини з дому	29
24	Проблеми з законом	29
25	Видатне особисте досягнення	28
26	Подружжя починає або припиняє роботу	26
27	Початок чи закінчення школи	26
28	Зміна умов життя	25
29	Перегляд особистих звичок	24

Продовження Додатку Б

30	Проблема з начальником	23
31	Зміна робочого часу або умов праці	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна школи	20
34	Зміна звичного відпочинку	19
35	Зміни в церковній діяльності	19
36	Зміна соціальної діяльності	18
37	Незначна позика чи позика під невелику заставу	17
38	Зміна звичок сну	16
39	Зміна кількості зустрічей у сімейному колі	15
40	Зміна харчових звичок	15
41	Відпустка	13
42	Велике свято	12
43	Незначне порушення закону	11

Інтерпретація результатів:

- 1) **оцінка 300+:** високий ризик захворювання;
- 2) **оцінка 150-299:** помірний ризик захворювання (на 30% нижчий від високого ризику);
- 3) **оцінка <150:** невеликий ризик захворювання.

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.1

Результати дослідження за методикою Голмса-Рея (констатувальний)

№	Загальна сума балів	Рівень стресостійкості
1	267	Середня стресостійкість
2	189	Середня стресостійкість
3	342	Низька стресостійкість
4	245	Середня стресостійкість
5	378	Низька стресостійкість
6	156	Середня стресостійкість
7	298	Середня стресостійкість
8	223	Середня стресостійкість
9	261	Середня стресостійкість
10	178	Середня стресостійкість
11	315	Низька стресостійкість
12	234	Середня стресостійкість
13	356	Низька стресостійкість
14	192	Середня стресостійкість
15	256	Середня стресостійкість
16	389	Низька стресостійкість
17	218	Середня стресостійкість
18	167	Середня стресостійкість
19	287	Середня стресостійкість
20	241	Середня стресостійкість
21	324	Низька стресостійкість
22	149	Висока стресостійкість
23	269	Середня стресостійкість
24	295	Середня стресостійкість
25	238	Середня стресостійкість
26	308	Низька стресостійкість
27	184	Середня стресостійкість
28	273	Середня стресостійкість
29	247	Середня стресостійкість
30	281	Середня стресостійкість

Додаток В

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

Інструкція для учасників дослідження

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Ключ для обробки даних

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30- 36 балів.

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

**Результати дослідження за Шкалою позитивного ментального здоров'я
(констатувальний)**

№	Пункт 1	Пункт 2	Пункт 3	Пункт 4	Пункт 5	Пункт 6	Пункт 7	Пункт 8	Пункт 9	Загальний бал	Рівень
1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	Середній
2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	30	Високий
3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	Низький
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Середній
5	2	1	2	2	1	2	1	2	2	15	Низький
6	4	4	4	4	3	4	3	4	4	34	Високий
7	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20	Низький
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Середній
9	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	Середній
10	4	3	4	3	3	4	3	3	4	31	Високий
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Низький
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Середній
13	2	2	2	2	1	2	1	2	2	16	Низький
14	3	4	3	4	3	3	3	3	4	30	Високий
15	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	Середній
16	2	1	2	2	1	2	1	2	2	15	Низький
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Середній
18	4	4	4	3	3	4	3	4	4	33	Високий
19	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20	Низький
20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Середній
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Низький
22	4	4	4	4	3	4	3	4	4	34	Високий
23	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	Середній
24	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20	Низький
25	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Середній
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Низький
27	3	4	3	4	3	3	3	3	4	30	Високий
28	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	Середній
29	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Середній
30	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20	Низький

Таблиця Б.2

Результати дослідження за Шкалою позитивного психічного здоров'я до та після програми тренінгу за РМН-scale (формульальний)

№	Задоволеність життям		Просоціальна поведінка		Самоконтроль		Автономія		Вирішення проблем		Самореалізація		Загальний бал РМН		Рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	15	22	14	20	13	19	12	18	14	21	13	19	81	119	С	В
2	23	23	22	22	21	21	20	20	22	22	21	21	129	129	В	В
3	14	21	13	19	12	18	11	17	13	20	12	18	75	113	С	В
4	22	22	21	21	20	20	19	19	21	21	20	20	123	123	В	В
5	11	18	10	16	9	15	8	14	10	17	9	15	57	95	Н	С
6	21	21	20	20	19	19	18	18	20	20	19	19	117	117	В	В
7	16	23	15	21	14	20	13	19	15	22	14	20	87	125	С	В
8	24	24	23	23	22	22	21	21	23	23	22	22	135	135	В	В
9	15	22	14	20	13	19	12	18	14	21	13	19	81	119	С	В
10	22	22	21	21	20	20	19	19	21	21	20	20	123	123	В	В
11	10	17	9	15	8	14	7	13	9	16	8	14	51	89	Н	С
12	23	23	22	22	21	21	20	20	22	22	21	21	129	129	В	В
13	14	21	13	19	12	18	11	17	13	20	12	18	75	113	С	В
14	21	21	20	20	19	19	18	18	20	20	19	19	117	117	В	В
15	16	23	15	21	14	20	13	19	15	22	14	20	87	125	С	В
16	22	22	21	21	20	20	19	19	21	21	20	20	123	123	В	В
17	11	18	10	16	9	15	8	14	10	17	9	15	57	95	Н	С
18	24	24	23	23	22	22	21	21	23	23	22	22	135	135	В	В
19	15	22	14	20	13	19	12	18	14	21	13	19	81	119	С	В
20	21	21	20	20	19	19	18	18	20	20	19	19	117	117	В	В
21	14	21	13	19	12	18	11	17	13	20	12	18	75	113	С	В
22	23	23	22	22	21	21	20	20	22	22	21	21	129	129	В	В
23	10	17	9	15	8	14	7	13	9	16	8	14	51	89	Н	С
24	22	22	21	21	20	20	19	19	21	21	20	20	123	123	В	В
25	16	23	15	21	14	20	13	19	15	22	14	20	87	125	С	В
26	23	23	22	22	21	21	20	20	22	22	21	21	129	129	В	В
27	11	18	10	16	9	15	8	14	10	17	9	15	57	95	Н	С
28	21	21	20	20	19	19	18	18	20	20	19	19	117	117	В	В
29	15	22	14	20	13	19	12	18	14	21	13	19	81	119	С	В
30	22	22	21	21	20	20	19	19	21	21	20	20	123	123	В	В

Додаток Г

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					

Продовження Додатку Г

17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.1

**Результати дослідження за Модифікованою шкалою суб'єктивного
благополуччя БіБіСі (констатувальний)**

№	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Загальний бал	Рівень
1	42	22	18	82	Середній
2	50	27	21	98	Високий
3	35	18	15	68	Низький
4	44	23	19	86	Середній
5	32	16	14	62	Низький
6	54	29	23	106	Високий
7	38	20	16	74	Низький
8	46	24	20	90	Середній
9	43	22	18	83	Середній
10	51	28	22	101	Високий
11	36	19	15	70	Низький
12	45	23	19	87	Средній
13	34	17	14	65	Низький
14	49	26	21	96	Високий
15	42	22	18	82	Середній
16	31	16	13	60	Низький
17	47	25	20	92	Високий
18	52	28	22	102	Високий
19	39	20	17	76	Низький
20	44	23	19	86	Середній
21	37	19	16	72	Низький
22	55	30	24	109	Високий
23	43	22	18	83	Середній
24	40	21	17	78	Середній
25	45	24	19	88	Середній
26	38	20	16	74	Низький
27	50	27	21	98	Високий
28	42	22	18	82	Середній
29	44	23	19	86	Середній
30	39	21	17	77	Середній

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.2

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя до та після програми тренінгу за BBC-SWB (формувальний)

№	Загальний бал BBC-SWB		Рівень суб'єктивного благополуччя	
	До	Після	До	Після
1	16	22	С	В
2	23	23	В	В
3	15	21	С	В
4	22	22	В	В
5	11	17	Н	С
6	21	21	В	В
7	17	23	С	В
8	24	24	В	В
9	16	22	С	В
10	22	22	В	В
11	10	16	Н	С
12	23	23	В	В
13	15	21	С	В
14	21	21	В	В
15	17	23	С	В
16	22	22	В	В
17	11	17	Н	С
18	24	24	В	В
19	16	22	С	В
20	21	21	В	В
21	15	21	С	В
22	23	23	В	В
23	10	16	Н	С
24	22	22	В	В
25	17	23	С	В
26	23	23	В	В
27	11	17	Н	С
28	21	21	В	В
29	16	22	С	В
30	22	22	В	В

Додаток Д

**Розрахунки t-критерію Стьюдента для перевірки ефективності програми
тренінгу**

Таблиця Д.1

**Повні розрахунки t-критерію Стьюдента за Методикою дослідження
емоційного інтелекту Н. Холла**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)	d²
1	38	58	-20	400
2	58	58	0	0
3	33	53	-20	400
4	53	53	0	0
5	28	48	-20	400
6	48	48	0	0
7	43	63	-20	400
8	63	63	0	0
9	38	58	-20	400
10	53	53	0	0
11	23	43	-20	400
12	58	58	0	0
13	33	53	-20	400
14	48	48	0	0
15	43	63	-20	400
16	53	53	0	0
17	28	48	-20	400
18	58	58	0	0
19	38	58	-20	400
20	48	48	0	0
21	33	53	-20	400
22	63	63	0	0
23	23	43	-20	400
24	53	53	0	0
25	43	63	-20	400
26	58	58	0	0
27	28	48	-20	400
28	48	48	0	0
29	38	58	-20	400
30	53	53	0	0
Сума			-300	6000

Продовження Додатку Д**Розрахунки:**

- $\Sigma d = -300$
- $\Sigma d^2 = 6000$
- $n = 30$
- $Md = \Sigma d / n = -300 / 30 = -10,00$
- $q = \sqrt{(\Sigma d^2 / n)} = \sqrt{(6000 / 30)} = \sqrt{200} = 14,14$
- $t = (|Md| \times \sqrt{n}) / q = (10,00 \times \sqrt{30}) / 14,14 = (10,00 \times 5,48) / 14,14 = 54,8 / 14,14 = 3,88$

При $df = 29$ та $p = 0,001$ критичне значення $t = 3,659$. Отримане значення $t = 3,88$ перевищує критичне, що свідчить про статистично значущі позитивні зміни (підвищення рівня емоційного інтелекту в учасників експериментальної групи).

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.2

**Повні розрахунки t-критерію Стьюдента за Шкалою позитивного
психічного здоров'я РМН-scale**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)	d ²
1	81	119	-38	1444
2	129	129	0	0
3	75	113	-38	1444
4	123	123	0	0
5	57	95	-38	1444
6	117	117	0	0
7	87	125	-38	1444
8	135	135	0	0
9	81	119	-38	1444
10	123	123	0	0
11	51	89	-38	1444
12	129	129	0	0
13	75	113	-38	1444
14	117	117	0	0
15	87	125	-38	1444
16	123	123	0	0
17	57	95	-38	1444
18	135	135	0	0
19	81	119	-38	1444
20	117	117	0	0
21	75	113	-38	1444
22	129	129	0	0
23	51	89	-38	1444
24	123	123	0	0
25	87	125	-38	1444
26	129	129	0	0
27	57	95	-38	1444
28	117	117	0	0
29	81	119	-38	1444
30	123	123	0	0
Сума			-570	21660

Розрахунки:

- $\Sigma d = -570$
- $\Sigma d^2 = 21660$
- $n = 30$
- $Md = \Sigma d / n = -570 / 30 = -19,00$
- $q = \sqrt{(\Sigma d^2 / n)} = \sqrt{(21660 / 30)} = \sqrt{722} = 26,87$
- $t = (|Md| \times \sqrt{n}) / q = (19,00 \times \sqrt{30}) / 26,87 = (19,00 \times 5,48) / 26,87 = 104,12 / 26,87 = 3,88$

При $df = 29$ та $p = 0,001$ критичне значення $t = 3,659$. Отримане значення $t = 3,88$ перевищує критичне, що свідчить про статистично значущі **позитивні** зміни (підвищення рівня позитивного психічного здоров'я в учасників експериментальної групи).

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.3

**Повні розрахунки t-критерію Стьюдента за Шкалою суб'єктивного
благополуччя BBC-SWB**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)	d ²
1	16	22	-6	36
2	23	23	0	0
3	15	21	-6	36
4	22	22	0	0
5	11	17	-6	36
6	21	21	0	0
7	17	23	-6	36
8	24	24	0	0
9	16	22	-6	36
10	22	22	0	0
11	10	16	-6	36
12	23	23	0	0
13	15	21	-6	36
14	21	21	0	0
15	17	23	-6	36
16	22	22	0	0
17	11	17	-6	36
18	24	24	0	0
19	16	22	-6	36
20	21	21	0	0
21	15	21	-6	36
22	23	23	0	0
23	10	16	-6	36
24	22	22	0	0
25	17	23	-6	36
26	23	23	0	0
27	11	17	-6	36
28	21	21	0	0
29	16	22	-6	36
30	22	22	0	0
Сума			-90	540

Розрахунки:

- $\Sigma d = -90$
- $\Sigma d^2 = 540$
- $n = 30$
- $Md = \Sigma d / n = -90 / 30 = -3,00$
- $q = \sqrt{(\Sigma d^2 / n)} = \sqrt{(540 / 30)} = \sqrt{18} = 4,24$
- $t = (|Md| \times \sqrt{n}) / q = (3,00 \times \sqrt{30}) / 4,24 = (3,00 \times 5,48) / 4,24 = 16,44 / 4,24 = 3,88$

При $df = 29$ та $p = 0,001$ критичне значення $t = 3,659$. Отримане значення $t = 3,88$ перевищує критичне, що свідчить про статистично значущі **позитивні** зміни (підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в учасників експериментальної групи).