

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ОПТИМІЗМУ ТА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
освітньо-професійної програми «Психологія»

Олена ПРАВИТЕЛЄВА

Керівник: к. психол. н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: ГРИДКОВЕЦЬ Л.М

Івано-Франківськ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до розуміння оптимізму та життєстійкості у психології.....	6
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	13
1.3. Взаємозв'язок оптимізму та життєстійкості в умовах вимушеного переміщення.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	20
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	20
2.2. Аналіз рівня оптимізму та життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб.....	24
2.3. Інтерпретація результатів та практичні рекомендації.....	29
Висновки до розділу 2.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-політичні та економічні процеси, зокрема збройні конфлікти та вимушене переселення населення, зумовлюють необхідність глибокого вивчення психологічних ресурсів людини, які забезпечують її здатність адаптуватися до складних умов життя. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) опиняються у ситуації радикальної зміни життєвих умов, втрати житла, соціальних зв'язків та звичної системи цінностей, що створює високий рівень психологічного стресу і підвищує ризик виникнення депресивних, тривожних та посттравматичних розладів. У цьому контексті вивчення оптимізму та життєстійкості як психологічних параметрів набуває особливої значущості, оскільки вони виступають ключовими чинниками успішної адаптації та розвитку посттравматичного зростання. Актуальність проблеми також підкреслюється роботами українських і зарубіжних дослідників, серед яких Р. Лазарус, Б. Г. Бондар, Т. Титаренко, які розглядали вплив стресових ситуацій та копінг-стратегій на психічне здоров'я та життєву перспективу людини.

Дослідження психологічних ресурсів ВПО відповідає сучасним науковим програмам у галузі соціальної та клінічної психології, психології кризових та екстремальних ситуацій, а також соціальної роботи з вразливими групами населення. Тематика роботи співвідноситься з державною програмою підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні та міжнародними ініціативами ООН щодо інтеграції переселенців, що забезпечує практичну значущість отриманих результатів. Водночас робота розширює наукове розуміння взаємозв'язку оптимізму та життєстійкості у складних соціально-психологічних умовах, що має безпосереднє значення для подальших досліджень у галузі психосоціальної адаптації.

Метою даної роботи є аналіз психологічних змістових параметрів оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та визначення їхньої ролі у процесі адаптації до нових життєвих умов. Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Охарактеризувати теоретичні підходи до розуміння оптимізму та життєстійкості у психології;
2. Дослідити психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та фактори, що впливають на їхню адаптацію;
3. Проаналізувати взаємозв'язок оптимізму та життєстійкості у контексті вимушеного переселення;
4. Виявити ефективні методи оцінки рівня оптимізму та життєстійкості ВПО та розробити рекомендації щодо їх психологічної підтримки.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Психологічні змістові параметри оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єктом дослідження є процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах вимушеного переселення. **Предметом** дослідження виступають психологічні змістові параметри оптимізму та життєстійкості, їх прояви та взаємозв'язок у контексті адаптації до нових соціальних умов. Такий підхід дозволяє конкретизувати сферу наукового пошуку та визначити межі дослідження.

У роботі використані комплексні **методи** психологічного аналізу: теоретичний аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів, контент-аналіз емпіричних досліджень, психометричні методики оцінки рівня оптимізму та життєстійкості (шкали диспозиційного оптимізму LOD-R, опитувальника життєстійкості С. Мадді, багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки MSPSS, шкали задоволеності життям SWLS та опитувальника посттравматичного зростання PTGI), а також статистична обробка отриманих даних для визначення кореляційних зв'язків між параметрами оптимізму та життєстійкості.

Практичне значення дослідження. Результати роботи мають практичне значення для психологів, соціальних працівників, громадських організацій та

державних структур, які займаються підтримкою ВПО. Вони можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку оптимізму та життєстійкості, а також інтеграційних заходів для поліпшення адаптаційного потенціалу переселенців у новому соціальному середовищі.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі «Теоретичний аналіз психологічних змістових параметрів оптимізму та життєстійкості» розглядаються теоретичні підходи до вивчення оптимізму та життєстійкості, психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та взаємозв'язок цих параметрів у умовах вимушеного переміщення. Другий розділ «Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб» присвячений організації та методичному забезпеченню дослідження, аналізу рівня оптимізму та життєстійкості у ВПО, а також інтерпретації отриманих результатів і розробці практичних рекомендацій. Роботу завершують висновки, у яких підсумовуються результати теоретичного та емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння оптимізму та життєстійкості у психології

Поняття стресу вперше було введене У. Кенноном. Він досліджував вплив загрозливих зовнішніх впливів на організм та спостерігав фізіологічні та психологічні реакції на ці стимули. Він визначив стрес як реакцію організму на будь-який стимул, який вимагає від нього адаптації [29, с. 151].

Стресові чинники мають різну природу, зокрема фізичну, психологічну, емоційну, соціальну або екологічну. Вони можуть бути як позитивними, наприклад події, що викликають радісні переживання, так і негативними, пов'язаними зі складними життєвими обставинами, зокрема втратою роботи чи іншими кризовими ситуаціями. Реакція людини на стресові події є індивідуальною та залежить від особистісних особливостей, способу сприйняття ситуації, а також наявних копінг-стратегій подолання труднощів.

Стрес може проявлятися у короткотривалій формі (гострий стрес) або мати тривалий характер (хронічний стрес). Тривалий або надмірний вплив стресових факторів може негативно позначатися на фізичному та психічному стані людини, викликаючи різноманітні порушення, зокрема ослаблення імунної системи, розлади сну, підвищену тривожність, депресивні стани та інші проблеми зі здоров'ям [29, с. 151].

У науковій літературі стрес розглядається як фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які спричиняють відчуття напруження, дискомфорту та внутрішнього напруження. Такий стан виникає у ситуації, коли вимоги навколишнього середовища перевищують або не відповідають наявним ресурсам людини для їх ефективного подолання.

Причинами виникнення стресу можуть бути різноманітні життєві обставини, серед яких робоче навантаження, особистісні проблеми, фізичні травми, фінансові труднощі, конфлікти у міжособистісних стосунках, зміна

місця проживання, втрати близьких людей та інші складні життєві події. Стрес може виникати у будь-якому віці та впливати на різні сфери життя людини, зокрема на фізичне здоров'я, емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку та соціальні взаємини.

Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, протистояти негативним впливам та швидко відновлюватися після складних життєвих обставин. Це психологічна характеристика, яка дозволяє людині позитивно реагувати на виклики та труднощі, зберігати емоційну стійкість та продуктивно функціонувати навіть у негативних умовах [29, с. 153].

Життєстійкість включає такі аспекти:

1. Психологічна сила – здатність зберігати позитивний настрій, оптимізм і віру в себе, навіть у важкі моменти.
2. Адаптивність – здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій, змінювати свої погляди та стратегії, знаходити ефективні рішення.
3. Соціальна підтримка – наявність підтримуючих взаємин з близькими людьми, сім'єю, друзями або спільнотою, що допомагають подолати труднощі та ділитися емоційним навантаженням.
4. Гнучкість – здатність адаптувати свої плани та цілі до змінних обставин і шукати альтернативні шляхи досягнення успіху.
5. Психологічна стійкість – здатність переживати стресові ситуації без серйозного психологічного та емоційного виснаження [29, с. 153].

У вітчизняній літературі проблему стійкості до стресів розробляли такі вчені, як С.М. Грилюк, В.М. Крайнюк, Д.Р. Кравцов, Ю.О. Овчаренко, П.Б. Зільберман, Г.І. Косицький та ін.

У своїх дослідженнях А. Скрильєва та М. Фабричова розглядають життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, що включає декілька взаємопов'язаних компонентів. Перший компонент відображає рівень адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища або складних умов діяльності. Другий характеризує ступінь функціональної

надійності особистості як суб'єкта діяльності у напружених ситуаціях. Третій компонент пов'язаний з активізацією внутрішніх ресурсів людини, що проявляється у зміні працездатності, поведінки та використанні різних стратегій для запобігання негативним емоційним переживанням, а також для збереження ефективності та стабільності діяльності.

Дослідники також підкреслюють наявність індивідуальних відмінностей у здатності людини протистояти стресовим впливам. Зокрема, вони відзначають полярність особистісних якостей, які можуть або сприяти підвищенню стійкості до стресу, або, навпаки, знижувати її. У цьому контексті використовуються різні наукові поняття, зокрема нейропсихологічна резистентність, що визначається як здатність людини активно протидіяти факторам, які можуть спричиняти невротичні стани, а також толерантність до стресу, що характеризує рівень витривалості особистості щодо впливу стресогенних ситуацій [42].

Деякі вчені у визначенні поняття життєстійкості орієнтуються на сучасне трактування процесу адаптації, зокрема К. Р. Маннапова. Вона вважає, що емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів, вона сприяє самозбереженню організму. Тобто, життєстійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [31, с. 143].

Згідно з поглядом С. П. Іванової, психологічна стійкість особистості передбачає наявність певних здібностей, навичок і вмінь, які допомагають адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах. Це включає здатність контролювати свої емоції, мислення та поведінку, знаходити рішення в складних ситуаціях, зберігати емоційну та психологічну стабільність, а також здатність підтримувати рівновагу між внутрішніми і зовнішніми факторами.

Особистість з високим рівнем психологічної стійкості може легше справлятися з негативними впливами соціального середовища, бути більш пристосованою і здатною до ефективної діяльності в різних умовах. Однак,

варто зазначити, що психологічна стійкість є динамічним явищем і може змінюватися впродовж життя під впливом різних факторів.

І. Солкова та П. Томанек обґрунтували, що життєстійкість має вплив на самоєфективність особистості. Вони стверджують, що висока життєстійкість сприяє відчуттю власної компетентності, що, в свою чергу, сприяє підвищенню здатності опиратися стресовим факторам [31, с. 144].

Життєстійкість розглядається як інтегральна якість особистості, яка поєднує значення, цілі, самоствавлення, стиль поведінки, переконання та установки щодо світу, соціального оточення і місця особистості в ньому. Вона включає в себе різні аспекти, такі як емоційна стійкість, оптимізм, гнучкість, самодисципліна та здатність адаптуватися до змін.

Д. Хома та М. Дідух вказують на важливість стресогенних факторів у студентському житті при визначенні рівня життєстійкості. Складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності можуть створювати значний тиск і стрес у студентів [31, с. 143].

Складання іспитів вимагає підготовки, зосередженості та викладання знань у певний строк. Це може викликати тривогу та страх неуспіху. Крім того, освоєння майбутньої професії може створювати певний ступінь невизначеності, що також може бути стресовим.

Однак, важливо зазначити, що рівень життєстійкості варіюється від особи до особи. Деякі студенти можуть бути більш вразливими до стресу, тоді як інші можуть мати більшу здатність пристосуватися і керувати стресом. Індивідуальні ресурси, такі як підтримка соціального середовища, розуміння власних емоцій і розвиток стресостійких стратегій, можуть допомогти студентам покращити емоційний стан.

У психологічній науці розрізняють дві основні форми стресу: позитивний стрес (еустрес) і негативний стрес (дистрес). Інтенсивність впливу стресових чинників на організм людини може варіюватися від незначного емоційного збудження до серйозних психосоматичних порушень, зокрема

розвитку посттравматичного стресового розладу. Незалежно від сили прояву, стрес впливає на різні складові особистості та її функціонування.

Для студентської молоді джерелами стресу можуть виступати різноманітні навчальні та організаційні труднощі. До таких факторів належать нестача сну, несвоєчасне виконання або здача навчальних робіт, значна кількість пропущених занять, невиконані чи неправильно виконані завдання, складність підготовки навчальних матеріалів у встановлені терміни, неуспішність з окремих дисциплін, недостатній рівень знань з предмету, відсутність інтересу до навчального матеріалу або запропонованих завдань. Додатковими стресогенними чинниками можуть бути зростання навчального навантаження, конфліктні ситуації, несприятливі фізичні умови навчання (наприклад, невідповідний температурний режим у приміщенні, надмірний шум чи недостатнє освітлення), а також індивідуальні особистісні особливості студентів [35, с. 169].

Важливим аспектом формування життєстійкості особистості є здатність усвідомлювати власні труднощі та знаходити ефективні шляхи їх подолання. У цьому процесі значну роль відіграє самосвідомість, яка сприяє розвитку навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. На формування життєстійкості впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні характеристики стресової ситуації, особливості її когнітивного сприйняття, типологічні та індивідуально-психологічні властивості людини, рівень її компетентності у подоланні стресових навантажень, а також копінгові стратегії, поведінкові та соціальні чинники, що визначають індивідуальні прояви життєстійкості.

Науковець Ю. Н. Гур'янов виокремлює декілька структурних компонентів життєстійкості особистості. До них належать:

- мотиваційний компонент, що відображає прагнення людини до досягнення поставлених цілей та виконання завдань;
- фізіологічний компонент, який характеризує рівень енергетичних ресурсів організму;

- пізнавальний компонент, що визначає ступінь усвідомлення та розуміння поставлених завдань;
- операційний компонент, який об'єднує способи та прийоми діяльності, що використовуються у процесі досягнення мети;
- комунікативний компонент, який відображає соціально-психологічний аспект діяльності особистості та її готовність до взаємодії з іншими людьми [45].

Взаємозв'язок життєстійкості та оптимізму в психології полягає у тому, що обидві категорії сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Якщо життєстійкість передбачає усвідомлення власних проблем і здатність знаходити шляхи їх подолання, то оптимізм формує позитивне ставлення до очікуваних результатів і підвищує впевненість у власних діях. У цьому контексті оптимістичне мислення виступає психологічним ресурсом життєстійкої особистості: воно підтримує мотивацію, активізує когнітивні та поведінкові стратегії подолання труднощів і зміцнює внутрішні резерви емоційної стабільності.

На думку представників диспозиційного підходу (Д. Гоулман, У. Джеймс, К.К. Муздибаєв), ключовим компонентом розвитку оптимізму є очікування особистості щодо позитивних або негативних результатів та рівень впевненості у власних діях, або навпаки сумніви у досягненні бажаного. Диспозиційно-атрибутивний підхід розглядає оптимізм як схильність людини пояснювати поведінку різними чинниками, виділяючи два основні аспекти – диспозицію та атрибуцію. Ф. Хайдер, засновник теорії атрибуції, стверджував, що люди схильні пояснювати поведінку інших або внутрішніми чинниками («диспозиційна атрибуція»), або зовнішніми обставинами («ситуативна атрибуція»). У межах атрибутивного підходу оптимізм визначається через стиль пояснення, тобто спосіб, у який особистість інтерпретує події, власні дії та поведінку оточуючих. Т.О. Гордєєва підкреслює, що оптимістичне мислення – це комплексна психологічна структура, яка формує здатність діяти

цілеспрямовано, реалізовувати власні мрії, відкриватися новому досвіду та ефективно протидіяти складним життєвим обставинам [45].

У зарубіжній психології дослідження оптимізму можна поділити на три основні напрямки. Перший – соціально-когнітивний (М. Аргайл, А. Бек, Б. Вайнер, К. Двек, Д. Келлі, А. Фриман), де оптимізм розглядається як когнітивно-оцінна установка, що формується під впливом мислення та соціального середовища, а також допомагає пояснювати причини успіхів і невдач. Другий – гуманістичний напрям (П. Гудмен, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл), де оптимізм вивчається у контексті саморозвитку, позитивного ставлення до себе та пошуку конструктивних способів соціалізації. Третій напрям – позитивна психологія (М. Джеймс, Д. Джонгвард, Дж. Кехо, М. Селігман, Н. Пезешкіан, Дж. Рейнуотер), яка акцентує на позитивному сприйнятті власних здібностей та потенціалу інших людей, підкреслюючи, що песимістичні установки можна трансформувати на оптимістичні через формування віри у власні сили та мотивації долати труднощі.

В українській психології оптимізм розглядався переважно як складова позитивного мислення (В.Ф. Калошин), детермінанта особистісної амбівалентності (Т.М. Зелінська) або психологічного благополуччя (Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко). Дослідження також стосувалися вивчення взаємозв'язку оптимізму з іншими психічними процесами та якостей особистості (О.А. Ліщинська, В.С. Хомик).

Аналізуючи наукові підходи до оптимізму, можна виділити його структурні компоненти та критерії оцінки: афективний (емоційна стійкість і фрустраційна толерантність), когнітивний (позитивний або негативний стиль сприйняття), поведінковий (автономність, незалежність і саморегуляція поведінки). Дослідження свідчать, що у юнацькому віці оптимізм тісно пов'язаний із самосимпатією, надією та впевненістю у власних силах (С.Р. Пантілеєв, М. Селігман, К. Муздибаєв, В.Г. Ромек).

Особливу роль у сучасному вивченні оптимізму відіграє позитивна психологія, що виникла у другій половині XX століття та досліджує такі явища, як оптимізм, суб'єктивне благополуччя, щастя, креативність, мудрість та психологічне здоров'я. Позитивна психологія акцентує увагу на потенціалі особистості та її здатності діяти, а не на патологіях чи недоліках. Так, М. Селігман визначає її як науку про чинники оптимального функціонування людини та суспільства, а В.В. Левченко виділяє три рівні її функціонування: суб'єктивний, індивідуальний та груповий, де суб'єктивний рівень охоплює вивчення оптимізму, радості, благополуччя, щастя та переживання станів «Потоку» [28, с. 34].

Отже, життєстійкість та оптимізм виступає як складне, інтегративне психологічне утворення, що забезпечує адаптацію особистості до стресових впливів і складних життєвих обставин. Вони охоплюють низку взаємопов'язаних компонентів: емоційну стійкість, адаптивність, гнучкість, соціальну підтримку, здатність до саморегуляції та самосвідомість. На формування життєстійкості впливають як внутрішні (особистісні характеристики, мотивація, досвід), так і зовнішні (соціальні, екологічні, освітні) чинники. Життєстійкість не є сталою рисою, вона може розвиватися та змінюватися під впливом життєвого досвіду та цілеспрямованої психологічної роботи.

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні визначаються як громадяни, іноземці або особи без громадянства, які легально перебувають на території країни та були вимушені залишити свої постійні місця проживання у зв'язку зі збройним конфліктом, тимчасовою окупацією, насильством, порушенням прав людини або надзвичайними ситуаціями природного чи техногенного характеру, не перетинаючи міжнародно визнаний державний кордон [13, с. 8]. Ця група населення є соціально специфічною, характеризується значною різноманітністю вікових, соціальних та

індивідуальних особливостей, а також має особливі потреби у сфері житла, соціальної інтеграції та психологічної підтримки [37, с. 88]. ВПО є об'єктом комплексного міждисциплінарного дослідження, оскільки їхнє становище охоплює юридичні, економічні, соціальні та демографічні аспекти, а також включає питання психологічної та культурної адаптації до нового середовища.

Для більшості ВПО процес переміщення є кризовим і екстремальним досвідом, що руйнує звичний спосіб життя, соціальні зв'язки та усталені уявлення про майбутнє [47, с. 100]. Це створює передумови для виникнення психологічних травм, порушень психоемоційного стану та підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Крім того, внутрішньо переміщені особи часто стикаються з проблемами соціальної ізоляції, дискримінації або неприйняття з боку місцевих громад, що ускладнює процес соціальної інтеграції та формування нових соціальних зв'язків. Особлива увага приділяється вразливим категоріям ВПО, зокрема людям похилого віку, особам з інвалідністю, малозабезпеченим сім'ям та самотніми батькам, оскільки їхні потреби під час переміщення є особливо високими [51].

Місце проживання ВПО впливає на особливості психологічної адаптації. Особи, які перебувають у центрах спільного проживання (санаторії, гуртожитки, табори), ділять побут і повсякденне життя з іншими переселенцями, що може сприяти соціальній підтримці, але водночас створює певні обмеження приватності та автономії. Інші ВПО оселяються у приватних житлових приміщеннях, у родичів або орендують житло, що, з одного боку, дає більшу свободу, але, з іншого, може посилювати відчуття ізольованості та самотності. Такий поділ дозволяє більш точно визначати потреби внутрішньо переміщених осіб та організовувати цільову психологічну та соціальну підтримку.

Психологічна адаптація ВПО є багаторівневим процесом, що включає подолання травматичного досвіду та інтеграцію у нове соціальне середовище. Теоретично процес адаптації розглядають через різні підходи [34]:

1. Теорія стресу та копінг-стратегії (Лазарус, Фолкман) підкреслює важливість активного подолання стресу через проблемно- та емоційно-орієнтовані стратегії, наприклад, пошук житла, працевлаштування або підтримки з боку громади. Неефективні стратегії уникання проблем можуть посилювати кризові прояви.
2. Теорія психосоціальної адаптації та акультурації (Беррі) визначає чотири стратегії пристосування: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Інтеграція, яка поєднує участь у новому соціальному середовищі з збереженням власної культурної ідентичності, вважається найефективнішою.
3. Біопсихосоціальна модель адаптації (Енгель) показує, що процес адаптації залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, включаючи стан здоров'я, доступ до медичних послуг, житла та соціальної підтримки.
4. Теорія ресурсів (Хобфолл) акцентує на значенні збереження та відновлення матеріальних, емоційних і соціальних ресурсів, які втрата яких підвищує ризик розвитку психологічного дистресу.
5. Концепція посттравматичного зростання (Тедескі, Келхун) розглядає травматичний досвід як потенційний чинник розвитку нових життєвих цінностей, цілей та стратегій подолання труднощів.
6. Екологічний підхід (Бронфенбреннер) підкреслює, що адаптація ВПО залежить від впливу різних рівнів середовища: мікрорівень – сім'я, друзі; мезорівень – взаємодія між групами та організаціями; макрорівень – державна політика, соціальні та культурні норми [34].

Практичні заходи психологічної підтримки ВПО передбачають комплексний підхід:

- соціально-психологічну допомогу через індивідуальні та групові консультації, волонтерські програми;
- навчання та професійну підготовку для підвищення адаптаційного потенціалу та інтеграції в нове середовище;

- участь у культурних і громадських проєктах для формування відчуття причетності до місцевої громади;
- роботу з посттравматичними проявами через когнітивно-поведінкову терапію, арт- та медіативну практику, розвиток навичок саморегуляції.

Отже, ВПО формують окрему соціально-демографічну групу з високим рівнем психологічного навантаження. Забезпечення їх соціальної інтеграції, доступу до психологічної підтримки та ресурсів є критично важливим для стабілізації психоемоційного стану, відновлення соціальної активності та підвищення життєстійкості переселенців. Комплексна робота держави, міжнародних організацій та громадянського суспільства сприяє зниженню соціальної напруги та створює умови для розвитку стійкого і соціально інтегрованого суспільства.

1.3. Взаємозв'язок оптимізму та життєстійкості в умовах вимушеного переміщення

Проблема психологічних наслідків травматичного досвіду у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з ключових тем сучасної соціальної та клінічної психології. Вимушене переселення, втрата житла, соціальних контактів та матеріальних ресурсів, а також порушення звичного способу життя призводять до значних змін у системі цінностей, життєвих орієнтацій та смислових структур особистості [3]. Як зазначає Б. Г. Бондар [7], травматичний досвід ВПО носить комплексний характер і охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-контекстуальні аспекти. Він проявляється не лише через стрес, пов'язаний із загрозою для життя, а й через втрату соціальних зв'язків, розрив прив'язаності до «домівки» та порушення ідентичності, що потребує переосмислення життєвої ситуації та відновлення внутрішньої рівноваги.

Вимушене переміщення супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, серед яких страх, безсилля, відчай, провина та сором. За даними ВООЗ (2022), близько 45% ВПО демонструють симптоми посттравматичного

стресового розладу, тоді як приблизно третина має ознаки депресії. Українські дослідження підтверджують, що у більшості внутрішньо переміщених осіб спостерігаються прояви емоційного виснаження, підвищеної тривожності, порушень сну, надмірної збудливості та зниження концентрації уваги [11, с. 47]. Тривале перебування у стресовому стані може негативно впливати на адаптаційні процеси та зменшувати ефективність соціальної взаємодії.

Когнітивні наслідки травматичного досвіду проявляються у звуженні часової перспективи, негативному оцінюванні подій та формуванні песимістичних очікувань. Особа починає сприймати майбутнє як непередбачуване та відчуває обмежену здатність впливати на власне життя. Як зазначає Р. Лазарус [10, с. 51], у таких умовах порушується процес когнітивної оцінки подій, що знижує ефективність копінг-стратегій та підвищує рівень фрустрації. Одним із важливих механізмів подолання травматичного досвіду є пошук нового смислу життя. За В. Франклом [14, с. 78], здатність усвідомити сенс навіть у складних обставинах дозволяє зберегти внутрішню свободу та інтегрувати пережитий досвід у власну систему «Я».

Втрату контролю над життям часто супроводжують високий рівень тривожності, депресивні прояви та соціальна ізоляція. Дослідження Гуменюка показують, що ВПО здебільшого демонструють зовнішній локус контролю, тобто переконання, що події їхнього життя визначаються зовнішніми обставинами, а не власними діями [14, с. 89]. Це може призводити до апатії, уникання відповідальності та зниження мотивації до активної життєвої позиції. Додатково, обмежена соціальна підтримка та ізоляція від громади посилюють емоційне виснаження та відчуття безпорадності.

У цьому контексті оптимізм виступає важливим ресурсом життєстійкості. Позитивна життєва установка допомагає внутрішньо переміщеним особам відновлювати внутрішній контроль, знижувати рівень тривоги та депресії, а також формувати нові соціальні зв'язки [18]. Психологічна підтримка, включаючи індивідуальні та групові консультації, а також участь у програмах інтеграції та перекваліфікації, сприяє відновленню

відчуття безпеки, самооцінки та смислової орієнтації. Дані Інституту психології ім. Г. С. Костюка (2022) показують, що участь у таких програмах підвищує відчуття життєвого контролю у ВПО в середньому на 25%, а рівень тривожності знижується на 30% [49].

Державна підтримка у вигляді забезпечення житлом, працевлаштуванням та доступу до освіти також сприяє формуванню стабільної життєвої перспективи. Як зазначає UNHCR (2024), ефективна політика інтеграції ВПО знижує рівень стресу та підвищує мотивацію до самореалізації [50]. Психологічний ефект таких заходів проявляється у здатності відновлювати життєві орієнтації, переосмислювати втрати та визначати нові цілі.

Процес адаптації ВПО часто супроводжується феноменом посттравматичного зростання, який проявляється у формуванні нових цінностей, розвитку емпатії, духовності та соціальної активності. Як зазначає Т. Титаренко [22, с. 49], осмислення травматичного досвіду можна розглядати як «переписування життєвого сюжету», що дозволяє відновити суб'єктність та повернути контроль над майбутнім. Таким чином, оптимізм і життєстійкість взаємопов'язані: наявність позитивних очікувань і віри у власні можливості сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню нових смислів життя, навіть у складних умовах вимушеного переміщення.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показав, що оптимізм і життєстійкість є основними психологічними ресурсами, які визначають здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема до вимушеного переселення. Життєстійкість формується під впливом мотиваційних, когнітивних, операційних, фізіологічних та комунікативних компонентів, а оптимізм виступає важливим регулятором оцінки майбутніх подій та очікуваних результатів. Взаємодія цих характеристик забезпечує здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати активну життєву позицію та ефективно долати стресові ситуації.

Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб показало, що вимушене переселення супроводжується численними психологічними викликами: емоційним виснаженням, тривожністю, депресивними симптомами, порушенням когнітивних процесів та соціальною ізоляцією. Водночас травматичний досвід може стати поштовхом до переоцінки життєвих цінностей, розвитку нових стратегій подолання труднощів та формування посттравматичного зростання, що демонструє потенціал для відновлення життєвої перспективи.

Отже, оптимізм і життєстійкість тісно взаємопов'язані у процесі психологічної адаптації ВПО. Наявність позитивних очікувань, віра у власні можливості та соціальна підтримка сприяють відновленню суб'єктності, формуванню нових життєвих смислів та інтеграції у нове соціальне середовище.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Сучасні соціальні умови, зокрема воєнні події в Україні, призвели до значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення супроводжується втратою звичного соціального середовища, житла, роботи, а також необхідністю адаптації до нових життєвих умов. Такі обставини створюють значне психологічне навантаження на особистість та можуть негативно впливати на її психоемоційний стан. Водночас у процесі подолання життєвих труднощів важливу роль відіграють внутрішні психологічні ресурси людини, серед яких особливе значення мають оптимізм, життєстійкість, соціальна підтримка та здатність до посттравматичного зростання.

З огляду на це було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних змістових параметрів оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Основною метою дослідження стало визначення рівня оптимізму, життєстійкості та супутніх психологічних характеристик у людей, які пережили вимушене переміщення.

Емпіричне дослідження проводилося у лютому 2026 року. У дослідженні взяли участь тридцять респондентів віком від двадцяти до сорока п'яти років. Усі учасники мають статус внутрішньо переміщених осіб та були змушені залишити місце постійного проживання у зв'язку з воєнними подіями. Учасники дослідження на момент проведення опитування проживали в інших регіонах України та перебували на етапі адаптації до нових соціальних умов.

Участь у дослідженні була добровільною. Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження, умови його проведення та гарантії конфіденційності отриманих результатів. Дослідження проводилося

відповідно до етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити психологічні ресурси особистості. Добір методик здійснювався з урахуванням їх наукової валідності, надійності та можливості використання у дослідженнях психологічного благополуччя, адаптації та стресостійкості.

У дослідженні було використано п'ять стандартизованих психодіагностичних методик.

Першою методикою стала шкала диспозиційного оптимізму Life Orientation Test – Revised [30]. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях для визначення загальної життєвої установки людини щодо майбутнього. Вона дозволяє оцінити схильність особистості очікувати позитивні або негативні події у житті. Опитувальник містить ряд тверджень, які відображають різні аспекти життєвих очікувань людини. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від повної незгоди до повної згоди. У результаті обробки даних визначаються показники оптимізму та песимізму, що дозволяє оцінити загальну життєву орієнтацію людини. Методика широко застосовується у дослідженнях психологічної адаптації, стресостійкості та психологічного благополуччя.

Другим інструментом дослідження став опитувальник життєстійкості, розроблений Сальваторе Мадді [41]. Концепція життєстійкості розглядає її як особистісну характеристику, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та складних життєвих обставин. У структурі життєстійкості виділяють три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість відображає ступінь включеності людини у різні сфери життя та її готовність брати активну участь у подіях. Контроль характеризує переконання особистості у власній здатності впливати на життєві обставини. Прийняття ризику відображає готовність людини сприймати зміни та

труднощі як можливості для розвитку. Опитувальник дозволяє визначити як загальний рівень життєстійкості, так і показники її окремих компонентів.

Одним із інструментів дослідження стала шкала багатовимірної оцінки сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) [50]. Дана методика була розроблена G. Zimet та співавторами і широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях для оцінювання суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення. Опитувальник дозволяє визначити, наскільки людина відчуває підтримку від різних джерел соціального середовища. Зокрема, методика передбачає оцінювання підтримки з боку родини, друзів та значущих інших осіб. Респонденти оцінюють ряд тверджень, що стосуються їхнього досвіду взаємодії з близькими людьми та відчуття емоційної підтримки. Отримані результати дозволяють визначити рівень сприйнятої соціальної підтримки та її значення у процесі психологічної адаптації особистості. Соціальна підтримка розглядається як один із важливих ресурсів подолання стресу та складних життєвих обставин, оскільки вона сприяє зниженню психологічної напруженості, підвищує відчуття безпеки та сприяє формуванню оптимістичнішого ставлення до майбутнього. Дана методика може застосовуватися як у наукових дослідженнях, так і у практичній діяльності психолога, зокрема у психологічному консультуванні та роботі з особами, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.

Для оцінювання суб'єктивного благополуччя респондентів у дослідженні було використано шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale – SWLS), розроблену Е. Дінером та його колегами [50]. Ця методика належить до найбільш поширених інструментів вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною власного життя. Опитувальник складається з п'яти тверджень, які дозволяють визначити, наскільки людина задоволена своїм життям у цілому. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'яти- або семибальною шкалою. Методика спрямована на визначення суб'єктивного відчуття життєвого благополуччя, гармонії та

задоволеності різними аспектами життя. Високі показники за цією шкалою свідчать про позитивну оцінку людиною свого життєвого досвіду та наявність психологічного комфорту, тоді як низькі результати можуть вказувати на незадоволеність життєвими умовами або труднощі адаптації. Шкала задоволеності життям активно використовується у соціально-психологічних дослідженнях, а також у практиці психологічного консультування, оскільки дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості та його зв'язок з іншими психологічними характеристиками, такими як оптимізм, життєстійкість та емоційна стабільність.

З метою вивчення позитивних психологічних змін, які можуть виникати внаслідок переживання складних життєвих подій, у дослідженні було застосовано опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory – PTGI) [41]. Ця методика була розроблена Р. Тедескі та Л. Келхуном і спрямована на виявлення позитивних трансформацій у структурі особистості після пережитого стресу або травматичного досвіду. Опитувальник дозволяє оцінити кілька важливих аспектів посттравматичного зростання, серед яких зміни у ставленні до інших людей, відкриття нових життєвих можливостей, посилення внутрішньої сили особистості, духовні зміни та зростання усвідомлення цінності життя. Методика базується на ідеї про те, що складні життєві обставини можуть не лише викликати психологічні труднощі, але й сприяти особистісному розвитку, переосмисленню життєвих цінностей та формуванню нових життєвих орієнтирів. Опитувальник широко використовується у дослідженнях психологічної адаптації людей, які пережили травматичні події, втрати або значні життєві зміни.

Застосування комплексу зазначених психодіагностичних методик дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні ресурси внутрішньо переміщених осіб, зокрема рівень їхнього оптимізму, життєстійкості, соціальної підтримки, задоволеності життям та потенціалу до посттравматичного зростання.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів. На першому етапі було визначено мету, завдання та основні напрями дослідження, а також здійснено добір психодіагностичних методик, які відповідають поставленим завданням. Крім того, було сформовано вибірку досліджуваних та визначено організаційні умови проведення дослідження.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Респондентам було запропоновано пройти комплекс опитувальників, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічного благополуччя та ресурсності особистості. Перед початком дослідження учасникам було надано інструкцію щодо заповнення опитувальників, а також роз'яснено мету дослідження та умови участі.

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів. Дані, отримані за допомогою психодіагностичних методик, були систематизовані, узагальнені та проаналізовані відповідно до ключів інтерпретації кожного опитувальника. Для аналізу результатів використовувалися методи описової статистики, що дозволило визначити середні показники, виявити загальні тенденції у досліджуваній вибірці та здійснити їх подальшу інтерпретацію.

Завершальний етап дослідження передбачав узагальнення отриманих результатів, їх інтерпретацію та формулювання відповідних висновків щодо психологічних змістових параметрів оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Аналіз рівня оптимізму та життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб

Аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на визначення особливостей прояву оптимізму, життєстійкості та інших психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб [41]. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик,

які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного благополуччя особистості.

Зокрема, у дослідженні було застосовано такі методики: шкалу диспозиційного оптимізму (LOT-R), опитувальник життестійкості С. Мадді, шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), шкалу задоволеності життям (SWLS) та опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Використання комплексу зазначених методик дозволило всебічно проаналізувати психологічні ресурси внутрішньо переміщених осіб та виявити особливості їх адаптації до складних життєвих умов [47].

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 20 до 45 років, які мають статус внутрішньо переміщених. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно. Отримані результати були узагальнені та представлені у вигляді таблиць, що дозволяє наочно відобразити кількісні показники за кожною методикою.

Першим етапом дослідження стало визначення рівня диспозиційного оптимізму за допомогою шкали LOT-R, яка дозволяє оцінити загальну схильність особистості до позитивних або негативних очікувань щодо майбутніх подій. Результати дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Рівень диспозиційного оптимізму у внутрішньо переміщених осіб

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	18	60 %
Середній	8	27 %
Низький	4	13 %

Аналіз отриманих результатів показує, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень оптимізму. Зокрема, 60 % учасників демонструють виражену схильність до позитивного сприйняття майбутнього та очікування сприятливого розвитку життєвих подій.

Середній рівень оптимізму було зафіксовано у 27 % досліджуваних. Особи цієї групи характеризуються помірним рівнем позитивних очікувань та здатністю зберігати відносно стабільне ставлення до майбутніх подій.

Низький рівень оптимізму спостерігається у 13 % учасників дослідження. Для цієї групи характерні менш виражені позитивні очікування та більш обережне ставлення до майбутнього.

Отримані результати свідчать про те, що навіть у складних життєвих умовах, пов'язаних із вимушеним переміщенням, значна частина досліджуваних зберігає оптимістичну життєву позицію. Така установка може виступати важливим психологічним ресурсом, що сприяє подоланню життєвих труднощів та успішній адаптації до нових умов життя.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня життєстійкості за методикою С. Мадді [41], яка дозволяє оцінити здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Загальні результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	9	30 %
Середній	17	57 %
Низький	4	13 %

Аналіз результатів показав, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості (57 %). Це свідчить про наявність певного рівня психологічної стійкості, який дозволяє адаптуватися до змін та долати складні життєві обставини.

Високий рівень життєстійкості було зафіксовано у 30 % учасників дослідження. Представники цієї групи характеризуються високою активністю, здатністю контролювати власне життя та сприймати труднощі як можливості для особистісного розвитку.

Низький рівень життєстійкості спостерігається у 13 % досліджуваних. Це може свідчити про наявність певних труднощів у процесі адаптації до нових життєвих умов.

Таблиця 2.3. Показники компонентів життєстійкості

Компонент	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Залученість	33 %	50 %	17 %
Контроль	30 %	53 %	17 %
Прийняття ризику	37 %	46 %	17 %

Аналіз компонентів життєстійкості показує, що показник залученості у більшості досліджуваних перебуває на середньому рівні. Це свідчить про збереження інтересу до життєвих подій та прагнення брати активну участь у різних сферах життя.

Показник контролю також переважно знаходиться на середньому рівні, що вказує на відносно сформовану здатність впливати на власне життя та приймати рішення.

Щодо прийняття ризику, значна частина досліджуваних демонструє середні та високі показники. Це може свідчити про готовність сприймати життєві труднощі як можливість отримання нового досвіду.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня сприйнятої соціальної підтримки за методикою MSPSS.

Таблиця 2.4. Рівень сприйнятої соціальної підтримки

Джерело підтримки	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сім'я	47 %	33 %	20 %
Друзі	43 %	37 %	20 %
Значущі інші	40 %	36 %	24 %

Аналіз результатів показав, що найбільш вираженою є підтримка з боку сім'ї. Майже половина досліджуваних (47 %) відзначає високий рівень сімейної підтримки.

Підтримка з боку друзів також має важливе значення для досліджуваних. Значна частина учасників (43 %) оцінює її як високу.

Дещо нижчі показники спостерігаються щодо підтримки з боку значущих інших осіб, однак і в цьому випадку значна частина досліджуваних відзначає середній або високий рівень підтримки.

Загалом отримані результати підтверджують важливу роль соціального оточення у підтримці психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Результати дослідження рівня задоволеності життям за шкалою SWLS [43] представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Рівень задоволеності життям

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	8	27 %
Середній	12	40 %
Помірно низький	6	20 %
Низький	4	13 %

Аналіз отриманих результатів свідчить про певну варіативність рівня задоволеності життям серед досліджуваних. Найбільша частка учасників (40 %) має середній рівень задоволеності життям.

Високий рівень задоволеності життям спостерігається у 27 % досліджуваних. Для цієї групи характерне загалом позитивне оцінювання власного життя.

Водночас частина досліджуваних демонструє помірно низький або низький рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до нових умов життя.

Завершальним етапом дослідження стало визначення рівня посттравматичного зростання за допомогою опитувальника PTGI.

Таблиця 2.6. Показники посттравматичного зростання

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Відношення до інших	45 %	40 %	15 %
Нові можливості	42 %	43 %	15 %
Сила особистості	37 %	47 %	16 %
Духовні зміни	25 %	45 %	30 %
Цінність життя	40 %	43 %	17 %

Аналіз результатів показує, що найбільш виражені зміни відбуваються у сфері міжособистісних відносин та усвідомлення нових можливостей. Значна частина досліджуваних демонструє підвищення цінності соціальних зв'язків, а також переосмислення життєвих пріоритетів. Менш виражені зміни спостерігаються у сфері духовних переживань, що може свідчити про індивідуальні особливості переживання складних життєвих подій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність різного рівня прояву оптимізму, життєстійкості, соціальної підтримки, задоволеності життям та посттравматичного зростання серед внутрішньо переміщених осіб. Водночас отримані дані дозволяють зробити висновок, що значна частина досліджуваних володіє достатнім рівнем психологічних ресурсів, які сприяють подоланню складних життєвих обставин та адаптації до нових умов життя.

2.3. Інтерпретація результатів та практичні рекомендації

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження спрямована на узагальнення отриманих даних та визначення психологічних особливостей прояву оптимізму і життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб. Проведений аналіз дозволяє більш глибоко розкрити специфіку психологічного стану досліджуваних, які перебувають у складних життєвих умовах, пов'язаних із вимушеним переміщенням, зміною соціального середовища та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин.

Як було зазначено у попередньому підрозділі, дослідження охоплювало декілька ключових психологічних параметрів, зокрема диспозиційний оптимізм, життєстійкість, рівень сприйнятої соціальної підтримки, задоволеність життям та посттравматичне зростання. Комплексний аналіз цих показників дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічні ресурси внутрішньо переміщених осіб та їх здатність до подолання складних життєвих обставин.

Перш за все було проаналізовано результати дослідження диспозиційного оптимізму. Отримані дані свідчать про те, що значна частина досліджуваних демонструє достатньо високий рівень оптимістичних очікувань щодо майбутнього. Зокрема, відповідно до узагальнених результатів, 60 % досліджуваних мають високий рівень оптимізму, 27 % — середній, а 13 % — низький рівень. Такі результати дозволяють припустити, що навіть у складних життєвих умовах внутрішньо переміщені особи здатні зберігати віру у позитивний розвиток подій та перспективи власного життя.

Наявність оптимістичних установок розглядається у психологічній науці як важливий ресурс подолання стресових ситуацій. Оптимізм сприяє формуванню активної життєвої позиції, підтримує мотивацію до подальшої діяльності та допомагає зберігати емоційну стабільність у складних умовах. Таким чином, оптимістичне сприйняття майбутнього може виступати важливим фактором психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Разом із тим результати дослідження показали, що у частини досліджуваних спостерігається знижений рівень оптимізму. Подібні результати можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями переживання травматичних подій, рівнем соціальної підтримки, а також особистісними ресурсами людини. Для наочного представлення результатів доцільно використати графічне відображення співвідношення рівнів оптимізму.

Розподіл рівнів оптимізму серед внутрішньо переміщених осіб

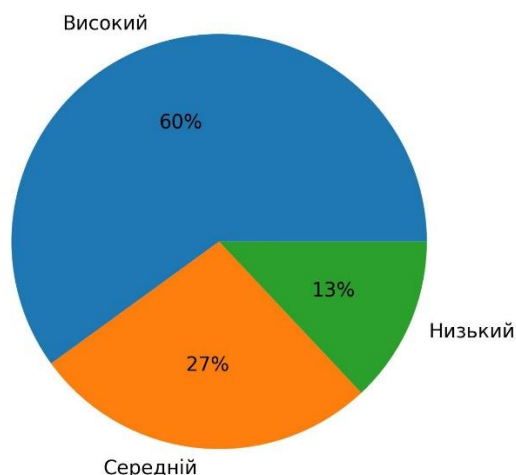


Рисунок 1. Розподіл рівнів оптимізму серед внутрішньо переміщених осіб

Наступним етапом інтерпретації результатів стало дослідження рівня життєстійкості. Життєстійкість у сучасній психології розглядається як одна з ключових характеристик особистості, яка визначає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змін та зберігати психологічну рівновагу.

Згідно з результатами дослідження, 57 % учасників мають середній рівень життєстійкості, 30 % — високий, а 13 % — низький рівень. Це свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб володіють певними психологічними ресурсами, які дозволяють їм долати життєві труднощі та поступово адаптуватися до нових умов життя.

Особливу увагу слід звернути на структуру життєстійкості, яка включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Компонент залученості характеризує рівень активності особистості та її готовність брати участь у життєвих процесах. Отримані результати показують, що більшість досліджуваних демонструє середній рівень залученості, що свідчить про збереження інтересу до соціальної взаємодії та життєвої активності.

Компонент контролю відображає переконання людини у власній здатності впливати на події свого життя. Наявність середнього або високого

рівня контролю свідчить про сформованість внутрішнього локусу контролю та віру у власні можливості.

Компонент прийняття ризику відображає готовність сприймати життєві зміни як можливість для розвитку та отримання нового досвіду. У досліджуваній групі цей компонент має відносно високі показники, що може свідчити про здатність частини внутрішньо переміщених осіб адаптуватися до нових життєвих обставин.

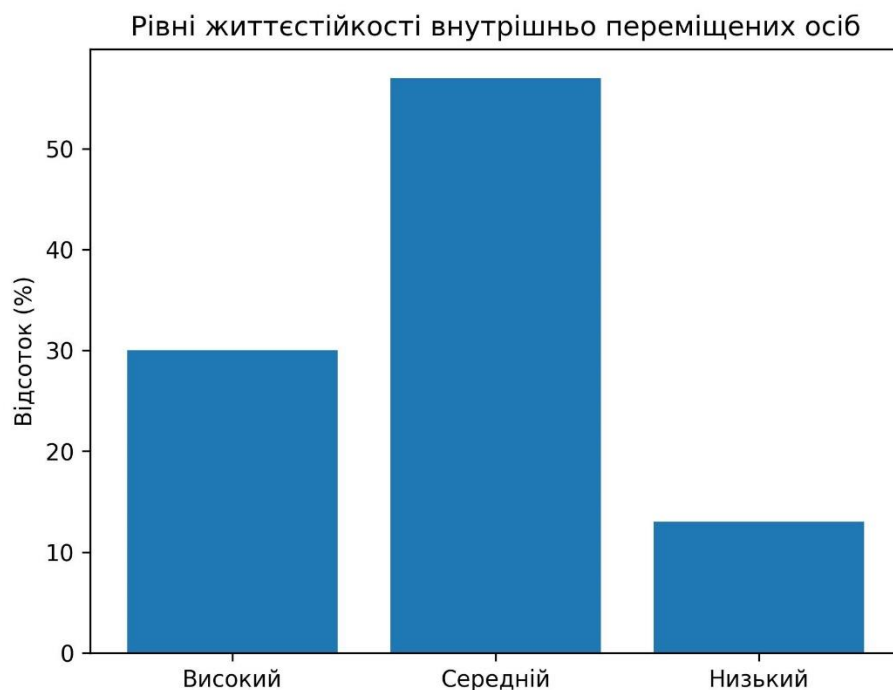


Рисунок 2. Рівні життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Наступним важливим аспектом інтерпретації результатів стало дослідження рівня соціальної підтримки. Соціальна підтримка є одним із ключових факторів психологічної адаптації людини у складних життєвих обставинах.

Отримані результати показують, що найбільш вираженою є підтримка з боку сім'ї, яку на високому рівні відзначили 47 % досліджуваних. Підтримку з боку друзів як високу оцінюють 43 % учасників дослідження. Підтримка з боку значущих інших осіб має дещо нижчі показники, проте також відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації.

Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня стресу, формує відчуття безпеки та підвищує здатність людини долати життєві труднощі.

Важливим показником психологічного благополуччя є також рівень задоволеності життям. Результати дослідження показують, що 40 % досліджуваних мають середній рівень задоволеності життям, 27 % — високий, 20 % — помірно низький, а 13 % — низький рівень. Це свідчить про поступовий процес адаптації до нових умов життя.

Окремої уваги заслуговують результати дослідження посттравматичного зростання. Отримані дані свідчать про наявність у більшості досліджуваних ознак позитивних психологічних змін після пережитих травматичних подій. Найбільш виражені зміни спостерігаються у сфері міжособистісних відносин та усвідомлення нових життєвих можливостей.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що оптимізм, життєстійкість, соціальна підтримка та посттравматичне зростання виступають важливими психологічними ресурсами внутрішньо переміщених осіб.

Представлені у таблиці 2.7 результати кореляційного аналізу свідчать про наявність позитивних взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Зокрема, встановлено кореляційний зв'язок середньої сили між рівнем оптимізму та задоволеністю життям ($r = 0,52$), що вказує на тенденцію до підвищення суб'єктивного благополуччя у осіб з більш вираженими оптимістичними установками.

Таблиця 2.7. Результати кореляційного аналізу між основними психологічними показниками

Психологічні показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв'язку	Інтерпретація
Оптимізм — задоволеність життям	0,52	Позитивний, середньої сили	Підвищення рівня оптимізму супроводжується

			зростанням задоволеності життям
Життєстійкість – соціальна підтримка	0,47	Позитивний, середньої сили	Більший рівень соціальної підтримки пов'язаний із вищою психологічною стійкістю

Також було виявлено позитивний зв'язок між показниками життєстійкості та рівнем соціальної підтримки ($r = 0,47$). Це свідчить про те, що наявність підтримки з боку соціального оточення може виступати важливим фактором формування психологічної стійкості та сприяти ефективнішій адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

На основі результатів проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

Одним із ефективних напрямів психологічної допомоги є проведення тренінгових програм, спрямованих на розвиток оптимізму, життєстійкості та навичок емоційної саморегуляції.

Основною метою тренінгової програми є розвиток психологічних ресурсів особистості, формування навичок подолання стресових ситуацій та підвищення рівня адаптації до нових умов життя.

Тренінг може включати такі основні тематичні блоки:

- розвиток оптимістичного мислення;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток життєстійкості;
- формування навичок соціальної підтримки;
- розвиток навичок подолання стресу.

Зміст тренінгової програми включає вправи на усвідомлення власних ресурсів, техніки когнітивного переосмислення негативних установок, вправи на розвиток позитивного мислення, а також групові дискусії та рольові ігри.

Важливим елементом психологічної допомоги є також індивідуальне психологічне консультування, яке дозволяє врахувати індивідуальні особливості переживання травматичних подій та визначити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Окрему увагу слід приділити розвитку соціальної підтримки. Для цього доцільно організовувати групи взаємодопомоги, що дозволяє внутрішньо переміщеним особам обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та формувати нові соціальні зв'язки.

Повна тренінгова програма розвитку оптимізму та життєстійкості представлена у Додатку А.

Таким чином, запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, розвиток їхніх внутрішніх ресурсів та сприяння ефективній адаптації до нових умов життя.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження дозволили визначити особливості прояву оптимізму, життєстійкості та психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб. Було встановлено, що більшість респондентів характеризується переважно високим рівнем оптимізму, достатнім рівнем життєстійкості та помірним рівнем задоволеності життям. Аналіз компонентів життєстійкості показав різну вираженість залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про індивідуальні особливості адаптаційних стратегій. Рівень сприйнятої соціальної підтримки варіювався залежно від джерела підтримки, при цьому значущу роль відіграють близькі та соціально важливі особи. Результати дослідження посттравматичного зростання демонструють, що у більшості учасників спостерігаються позитивні зміни у міжособистісних відносинах, розвитку особистої сили та відкритті нових життєвих можливостей.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що внутрішньо переміщені особи зберігають значний потенціал психологічної адаптації та ресурсів для подолання стресових та травматичних подій. Виявлені закономірності дозволяють обґрунтувати необхідність проведення спеціалізованих тренінгів, психокорекційних програм, груп підтримки та індивідуальних консультацій, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості, розвитку оптимістичного мислення та формування ефективних стратегій подолання стресу. Таким чином, результати розділу підтверджують важливість комплексного підходу до психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб та можуть бути використані для практичного впровадження програм психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Метою даної роботи було проведення аналізу психологічних характеристик оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб і визначення їхньої ролі у процесі адаптації до нових життєвих умов. Для досягнення цієї мети було сформульовано чотири основні завдання, які послідовно реалізовувалися протягом дослідження.

1. У рамках першого завдання здійснено огляд теоретичних підходів до вивчення оптимізму та життєстійкості в психології. Аналіз наукових джерел показав, що оптимізм слід розглядати як стабільну особистісну характеристику, що визначає схильність людини очікувати позитивні результати майбутніх подій. Життєстійкість визначається як інтегративна риса особистості, яка забезпечує здатність ефективно протистояти стресу, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до змін. Ключовими компонентами життєстійкості є залученість, контроль та прийняття ризику, що сприяє формуванню активної життєвої позиції та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.
2. Друге завдання було присвячено вивченню психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб та факторів, що впливають на їхню адаптацію. Було встановлено, що процес вимушеного переселення супроводжується значними труднощами, серед яких переживання втрат, зміна соціального оточення, невизначеність щодо майбутнього та необхідність адаптації до нових соціальних умов. Ці обставини підвищують ризик розвитку емоційної напруги, тривожності та соціальної ізоляції. Водночас ВПО демонструють різний рівень внутрішніх психологічних ресурсів, що визначає індивідуальні стратегії подолання стресу та адаптації до нових життєвих умов.
3. Виконання третього завдання дозволило проаналізувати взаємозв'язок між оптимізмом і життєстійкістю в умовах вимушеного переселення на основі даних емпіричного дослідження. Результати свідчать, що більшість респондентів характеризуються високим рівнем

оптимістичних очікувань та помірним рівнем життєстійкості. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між рівнем оптимізму та задоволеністю життям, а також між життєстійкістю і рівнем соціальної підтримки. Це дозволяє стверджувати, що оптимізм та життєстійкість є важливими психологічними ресурсами, які сприяють покращенню психологічного благополуччя та більш ефективній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

4. Четверте завдання полягало у визначенні ефективних методів оцінки рівня оптимізму та життєстійкості ВПО. Для комплексної оцінки були використані такі психодіагностичні інструменти: шкала диспозиційного оптимізму LOT-R, опитувальник життєстійкості С. Мадді, багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS, шкала задоволеності життям SWLS та опитувальник посттравматичного зростання PTGI. На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для психологічної підтримки ВПО, що включають проведення тренінгових програм розвитку оптимістичного мислення та життєстійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, організацію груп соціальної підтримки та індивідуальне психологічне консультування.

Отримані результати можуть бути застосовані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють із внутрішньо переміщеними особами, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень, спрямованих на вивчення психологічних ресурсів особистості та розробку програм підтримки в умовах соціальних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 55, № 2. С. 5–13.
2. Бабатіна С. І., Кудрявченко, Г. В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3(1), 2016, С. 16–21.
3. Базилевич О. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методичні підходи. Харків: ХНУ, 2020. 156 с.
4. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2016, С. 5–12.
5. Бандурко В., Кришталь М. Особливості психічних станів у внутрішньо переміщених осіб. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів), м. Черкаси, 12 травня 2023 р. С. 295–297.
6. Болотнікова І. В. Особливості складових та компонентів професійної життєстійкості працівників профспілок. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 20, 2020, С. 3–8.
7. Бондар Т. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: теоретико-практичні аспекти. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 156 с.
8. Бурдейна Ю. С. Вплив психологічних інтервенцій на підвищення особистісного благополуччя ВПО. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за

спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

9. Василевська О. І. Збереження життєстійкості особистості в умовах війни URL : <http://www.soippo.edu.ua/images/>
10. Василенко Т.Д. Соціально-психологічна адаптація ВПО: емпіричні аспекти дослідження. Херсон: ХДУ, 2021. 132 с.
11. Ващенко Т.Д. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 45–53.
12. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 12, 2016, С. 129–132.
13. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.
14. Гуменюк І.В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: ресурси та ризики. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
15. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
16. Загальна психологія: підручник. О.В Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2017. С. 326–338.
17. Завгородня О. В., Степура Є. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2024.
18. Інститут проблем реабілітації та соціальної адаптації. Психосоціальні потреби ВПО в Україні: аналітичний звіт. Київ, 2022. 68 с.

19. Каз'яніна Н.А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. Вісник Національного університету оборони України, 2013. Вип. 5. С. 227-231.
20. Кіосєва О. В. Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації. Український вісник психоневрології, 24(3), 2016, С. 55–61.
21. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
22. Козак Н.П. Ресилієнтність як чинник відновлення життєвої перспективи. Психологічна наука і освіта. 2022. № 2. С. 45-60.
23. Кравцова М. Л. Психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб. Рукопис. Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 – Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.
24. Кравчук. С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 25. С. 152- 67.
25. Кузнецов О. І. Особистісні фактори динаміки психічних станів студентів в умовах успішної та неуспішної навчальної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2015. 198 с
26. Кузнецова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 121, 2014, С. 182–187.

27. Кузьменко І. О. Соціально-психологічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія», наук. керівник О. Г. Малина. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 78 с.
28. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності. Вінниця: Нова Книга, 2011. 448 с.
29. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 42(1). С. 151-162.
30. Лукова С. В. Валідізація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). Науковий журнал KSU. 2023. № 1.
31. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
32. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
33. Михайлич О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в українському суспільстві. Кваліфікаційна робота магістра. Одеський національний морський університет, Одеса, 2024.
34. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 105-117
35. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 981(47), 2011, С. 168–172.

- 36.Олефір В.А., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 158- 165.
- 37.Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
- 38.Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 193–197.
39. Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квітня 2024 р. МОН України, УДПУ ім. Павла Тичини. Умань, 2024. 204 с.
- 40.Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
- 41.Савченко Т. Л. Дослідження особливостей життєстійкості, мотивації, самоздійснення та вигорання викладачів URL : <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9217>
- 42.Скрилева А., Фабричова М. Життєстійкість: що це таке і чи можна нею керувати URL : [URL:https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/](https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/).
43. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 8 с.
44. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
- 45.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека URL :

http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

46. Хаустова О. Метаболічний синдром Х (психосоматичний аспект). Київ : Медкнига, 2009. 126 с.
47. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2(8). С. 100–111.
48. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
49. IOM (International Organization for Migration). Ukraine: Displacement and Response - report 2023. Geneva: IOM, 2023. 84 p.
50. Kuhl J., Fuhrmann A. Motivational Psychology of Life Management: Maintaining Personal Control in Times of Change. Berlin: Springer, 2021. 236 p.
51. Operational Data Portal. Ukraine Refugee Situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма розвитку оптимізму та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Мета тренінгової програми – розвиток психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб, формування оптимістичного мислення, підвищення рівня життєстійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

Основними **завданнями** тренінгової програми є:

- розвиток позитивного мислення та оптимістичних установок;
- підвищення рівня життєстійкості особистості;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток навичок подолання стресових ситуацій;
- усвідомлення та активізація внутрішніх ресурсів особистості;
- формування навичок соціальної підтримки та ефективної взаємодії з оточенням.

Цільова аудиторія – внутрішньо переміщені особи, які переживають труднощі адаптації до нових соціальних умов та потребують психологічної підтримки.

Форма роботи – груповий психологічний тренінг.

Кількість учасників – 30 осіб.

Тривалість програми – 8 занять.

Тривалість одного заняття – 1,5–2 години.

У тренінговій програмі використовуються

- групові дискусії;
- психологічні вправи;
- рольові ігри;
- техніки когнітивно-поведінкової терапії;
- вправи на саморефлексію;
- техніки релаксації;

- арт-терапевтичні елементи.

Структура тренінгової програми

№ заняття	Тема заняття	Основний зміст
1	Знайомство та формування групи	Знайомство учасників, встановлення правил роботи, визначення очікувань від тренінгу, вправи на створення довіри в групі
2	Усвідомлення власних ресурсів	Вправи на самоусвідомлення, визначення особистісних сильних сторін, обговорення життєвого досвіду подолання труднощів
3	Розвиток оптимістичного мислення	Робота з негативними установками, техніки позитивного мислення, вправи на формування оптимістичних очікувань
4	Життєстійкість як психологічний ресурс	Обговорення поняття життєстійкості, вправи на розвиток внутрішнього контролю та активної життєвої позиції
5	Навички емоційної саморегуляції	Ознайомлення з техніками управління емоціями, вправи на зниження тривожності та напруження
6	Подолання стресу	Вивчення стратегій подолання стресових ситуацій, вправи на розвиток адаптивних моделей поведінки
7	Соціальна підтримка	Вправи на розвиток комунікативних навичок, обговорення ролі соціального оточення у подоланні труднощів
8	Підбиття підсумків тренінгу	Рефлексія отриманого досвіду, оцінювання результатів тренінгу,

		формування планів подальшого особистісного розвитку
--	--	---

Приклади тренінгових вправ

Вправа «Мої ресурси». Мета вправи — усвідомлення власних внутрішніх ресурсів. Учасникам пропонується записати якості та здібності, які допомагали їм долати складні життєві ситуації. Після цього учасники обговорюють свої відповіді у групі та визначають, які ресурси можуть допомогти їм у майбутньому.

Вправа «Позитивне переосмислення». Мета вправи — формування оптимістичного мислення. Учасникам пропонується описати складну життєву ситуацію та спробувати знайти у ній позитивні аспекти або можливості для розвитку. Після виконання вправи відбувається групове обговорення.

Вправа «Колесо підтримки». Мета вправи — усвідомлення ролі соціального оточення. Учасники малюють схему людей, які можуть надавати їм підтримку. Після цього відбувається обговорення того, як можна активніше використовувати ці ресурси у складних ситуаціях.

Після проходження тренінгової програми учасники можуть:

- підвищити рівень оптимізму;
- розвинути навички емоційної саморегуляції;
- покращити здатність до подолання стресових ситуацій;
- усвідомити власні психологічні ресурси;
- зміцнити соціальні зв'язки та навички взаємодії з оточенням;
- підвищити рівень життєстійкості.

Ефективність тренінгової програми може оцінюватися за допомогою:

- повторної психодіагностики рівня оптимізму та життєстійкості;
- анкет зворотного зв'язку учасників;
- групового обговорення результатів.