

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала студентка 4 курсу 431 групи
денної форми навчання

Спеціальність 053 Психологія

Анна Горбунова

Керівник: докторка соціологічних наук,
професорка Ірина Шапошникова

Рецензент: к.пед.н., магістр психології
Децюк Т.М.

Івано-Франківськ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ.....	5
1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», сутність та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції.....	5
1.2. Стресостійкість як предмет дослідження у психологічній науці.....	8
1.3 Постравматичні стресові розлади внутрішньо переміщених осіб.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	18
2.1. Організація і методологія дослідження.....	18
2.2. Аналіз отриманих даних	19
2.3. Інтерпретація статистичних результатів.....	21
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ	27

ВСТУП

Сучасна ситуація в Україні, пов'язана з військовими діями, спричинила значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це зумовлює потребу у вивченні психоемоційного стану цієї категорії населення, зокрема їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя, справлятися з травматичними подіями та зберігати психологічну стійкість. Одним із ключових чинників, що впливають на якість життя та ефективність подолання труднощів, є стресостійкість. Їхнє повсякденне життя супроводжується стресогенними чинниками: втрата житла, роботи, звичних соціальних зв'язків, переживання травматичних подій. У зв'язку з цим актуалізується проблема психологічної стресостійкості як здатності особистості зберігати функціональну рівновагу в умовах тривалого дистресу.

Актуальність теми: дослідження обумовлюється зростанням психологічного навантаження на внутрішньо переміщених осіб внаслідок воєнного конфлікту, зміни місця проживання, втрати соціальних зв'язків, фінансових труднощів тощо. Необхідністю глибокого розуміння психологічних механізмів, що забезпечують стресостійкість внутрішньо переміщених осіб, а також пошуком ефективних засобів психологічної допомоги цій категорії населення. Аналіз психологічних змістових параметрів стресостійкості дозволяє зрозуміти механізми адаптації та чинники, що сприяють збереженню психічного здоров'я в екстремальних умовах.

Серед сучасних науковців проблеми внутрішньо переміщених осіб (ВПО) активно вивчаються як в Україні, так і за кордоном. У вітчизняному науковому просторі особливу увагу цій темі приділяють такі дослідники, як Т. Семигіна, О. Балакірєва, Н. Паніна, І. Зверєва, які аналізують психологічні, соціальні та правові аспекти інтеграції ВПО у приймаючі громади. Зокрема, акцент робиться на викликах адаптації, збереженні психічного здоров'я, впливі травматичного досвіду війни та переселення на особистість.

Мета дослідження теоретично та емпірично вивчити та проаналізувати психологічні параметри, які впливають на рівень стресостійкості ВПО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресостійкості.
2. Визначити основні психологічні параметри стресостійкості.
3. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості у ВПО.
4. Встановити зв'язки між копінг-стратегіями, типом поведінки та рівнем стресостійкості.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні змістові параметри стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз наукової літератури;
- Емпіричні: Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресі (В. Бойко); Шкала життєвих подій (Холмс і Раге); Методика дослідження врівноваженості (О.П. Главник); методика вивчення копінг-поведінки (S. Norman, M. Parker, D. Endler, D. James);
- Математичної статистики: кореляційний аналіз (r-Пірсона).

Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, волонтерів та установ, що працюють із внутрішньо переміщеними особами.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17,

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичний та емпіричний), висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», сутність та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції

В Україні це поняття закріплене у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20 жовтня 2014 року №1706-VII. Згідно із законом, ВПО — це «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах і була змушена залишити місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, насильства, порушення прав людини, надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру» [1].

ВПО зазнають численних стресогенних впливів:

- втрата житла, майна;
- розрив соціальних зв'язків;
- зміна місця проживання;
- відчуття небезпеки, тривоги, страху за близьких;
- невизначеність майбутнього.

Психологічні дослідження показують, що серед ВПО значно вищий рівень симптомів ПТСР, тривожних розладів, депресії, психосоматичних розладів .

Проте, поряд з високим рівнем дистресу, частина ВПО демонструє високий рівень адаптації та резилієнтності, що дозволяє розглядати психологічні механізми подолання як ключовий фактор стресостійкості.

Вимушена внутрішня міграція є складним соціально-психологічним явищем, що має багаторівневу природу. Основні причини, що зумовлюють переміщення осіб у межах країни, поділяються на такі категорії:

1. Збройні конфлікти та війна. В Україні найбільш масова хвиля ВПО почалась у 2014 році після анексії Криму та початку воєнних дій на Донбасі. Друга — після повномасштабного вторгнення у 2022 році, коли мільйони

громадян були змушені покинути свої домівки на сході, півдні та півночі країни .

2. Тимчасова окупація територій. Люди залишають окуповані райони через загрозу життю, обмеження прав, страх переслідування та втрату засобів до існування.

3. Порушення прав людини та насильство. Це включає системне фізичне, психологічне, економічне насильство, яке змушує людей шукати безпечніші регіони.

4. Стихійні лиха або техногенні катастрофи. Хоча в Україні переважає політична та воєнна причина міграції, природні катастрофи також можуть призводити до переміщення населення.[2]

Особливістю внутрішньої міграції є те, що ВПО залишаються в межах власної країни та продовжують бути громадянами держави. Це відрізняє їх від біженців, які перетинають міжнародні кордони, шукаючи притулку в інших країнах .

Унаслідок війни мільйони українців були змушені залишити свої домівки. Частина з них перемістилася в межах України, тоді як інші — виїхали за кордон. Деякі люди здійснили тимчасовий переїзд і вже повернулися до постійного місця проживання, водночас для інших можливість виїзду може стати актуальною в майбутньому. Масове та раптове переміщення населення внаслідок збройного конфлікту створює нові виклики та посилює вже існуючі проблеми як для громад, які приймають переселенців, так і для тих, з яких вони змушені були виїхати.

Основні потреби внутрішньо переміщених осіб охоплюють кілька ключових аспектів:

-Захист: ВПО часто перебувають у вразливому становищі, що підвищує ризик фізичного й психологічного насильства, експлуатації та інших порушень прав людини. Забезпечення їхньої безпеки є важливим завданням гуманітарної допомоги.

-Соціальна інтеграція: ВПО зазнають труднощів із встановленням нових соціальних зв'язків і адаптацією до нового середовища. Допомога може включати надання психосоціальної підтримки, можливості здобути освіту та працевлаштування.

-Доступ до базових послуг: Часто у ВПО є обмеження у доступі до медичної допомоги, освіти, водопостачання та санітарних умов. Гуманітарна підтримка спрямована на вирішення цих проблем.

-Житло: Тимчасові або непридатні для проживання умови є частими реаліями для ВПО. Важливо забезпечити їх доступ до безпечного й стійкого житла.

-Економічна стабільність: Через втрату домівок і засобів до існування ВПО зазвичай стикаються з економічними труднощами. Програми зайнятості й підтримки підприємництва можуть сприяти їхньому фінансовому відновленню.

- Освіта: Діти ВПО нерідко мають проблеми з доступом до навчання через нестачу шкіл або фінансів. Забезпечення освітніх можливостей є пріоритетним завданням. Такі потреби формують основний вектор зусиль для покращення якості життя ВПО [1].

Психологічний аспект внутрішньої міграції полягає в тому, що ВПО часто переживають втрату соціального оточення, майна, стабільності, ідентичності, що спричиняє глибокі емоційні й особистісні трансформації. Тривалий стан невизначеності та стресу, необхідність адаптації до нового середовища, стигматизація з боку приймаючих громад створюють додаткове психологічне навантаження [3;4].

У контексті війни в Україні, внутрішньо переміщені особи є однією з найвразливіших категорій населення, яка потребує як гуманітарної, так і психологічної підтримки. Дослідження показують, що близько 65% ВПО мають прояви посттравматичного стресового розладу, тривожності або депресії.

Отже, вивчення психологічних характеристик ВПО, зокрема їхньої стресостійкості, є надзвичайно актуальним для забезпечення ефективної реабілітації, соціалізації та інтеграції цієї групи в нових умовах життя.

1.2. Стресостійкість як предмет дослідження у психологічній науці

Поняття «стрес» є одним з ключових у сучасній психології. Стрес розглядається як неспецифічна адаптаційна реакція організму на будь-який вплив, що порушує його гомеостаз. Г. Сельє, автор класичної теорії стресу, визначив його як «синдром загальної адаптації», який проходить через три стадії: тривоги, резистентності та виснаження .

Ганс Сельє - видатний учений, який зробив значний внесок у вивчення стресу. Він зосереджувався на фізіологічних аспектах стресу та механізмах адаптації організму. Протягом багатьох років він проводив дослідження в лабораторії, вивчаючи фізіологічні механізми адаптації до стресових ситуацій. Основою його роботи стало твердження про те, що фізіологічна реакція на стрес є універсальною для різних видів організмів, включаючи людину. Сельє вважав, що існують загальні принципи захисту організму на клітинному рівні, які застосовуються до всіх живих систем.

Важливим елементом концепції Сельє є його визначення «фізіологічного стресу» як відповіді організму на будь-яку вимогу. Раніше багато біологів і лікарів вважали, що реакція організму на зовнішні фактори специфічна для кожного виду, і основна мета науковців полягала в виявленні цієї специфіки. Сельє змінив цю точку зору, запровадивши концепцію універсальної фізіологічної відповіді на стрес.

Ганс Сельє визнавав важливість центральної нервової системи у формуванні адаптаційних реакцій організму. Хоча він зосереджувався на фізіологічних аспектах, його дослідження стали основою для подальших наукових розробок у стресології та адаптації, де вивчалися як фізіологічні, так і психологічні аспекти взаємодії організму зі стресом.[5;6]

Річард Лазарус і Ханс Сельє зробили суттєвий внесок у розуміння стресу, представляючи різні підходи до цієї теми. Лазарус розробив концепцію стресу, яка акцентує увагу на індивідуальній оцінці подій, визначаючи його як «психологічний стрес». Він виділив кілька важливих особливостей. По-перше, Лазарус вказував, що стрес виникає внаслідок сприйняття подій або ситуацій як загрозливих чи значущих для особистості. Це сприйняття визначає, чи реагуватиме організм на подію стресом. По-друге, особа оцінює свої ресурси та можливості для подолання стресу. Ця оцінка впливає на те, наскільки ефективно людина зможе впоратися зі стресом. Отже, для Лазаруса стрес є складним процесом, де ключову роль відіграють індивідуальна оцінка та власні ресурси особистості. Важливо зазначити, що як Лазарус, так і Сельє враховували як фізіологічні, так і психологічні аспекти стресу. Сельє зосереджувався на фізіологічних реакціях організму на стрес, тоді як Лазарус акцентував увагу на психологічних аспектах та індивідуальному сприйнятті ситуації. Такий підхід підкреслює комплексний характер стресу, акцентуючи важливість індивідуальних оцінок та реакцій на стресори [7;8].

Синдром емоційного вигорання, також відомий як теорія вигорання, є важливим поняттям у психології. Його вперше сформулював у 1970-х роках американський психолог Герберт Фройденбергер, досліджуючи емоційне виснаження серед працівників соціальної сфери та допоміжних професій. Цей синдром проявляється через три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень.[9]

Емоційне виснаження є ключовим проявом синдрому вигорання, що супроводжується глибоким почуттям втоми та виснаження. Ця складова описує стан, коли людина відчуває вичерпання енергетичних і внутрішніх ресурсів, а також має труднощі в підтримці ефективного способу життя через значну втрату сил.

На основі концепції стресу сформувалася проблема стресостійкості, яка в психології визначається як здатність особистості протистояти впливу

стресових факторів. Ця характеристика вказує на здатність людини адаптуватися до складних ситуацій та справлятися з негативним впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, зберігаючи ефективність функціонування та благополуччя в умовах стресу.

В останні роки стресостійкість стала об'єктом міждисциплінарних досліджень, що охоплюють такі сфери, як психологія, медицина, біологія, соціологія, педагогіка тощо. Це свідчить про багатогранність проблеми, її вплив на різні аспекти людського життя та добробуту. Комплексний аналіз дозволяє глибше дослідити взаємозв'язок між стресом і фізичним чи психічним здоров'ям, а також розробляти методи попередження і подолання стресових ситуацій. Такий підхід сприяє створенню програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та загального рівня добробуту особистості.

Наукові джерела свідчать про неоднозначність трактування поняття «стресостійкість» у психологічній науці. Наприклад, Р. Шевченко визначає її як багатогранну властивість, що дозволяє ефективно адаптуватися до екстремальних умов і долати інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без негативних наслідків для професійної діяльності, здоров'я та довкілля. Схожий погляд має і Т. Дудка, вказуючи на інтегральний характер стресостійкості, яка включає когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні складові [10].

Важливо відзначити, що стресостійкість є динамічною характеристикою, яка може змінюватися під впливом життєвого досвіду, соціальної підтримки та індивідуальних психологічних стратегій.

У контексті воєнного конфлікту в Україні, стрес набуває особливої форми – хронічного соціально-психологічного дистресу, що супроводжується тривалим почуттям тривоги, страху, втрати контролю над життям.

Теорія стресостійкості особистості пояснює, чому деякі люди здатні відновлюватися і адаптуватися після стресу, тоді як інші залишаються вразливими або навіть переживають погіршення. Вона акцентує увагу не тільки на статичних рисах особистості, але й розглядає стресостійкість як

динамічну систему, що забезпечує здатність долати труднощі та життєві виклики.

Цей підхід дозволяє досліджувати не лише внутрішні ресурси і механізми особистості, але й зовнішні фактори, які впливають на її здатність протистояти стресу. Таким чином, розуміння стресостійкості як динамічного процесу дає змогу оцінити реакції людини на стрес у контексті змінних життєвих умов і ситуацій, що підкреслює її адаптивну гнучкість та складність.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) зіштовхуються з численними труднощами, які суттєво впливають на їхній психологічний стан та здатність протистояти стресу. Вимушене переселення через конфлікти, природні катастрофи чи інші кризові ситуації може серйозно позначитися на емоційному благополуччі людей, які змушені покинути свої домівки. Тому важливо розробляти та впроваджувати психологічні заходи, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості та покращення якості життя ВПО.

Переміщення супроводжується втратою житла, роботи, соціальних зв'язків та звичного укладу життя, що може спричинити почуття тривоги, невизначеності, депресії й безсилля. Окрім цього, ВПО часто стикаються з дискримінацією, ізоляцією та труднощами адаптації в нових громадах. Усі ці чинники суттєво підвищують рівень стресу та впливають на психологічне благополуччя [11].

Отже, стресостійкість - це складне та багатогранне явище, що виходить за межі простої здатності оговтатися після труднощів. Вона охоплює різноманітні аспекти психічного функціонування та поведінки людини в умовах стресу. Її дослідження базується на знаннях із таких сфер, як психологія, медицина, соціологія, інженерія та інших, що потребує розробки відповідних моделей, теорій та методів аналізу.

Існує багато підходів до визначення стресостійкості, зокрема психологічний, фізіологічний, соціальний і культурний. Наукові дослідження у цій галузі постійно прогресують, допомагаючи краще зрозуміти складність цього

явища та його вплив на здоров'я й життєвий комфорт людини. Такі дослідження відіграють важливу роль у розробці стратегій підвищення стресостійкості, що сприяє профілактиці психічних і фізичних захворювань та покращенню загального рівня добробуту й продуктивності.

1.3 Посттравматичні стресові розлади внутрішньо переміщених осіб

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це психічний стан, який виникає після переживання травматичної події, що сильно вплинула на психіку людини. Це може бути війна, насильство, аварія, стихійне лихо або інші події, які загрожують життю чи безпеці.

Основні симптоми ПТСР включають:

- Флешбеки: нав'язливі спогади про травматичну подію.
- Кошмари: порушення сну через травмуючі сновидіння.
- Емоційна відчуженість: відчуття ізоляції від інших людей.
- Гіпервозбудження: підвищена тривожність, дратівливість.
- Уникнення: спроби уникати ситуацій, які нагадують про травму.

Один з основних психологічних наслідків війни – це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей розлад виникає як тривала реакція на пережиті або побачені події, які становили загрозу для життя чи мали руйнівні наслідки. Характерними симптомами ПТСР є часті спогади про травму, нічні жахіття, почуття ізоляції, дратівливість і підвищена пильність. Люди з ПТСР можуть страждати від сильних відчуттів тривоги, смутку чи гніву. Їхнє сприйняття світу часто є негативним, вони можуть втратити інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, і відчувати відчуженість від інших. У важких випадках спостерігається підвищена реактивність, що включає зляканість, проблеми зі сном, напади гніву, дратівливість і труднощі з концентрацією [12].

Лікування посттравматичного стресового розладу зазвичай базується на поєднанні психотерапевтичних методів та застосуванні медикаментів.

Серед найдієвіших підходів у психотерапії виділяють когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає людям усвідомити та змінити негативні думки, що виникають через травматичний досвід, а також освоїти техніки ефективного контролю стресу й емоцій. Ще одним дієвим методом є EMDR (десенсибілізація та переробка за допомогою руху очей), який передбачає використання двосторонньої стимуляції, найчастіше руху очей, для полегшення переосмислення травматичних спогадів та зниження їхнього емоційного впливу [12].

Симптоми посттравматичного стресового розладу ВПО:

- інтенсивні спогади, які здаються реальними, ніби травматична ситуація відбувається знову;
- жахливі сни на тлі емоційної нечутливості й постійного стану «заціпеніння»;
- реакція страху на різкі звуки чи несподіване наближення зі спини;
- пригніченість, спричинена нагадуванням про психотравму через певні речі або ситуації;
- емоційна дистанція, нездатність проявляти любов або відчувати сильні емоції (ангедонія);
- труднощі з концентрацією уваги та мисленням;
- постійне відчуття небезпеки, тривожність або страх;
- проблеми з контролем емоцій, особливо під час спогадів про травму, що викликають смуток і тривогу;
- страх та ухилення від всього, що нагадує травматичний досвід;
- раптові напади страху, паніки або агресії, спровоковані несподіваними спогадами та підвищеною фізичною реактивністю (тремор, пітливість, тахікардія тощо);
- суїцидальні думки та залежність від психоактивних речовин

ПТСР може проявлятися не одразу після травматичної події. Іноді симптоми з'являються через кілька днів або навіть тижнів. Цей відкладений початок може ускладнювати діагностику та лікування.

Симптоми можуть зберігатися від кількох тижнів до місяців, але у деяких випадках, без належної допомоги, розлад може перейти в хронічну форму і впливати на людину довгі роки. Раннє звернення до психолога чи психотерапевта є дуже важливим для підтримки та уникнення довготривалих наслідків [12].

Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можна розділити на кілька основних груп:

- Флешбеки та кошмари: повторне переживання травматичних подій через спогади чи сни.

- Постійна тривога: гіперзбудження, почуття небезпеки.

- Уникнення: небажання думати чи говорити про подію, а також уникання місць або людей, які нагадують про неї.

- Емоційна відчуженість: труднощі у вираженні емоцій, ізоляція від інших.

- Негативне мислення: почуття провини, сорому або безнадійності.

Посттравматичний синдром у внутрішньо переміщених осіб є наслідком тривалого впливу стресових факторів або їх сукупності. Також цей синдром може виникнути внаслідок короткочасного, але інтенсивного впливу психогенних чинників. Щоб уникнути ускладнень посттравматичного синдрому та покращити самопочуття, потрібна кваліфікована допомога спеціалістів [13].

У ВПО спостерігається підвищене навантаження на всі адаптаційні механізми: економічні, соціальні, культурні та психологічні. Для збереження психічного здоров'я важливо розуміти унікальні виклики, з якими стикаються ці особи: посттравматичний стрес, дезадаптація, зниження самооцінки, соціальна ізоляція.

Водночас багато ВПО демонструють здатність до інтеграції у нові громади, перенавчання, зміну професійної діяльності та залучення до волонтерства. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів та психологічної гнучкості.

Ключовими предикторами стресостійкості у ВПО є: наявність близьких стосунків, рівень освіченості, гнучкість мислення, попередній досвід подолання криз та віра в майбутнє [13].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні визначається як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу та продуктивність. Вона залежить від багатьох факторів, зокрема:

- Емоційна стійкість: Здатність контролювати свої емоції та уникати надмірної реакції на стресові подразники.
- Соціальна підтримка: Наявність близьких людей, які можуть надати емоційну чи практичну допомогу.
- Розвиток емоційного інтелекту: Уміння розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей.
- Копінг-стратегії: Використання ефективних методів подолання стресу, таких як планування, релаксація чи фізична активність.
- Резильєнтність: Здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

Посттравматичний стресовий розлад є тривалою реакцією на стресову ситуацію надзвичайного загрозливого або катастрофічного характеру, яка здатна викликати дистрес у будь-якої людини.

Копінг-стратегії — це методи, які люди використовують для управління стресом та адаптації до складних життєвих ситуацій. Вони допомагають знизити емоційне напруження, підтримувати психічну рівновагу та ефективно реагувати на виклики. Основні типи копінг-стратегій включають:

- **Емоційно-фокусовані стратегії:**
 - Медитація та релаксація.
 - Підтримка близьких людей.
 - Вираження емоцій через творчість або спілкування.
- **Проблемно-орієнтовані стратегії:**

- Планування дій для вирішення проблеми.
- Пошук інформації та ресурсів.
- Розробка конкретних кроків для подолання труднощів.
- **Соціально-фокусовані стратегії:**
- Залучення до групової підтримки.
- Спілкування з людьми, які мають схожий досвід.
- Використання соціальних мереж для отримання порад.

Копінг-стратегії займають ключове місце в процесі подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), забезпечуючи людям можливість адаптуватися до наслідків травматичних подій і зменшувати їхній вплив на психологічний стан. Вони сприяють не тільки ефективному управлінню емоціями, але й розвитку навичок для позитивного вирішення життєвих викликів.

Основні копінг-стратегії включають:

- Активні дії: зміна стресових ситуацій через планування або ризиковані кроки, які спрямовані на вирішення проблем.
- Емоційна регуляція: навчання контролювати свою реакцію на травматичні тригери, підтримуючи спокій.
- Дистанціювання: техніки, що допомагають відокремити травматичні спогади від емоційного впливу.
- Пошук підтримки: звернення за допомогою до соціального кола або професіоналів для отримання корисних рекомендацій.
- Позитивна переоцінка: зосередження на особистому розвитку, перетворюючи труднощі на можливості для зростання.

Впровадження різних коупінг-стратегій дозволяє людям із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) поступово відновлювати свою емоційну рівновагу та покращувати якість життя. Завдяки ефективним підходам, таким як конфронтація зі стресовими ситуаціями, самоконтроль, пошук підтримки, дистанціювання від травматичних спогадів чи навіть переосмислення власного досвіду, люди отримують змогу подолати

травматичні переживання і знайти стійкість перед майбутніми викликами. Використання таких стратегій не лише допомагає зменшити симптоми ПТСР, але й створює основу для довготривалого відновлення. [14]

Серед українських науковців, які зробили внесок у дослідження механізмів коупінгу, можна виділити таких авторів:

- Г.С. Костюк – його принципи психології розвитку є основою для вивчення особистісного саморозвитку.
- В.А. Роменець – розробив теорію вчинку.
- Т.М. Титаренко – досліджувала життєві кризи та способи їх подолання.
- А.Б. Коваленко – вивчала психологію розуміння.

Ці науковці зробили значний внесок у розвиток української психології та дослідження копінг-поведінки [15].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація і методологія дослідження

У дослідженні брали участь 50 осіб – внутрішньо переміщені особи (ВПО) з різних регіонів України. Стать респондентів: 60% жінок (30 осіб) і 40% чоловіків (20 осіб). Віковий діапазон становив від 18 до 55 років, середній вік — 36,4 роки. Освітній рівень учасників: 22% — середня освіта, 38% — середньо-спеціальна, 40% — вища освіта. Більшість респондентів проживали у нових регіонах менше ніж 2 роки (72%), 28% — більше ніж 2 роки.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості та змістові параметри стресостійкості у ВПО.

Методи дослідження:

1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко) - визначає тип реагування на стрес
2. Шкала соціальної адаптації (Холмс і Раге) -дозволяє оцінити рівень життєвого стресу за шкалою подій.
3. Методика дослідження врівноваженості особистості – досліджує баланс емоційної, поведінкової та вольової сфер.
4. Копінг-опитувальник – оцінює типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення.

Першим методом діагностики ми використали опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (за В. Бойко). Респондентам було запропоновано пройти опитувальник самодіагностики типу поведінки у стресових ситуаціях (В. Бойко), який дозволяє визначити приналежність до типу А, Б або АБ.

Наступним етапом дослідження було вимірювання рівня стресу за допомогою шкали життєвих подій Т. Холмса і Р. Раге. Методика передбачає

оцінку сумарного балу за подіями, що відбувалися протягом останнього року.

Методика О.П. Главника була використана для визначення рівня емоційної врівноваженості учасників дослідження. Цей індикатор дозволяє оцінити, наскільки особа здатна зберігати психологічну стабільність у стресових ситуаціях.

Останнім етапом емпіричного дослідження стало вивчення копінг-поведінки респондентів за методикою С. Нормана, М.І. Паркера, Д.Ф. Ендлера та Д.А. Джеймса. Методика дозволяє виявити домінуючі стратегії подолання стресу: проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану та уникнення.

2.2. Аналіз отриманих даних

На основі результатів, найбільша кількість респондентів (40%) має тип А — це особи з високим рівнем активності, схильністю до контролю та домінування. Тип Б виявлено у 30% учасників — цей тип характеризується спокійнішою поведінкою. Тип АБ також зафіксовано у 30% — гнучкий тип, який поєднує характеристики попередніх двох.

типів поведінки у стресових ситуаціях за

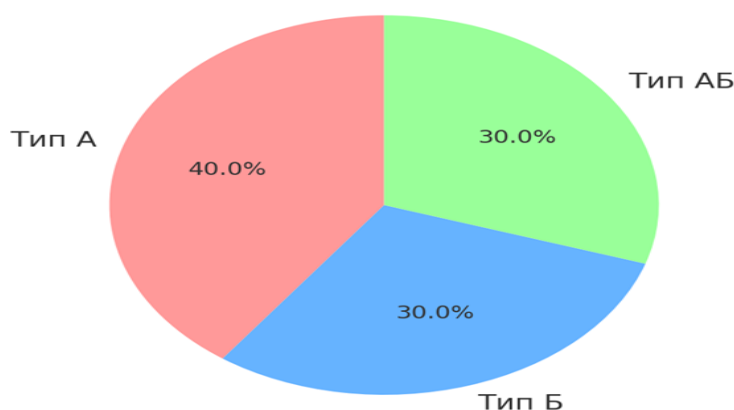


Рис.2.1. Розподіл типів поведінки у стресових ситуаціях за методикою В. Бойка.

Найбільше осіб (25 осіб, 50%) мають середній рівень стресового навантаження, що свідчить про наявність суттєвого стресу, який, однак, не перевищує критичного рівня. Високий рівень (понад 300 балів) виявлено у 30% респондентів, що є маркером потенційної психоемоційної переваги та ризику для здоров'я. Низький рівень стресу мають 20% досліджуваних.

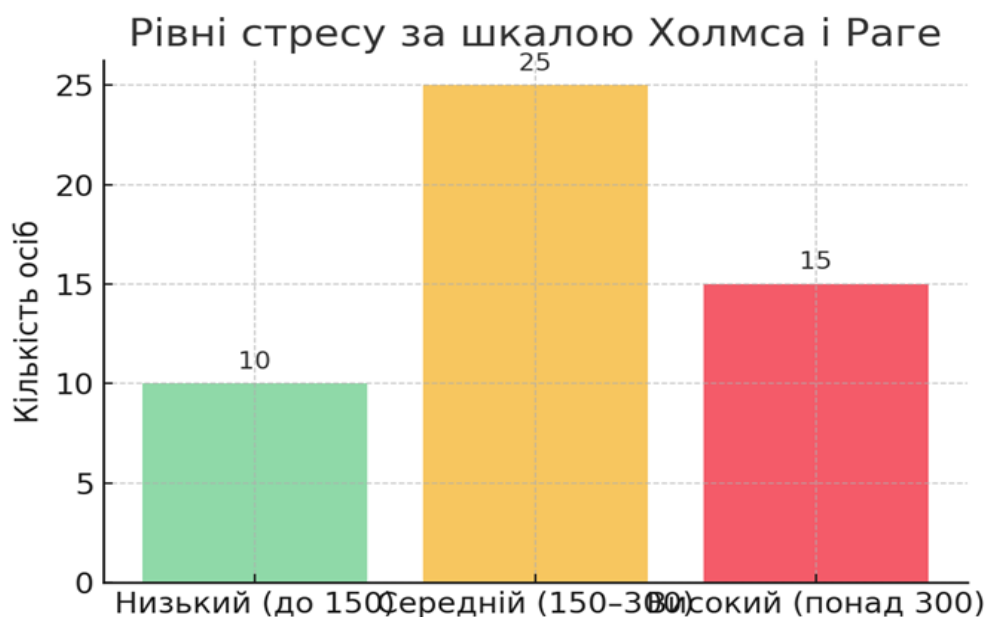


Рис.2.2. Розподіл рівнів стресу за шкалою Холмса і Раге.

Найбільшу частину вибірки (52%) становлять особи з середнім рівнем врівноваженості, що вказує на здатність контролювати емоції в межах норми. Низький та високий рівні виявлено в однаковій кількості учасників (по 24%), що може свідчити про наявність як емоційної нестабільності, так і високої адаптації відповідно.

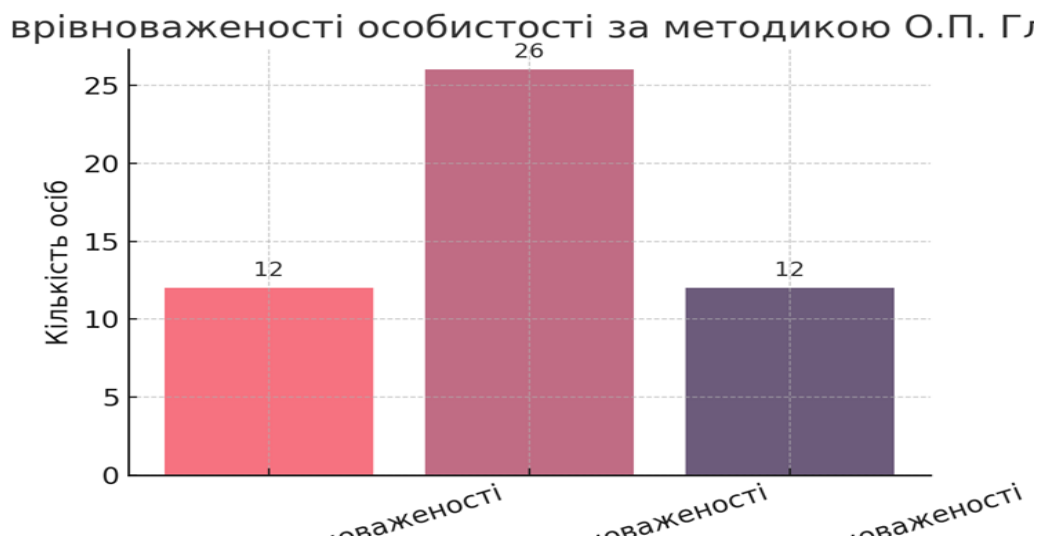


Рис.2.3. Рівень врівноваженості за методикою О.П. Главника

Проблемно-орієнтовану стратегію використовують 44% внутрішньо переміщених осіб, що свідчить про активну позицію у вирішенні життєвих труднощів. Емоційно-орієнтовану стратегію застосовують 36% респондентів, намагаючись знижувати напругу через емоційні реакції. Уникнення як стратегія копінгу характерна для 20% досліджуваних і може свідчити про потребу в психологічній підтримці.



Рис.2.4. Домінуючі копінг-стратегії у внутрішньо переміщених осіб

Кореляційний аналіз за Пірсоном

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між такими змінними: тип поведінки в стресових ситуаціях (А, Б, АБ), рівень стресостійкості (за шкалою Холмса і Раге), врівноваженість особистості та домінуючі копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення).

Змінні	Тип А (Бойко)	Стрес (Холмс і Раге)	Врівноваженість (Главник)	Копінг: уникнення
Тип А (Бойко)	-	0.62	-0.51	0.48
Тип Б (Бойко)	-0.55	-0.42	0.37	-0.40
Стрес (Холмс і Раге)	0.62	-	-0.58	0.59
Врівноваженість	-0.51	-0.58	-	-0.46
Копінг: проблемно- орієнт.	-0.30	-0.48	0.54	-0.34

2.3.Інтерпретація статистичних результатів

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між основними змінними дослідження. Тип поведінки А має позитивний зв'язок з рівнем стресу ($r^* = 0.62$, $p^* < 0.01$), а також негативно корелює з врівноваженістю ($r^* = -0.51$, $p^* < 0.01$), що вказує на низьку емоційну стійкість осіб з домінуванням цього типу. Водночас врівноваженість позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованими стратегіями копіngu ($r^* = 0.54$, $p^* < 0.01$) та негативно — з емоційно дезадаптивними стратегіями уникнення ($r^* = -0.46$, $p^* < 0.05$).

Таким чином, підвищення врівноваженості та розвиток адаптивних копінг-стратегій може бути ефективним напрямом психокорекційної та психопрофілактичної роботи з внутрішньо переміщеними особами.

За результатами опитування ми визначили, що 49% респондентів відносяться до типу А, 31% - до типу В, а лише 20% мають змішений тип АВ.

Практичне значення:

Отримані результати мають вагоме практичне значення для реалізації психологічної підтримки та розробки інтервенційних програм для внутрішньо переміщених осіб. Зокрема:

- Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють диференційовано підходити до психологічної допомоги, враховуючи тип поведінки у стресових ситуаціях та рівень врівноваженості особистості.

- Результати можуть бути використані фахівцями для підбору ефективних копінг-стратегій, орієнтованих на розвиток проблемно-орієнтованого стилю подолання стресу.

- Психологи, які працюють із ВПО, можуть враховувати тип стресової поведінки (А, Б або АВ), щоб прогнозувати ризики емоційного вигорання, тривалого дистресу або формування посттравматичних станів.

- Практичне використання результатів передбачає створення адаптаційних тренінгів та програм стрес-менеджменту для підвищення рівня психологічної стійкості та емоційного благополуччя переселенців.

Таким чином, дослідження не лише розширює теоретичні уявлення про стресостійкість, але й має важливе прикладне значення в умовах сучасної кризової ситуації в Україні.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння психологічних змістових параметрів стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у стані тривалого стресу внаслідок воєнних дій, втрати домівки, соціальних зв'язків та стабільного способу життя. Актуальність теми дослідження зумовлена соціально-політичною ситуацією в Україні та необхідністю ефективної психологічної допомоги ВПО.

У теоретичному розділі розглянуто основні підходи до визначення понять стресу, стресостійкості, типів поведінки в стресових ситуаціях, а також копінг-стратегій. Були визначені психологічні чинники, які можуть сприяти підвищенню або зниженню здатності особистості протистояти стресовим впливам, зокрема тип темпераменту, рівень тривожності, емоційна врівноваженість, мотиваційна сфера, соціальна підтримка.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 55 років, дозволило встановити типові патерни поведінки у стресових ситуаціях. За допомогою методик В.Бойка, Холмса і Раге, О.П.Главника та копінг-опитувальника Нормана-Паркера, було виявлено, що більшість ВПО демонструють переважання типу А або змішаного типу АБ, високий рівень стресу та середній або низький рівень врівноваженості особистості. При цьому виявлено недостатнє використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між показниками: тип А поведінки асоціюється з вищим рівнем стресу, а емоційна врівноваженість — з більш активним використанням адаптивних копінг-стратегій. Це свідчить про необхідність розвитку інтервенційних програм, які допоможуть ВПО формувати більш ефективні способи подолання труднощів, знижувати рівень напруги та сприяти емоційному відновленню.

Отримані результати можуть бути використані в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та волонтерів, які надають допомогу ВПО. Також вони можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері кризової, екстремальної та військової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20 жовтня 2014 р. № 1972 VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 14. Ст. 1
2. Черенько Л.М., Полякова С.В., Шишкін В.С., Реут А.Г., Крикун О.І., Когатько Ю.Л., Заяць В.С., Клименко Ю.А. "Якість життя населення України та перші наслідки війни"
3. Міграційний рух населення, 2014 рік: Статистичний щорічник / Держ. ком. статистики України, упр. статистики населення; О.О. Кармазіна (відп. за вип.). К.: Б.в., 2015.
4. Міграційний рух населення, 2016 рік: Статистичний щорічник / Держ. ком. статистики України, упр. статистики населення; О.А. Вишневська
5. Радченко О.М. "Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини" Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу.
7. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace. J. of Social Behavior and Personality. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.
8. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging.
9. American Psychologist. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9-17.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out. Journal of social Issues. 1974. Vol. 30. P.159–165.
11. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07.Київ, 2020. 22 с
12. Данилевич Л. А., Діхтяренко С. Ю, Шулдик А. В., Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» VII Всеукраїнських психологічних читань.
13. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг.

ред.проф. Б. В. Михайлова

14. Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020.
15. U.S. Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD)
16. Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу середучнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління ,психології, права*. 2023.
17. Діхтяренко А. Потреби та проблеми внутрішньо переміщених осіб.
18. Главник, О. П. Методика визначення врівноваженості особистості. *Практична психологія*. 2018
19. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*.
20. Кассас К. Реалізація внутрішньо переміщеними особами своїх прав і свобод. Актуальні проблеми суспільно-політичних наук : зб. матеріалів наук. конф. Вінниця. 2018.

Додаток А

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації

(автор В.В. Бойко)

Інструкція до тесту

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, «5» – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
7.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5

17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим(-ою) і дріб'язковим(ою).	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Інтерпретація результатів тесту

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори

Д. Холмс, К. Раге)

Інструкція до тесту

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Тестовий матеріал

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35

Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуванням 150 балів означає 50% вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90%. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку.

50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

Дослідження врівноваженості особистості (автор О. П. Главник)*Інструкція до тесту*

Дайте відповіді на питання, окресливши потрібну відповідь, та підрахуйте набрані бали.

*Тестовий матеріал*Чи злитесь Ви іноді через дурість або незручність іншої людини?

- Так, досить часто – 10.
- Іноді, намагаюся бути терплячішим у ставленні до інших людей – 5.
- Майже ніколи; злість несприятливо позначається на особистості, а я ставлюся до життя майже з буддійським терпінням – 0.

Чи прокидаєтеся Ви часом серед ночі із сильним серцебиттям?

- Ні, ніколи – 0.
- Так, якщо мене турбують якісь проблеми – 3.
- Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше – 7.

Чи можете Ви підвищувати голос, щоб відстояти свою точку зору?

- Ні, хоча стримуватися іноді буває важко – 8.
- Можу, але роблю це дуже рідко – 5.
- Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю злість, що накопичилася в неї – 0.

Чи задоволені Ви своєю фігурою?

- Ні, раніше вона мені подобалася більше – 5.
- Загалом так, за винятком деяких деталей – 2.
- Так, мені не хотілося б нічого змінювати – 0.

Якби раптом Ваші відносини з партнером зазнали краху, то чи був би у Вас вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якби Ви були самотні в цей момент і прагнули до нового партнерства, то чи був би у Вас вибір серед наявних кандидатур?)

- Ні, мені потрібен досить тривалий час, щоб познайомитися з підходящою людиною – 5.
- Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують – 3.

- Величезний вибір – 0.

Як часто Вам сняться страшні сни?

- Майже ніколи – 0.
- Іноді – 5.
- Не менше одного разу на місяць – 10.

Чи є у Вас надійне коло гарних друзів?

- Так, безумовно – 0.
- В основному приятелі – 3.
- Ні, я прагну покладатися тільки на себе – 5.

Інтерпретація результатів тесту

Від 0 до 17 балів – Ви дуже спокійна, урівноважена людина і перебуваєте в стані внутрішньої гармонії, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Підтримуйте й надалі свій гарний психічний і фізичний стан, приділяючи належну увагу своєму організмові.

Від 18 до 35 балів – щось непомітно підточує Ваше психічне благополуччя. Хоч Ви ще зберігаєте психічний баланс, але час усе ж таки з'ясувати, що гнітить Вашу душу. Тільки тоді Ви досягнете внутрішньої гармонії.

Від 36 до 50 балів – Ви схожі на вогняний вулкан, який отот готовий вибухнути. Вам потрібна продумана програма оздоровлення організму, поліпшення його фізичного і психічного стану. Вам не завадило б упорядкувати, нарешті, нервову систему, інакше може бути запізно.