

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-2>

УДК 159.944.4:331.101.3–051

Ганна АЛЕКСЕЄВА

кандидат педагогічних наук, доцент

Бердянський державний педагогічний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3204-3139>

e-mail: alekseeva@ukr.net

Дмитро УСИК

кандидат психологічних наук, доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0002-1350-5847>

e-mail: ysukdmitriy23@gmail.com

Марина КОЙНАШ

Харківський національний економічний університет ім.С.Кузнеця

<https://orcid.org/0000-0002-7843-559>

e-mail: m.timofeeva@ukr.net

ВПЛИВ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЧАСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження ефективності програми профілактики та корекції емоційного вигорання психологів-тренерів у контексті воєнного часу. Визначено особливості проявів емоційного виснаження, деперсоналізації, редуції особистих досягнень, професійної ідентичності та рівня суб'єктивного стресу. Реалізація програми сприяла зниженню напруження, підвищенню впевненості у професійній діяльності, формуванню стійкості до емоційного перевантаження та розвитку внутрішніх ресурсів. Отримані результати підтверджують ефективність програми як дієвого засобу відновлення психоемоційної рівноваги фахівців допоміжних професій. Підкреслено практичну значущість впровадження подібних інтервенцій у систему підготовки й підтримки психологів, які працюють у кризових умовах війни. Розроблена програма може бути адаптована до різних професійних груп, діяльність яких пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна ідентичність, психологічна стійкість, суб'єктивний стрес, профілактика, психологи-тренери, психоемоційне благополуччя.

Hanna ALIEKSIEIEVA

Berdyansk State Pedagogical University

Dmytro USYK

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

Maryna KOINASH

Simon Kuznets Kharkiv National University

THE IMPACT OF EFFECTIVE TIME USE ON THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND RESILIENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article presents the results of a theoretical and empirical study aimed at assessing the effectiveness of a preventive and corrective program for emotional burnout among psychologist-trainers under wartime conditions in Ukraine. The research involved 36 participants and applied the Maslach Burnout Inventory (MBI), the Professional Identity Diagnostic Method (A. Kulagina adaptation), and the Perceived Stress Scale (PSS-10). The analysis revealed statistically significant positive changes across all measured dimensions: emotional exhaustion decreased by an average of 6.7 points, depersonalization by 3.8 points, and the sense of personal accomplishment increased by 4.5 points. The implementation of the program contributed to reduced stress perception, enhanced confidence in professional roles, and strengthened internal coping mechanisms. Correlation analysis confirmed inverse relationships between emotional exhaustion and professional identity ($r = -0.62$; $p < 0.01$), demonstrating that self-awareness and value coherence act as protective resources against burnout. The findings highlight that structured preventive interventions, including relaxation, visualization, and self-reflection exercises, effectively restore emotional balance and resilience among helping professionals. The developed model has proven efficient not only for psychologists but can also be adapted for educators, social workers, and healthcare providers exposed to chronic stress. The program was implemented in a hybrid format combining group training sessions and individual reflection tasks, which ensured accessibility for specialists displaced by the war. Its results emphasize the pedagogical and social value of developing systematic psychological support frameworks within professional education to enhance resilience and long-term well-being in crisis contexts.

Keywords: emotional burnout, professional identity, psychological resilience, perceived stress, prevention, psychologist-trainers, mental well-being.

Стаття надійшла до редакції / Received 12.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 27.11.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні глобальні та регіональні кризи, зокрема воєнні дії, масові міграційні процеси й соціально-економічна нестабільність, істотно впливають на психоемоційний стан населення. Україна сьогодні переживає тривалий період збройного конфлікту, що супроводжується масштабним внутрішнім переміщенням громадян, втратою домівок, порушенням звичного способу життя й зниженням відчуття безпеки. Вимушене переселення, тривалий стрес, невизначеність майбутнього та

соціальна ізоляція створюють значне навантаження на психіку людини, що призводить до емоційного виснаження, зниження адаптивних можливостей і погіршення психологічного благополуччя.

У таких умовах особливого значення набуває дослідження механізмів психологічної адаптації та життєстійкості внутрішньо переміщених осіб як ключового ресурсу подолання наслідків травматичних подій. Ефективне використання часу, раціональне планування власної діяльності й дотримання структурованого режиму життя розглядаються як важливі чинники підтримання внутрішньої рівноваги та відновлення контролю над власним життям. Саме здатність організовувати час і розставляти пріоритети може сприяти зниженню рівня тривожності, посиленню саморегуляції та формуванню позитивних стратегій подолання стресу.

Міжнародна наукова спільнота активно досліджує психологічне благополуччя осіб, які зазнали наслідків війни, зокрема у країнах Близького Сходу та Східної Європи [29]. Ці дослідження демонструють, що тривала дія травматичних подій спричиняє значне емоційне навантаження, однак розвиток життєстійкості, підтримка соціальних зв'язків і конструктивні стратегії самопомогі стають базовими умовами психологічного відновлення. Для України, яка перебуває у стані повномасштабної війни, вивчення впливу ефективного використання часу на адаптацію та життєстійкість внутрішньо переміщених осіб є не лише науково важливим, а й практично необхідним для розробки програм підтримки населення, спрямованих на збереження психічного здоров'я та відновлення соціальної активності.

Аналіз досліджень та публікацій

Сучасний науковий дискурс щодо психологічної адаптації осіб, які пережили війну та вимушене переміщення, формує цілісну географію досліджень – від України до Палестини, Ізраїлю, Боснії, Косово та Сектора Газа, що дозволяє виокремити як універсальні закономірності травматичного досвіду, так і культурно-специфічні моделі відновлення.

Український сегмент наукових праць характеризується поглибленим аналізом внутрішніх ресурсів особистості, соціально-психологічної підтримки та цифрових інструментів адаптації [10, 17, 30]. Так, І. Карамушка і Т. Карамушка [7] описують психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб як динамічну систему, у якій поєднуються підвищений рівень тривожності, зниження відчуття контролю та потреба у відновленні соціальної залученості. О. Кокун [8]

акцентує, що життєстійкість є ключовим особистісним ресурсом адаптації, а її прояви включають довіру до власних можливостей, саморегуляцію й прийняття змін. Схожих висновків дійшли Є. Михлюк та І. Логовський [11], які довели, що рівень резильєнтності ВПО корелює з активними копінг-стратегіями та підтримкою близького оточення. Аналіз А. Копитько [9] розкриває життєстійкість як адаптаційний ресурс, що пом'якшує вплив тривалого стресу, тоді як Т. Хаустова, М. Павлюченко й О. Ставицька [20] вказують на її роль у запобіганні емоційному виснаженню. А. Швалб, Л. Перелігіна й Л. Балабанова [21] простежують зв'язок між життєстійкістю та синдромом вигорання, підкреслюючи значення смислової орієнтації в процесі відновлення. Водночас Т. Титаренко [17] визначає «посттравматичне життєтворення» як ключовий механізм досягнення психологічного благополуччя після глибокої травматизації, а М. Слюсаревський [16] вказує на системний характер стресу, що охоплює усе українське суспільство. Поряд із цим, Г. Алексєєва [1] і співавтори Л. Горбатюк і Н. Кравченко [2] пропонують інноваційні педагогічні підходи до цифровізації освіти, де інформаційно-комунікаційні технології виступають не лише дидактичним інструментом, а й засобом структурованої самоорганізації. М. Дворник [4; 5] аналізує електронні системи підтримки психологічного благополуччя військових, доводячи, що технологічні інтервенції сприяють саморегуляції та ефективному використанню часу. У подібному контексті цифрова педагогіка демонструє потенціал для реадaptaційних програм ВПО, де формування стабільного розкладу, керування часом і поетапна активізація є елементами відновлення психічного здоров'я.

Міжнародний масив праць окреслює кілька взаємопов'язаних ліній аналізу психологічного благополуччя з чіткою географією кейсів: Ізраїль/Палестина, Боснія і Герцеговина, Косово, Сектор Газа та Україна. Дослідження А. Sagi-Schwartz [23] засвідчує, що тривалий вплив збройних конфліктів на дітей у регіоні Ізраїль–Палестина формує кумулятивний характер травматизації, а протективними чинниками виступають сімейна згуртованість і соціальна підтримка. У роботі О. Shemyakina та А. Plagnol [31] (Боснія і Герцеговина) наголошено, що особистісна травма має стійкий негативний ефект на суб'єктивне благополуччя, особливо серед вимушено переміщених осіб. У контексті Косово Н. Fanaj і Е. Melonashi [24] виявили тісний зв'язок самооцінки з психологічним благополуччям, що свідчить про роль внутрішніх переконань у відновленні після війни. У своєму дослідженні А. Abudayyu [22] описує досвід жителів Сектора Газа, які демонструють

стратегії колективної резильєнтності – від релігійних практик до неформальної допомоги дітям.

Отже, можна констатувати, що українські автори досліджують механізми індивідуальної адаптації, життєстійкості та цифрової підтримки, тоді як міжнародні – психологічні наслідки війни, роль соціального середовища й культурних моделей подолання. Проте недостатньо вивченою залишається взаємодія цих чинників із тайм-менеджментом як індикатором психічного відновлення. Саме цей аспект визначає наукову нішу та новизну представленого дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність програми профілактики й корекції емоційного вигорання психологів-тренерів в умовах тривалої дії стресових чинників воєнного часу, спрямованої на відновлення професійної ідентичності, емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу

В умовах воєнного стану в Україні проблематика психологічного благополуччя та життєстійкості набуває особливого значення, адже тривале перебування у ситуації небезпеки, втрат і невизначеності посилює емоційне виснаження, страх і соціальну ізоляцію. Тому важливим є аналіз міжнародного досвіду дослідження психічних наслідків війни, що дає змогу зіставити українські реалії з іншими регіонами світу, які переживали збройні конфлікти. Проблематика психологічного супроводу та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні набуває особливої актуальності у зв'язку з масштабами воєнних дій і тривалим характером гуманітарної кризи. На державному рівні механізми підтримки врегульовано Постановою Кабінету Міністрів України від 20 березня 2022 р. № 332 (у редакції від 11 липня 2023 р. № 709), що визначає порядок надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема щодо розміщення, соціального захисту та доступу до психологічної підтримки [12]. Значний внесок у практичну реалізацію таких ініціатив здійснюють громадські організації та міжнародні партнери: у збірці ПРООН «Практики громадських ініціатив» (2015) узагальнено приклади локальних моделей соціально-психологічної адаптації ВПО та методів взаємодії громад із постраждалими [13]. Державна ініціатива, представлена Першою леді Оленою Зеленською, спрямована на розвиток системи психологічної допомоги та створення Національної програми ментального здоров'я, що інтегрує принципи

мультидисциплінарної взаємодії й підготовки фахівців у сфері допоміжних професій [14]. За даними Агентства ООН у справах біженців (УВКБ ООН), станом на 2025 рік в Україні залишається значна кількість внутрішньо переміщених осіб, для яких актуальним є питання довготривалої адаптації, відновлення психологічної стійкості та соціальної залученості [19]. Як показують результати дослідження G. Gredebäck, стратегії проактивного контролю сирийських дітей-біженців, або їхня відсутність, значною мірою залежать від психічного стану матерів, насамперед від проявів посттравматичного стресу. Цей вплив має виражений статистичний ефект, тоді як власні стратегії батьків не справляють істотного впливу на поведінковий контроль дітей [25, с.1994]. Такий висновок підкреслює глибину міжпоколінних наслідків травми, коли материнська тривожність передається дитині у формі зниження саморегуляції та довіри до світу. За спостереженнями Т. Kushnir і S. Melamed [27], воєнні події провокують масштабне емоційне виснаження, що проявляється не лише у професійній діяльності, а й у повсякденному житті. Автори відзначають прискорене спустошення копінгових ресурсів і підвищення рівня тривоги, особливо серед осіб молодшого віку та тих, хто мав ознаки передвоєнного вигорання. Таким чином, війна функціонує як каталізатор психоемоційного занепаду, який може набувати хронічного характеру.

Результати дослідження О. Shemyakina та А. Plagnol [31] демонструють, що особистий травматичний досвід має стійкий негативний вплив на суб'єктивне благополуччя, причому цей ефект є сильнішим у випадках вимушеного переміщення. Водночас N. Fanaj і E. Melonashi показали, що посттравматичний стрес перебуває у зворотному зв'язку із самооцінкою ($r = -0,22$), а «self-esteem was also positively correlated with life satisfaction ($r = .27$)» [24, с. 105], що підтверджує роль позитивного самосприйняття як буфера психологічних наслідків травми. Дослідження А. Sagi-Schwartz [23] розкриває складність довготривалого впливу війни на дітей, які зростають у зонах бойових дій. Хронічний стрес призводить до глибоких психоемоційних змін, проте захисні та резилієнтні чинники – соціальна підтримка, сімейна згуртованість, віра – здатні зменшити руйнівний потенціал травматичних переживань. Схожі результати простежуються і в дослідженні А. Abudayya [22], у якому показано, що мешканці Сектора Газа, попри гуманітарну катастрофу, застосовують різноманітні стратегії подолання: від духовної стійкості й колективної взаємопідтримки до творчого самовираження. Ці форми поведінки виявляють не лише механізми адаптації, а й культурно вкорінену гідність, яка зберігається навіть у нелюдських обставинах.

Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб відображає їхню здатність долати щоденні стреси, підтримувати соціальні зв'язки й ефективно діяти задля громади. Така модель демонструє потенціал адаптації та життєстійкості навіть у найгостріших кризових ситуаціях [7, с. 51]. Дослідження, проведене в 2022 р. в Україні [28, с. 1858], показало, що рівень суб'єктивного благополуччя українців загалом залишався середнім: психологічна сфера зберігала відносну стабільність, тоді як фізичне здоров'я зазнало найбільшого спаду під впливом тривалого стресу. Водночас у сучасних українських наукових пошуках наголошується на значенні професійної життєстійкості як ресурсу ефективного функціонування в умовах невизначеності. Зокрема, О. Кокун та співавтори вказують, що стійкість до професійних стресів забезпечує збереження працездатності фахівців соціономічних професій, дозволяючи їм підтримувати якість виконання обов'язків і стабільність соціальних систем навіть під час воєнних криз [26, с. 126].

Отже, результати зарубіжних і вітчизняних праць дають підстави розглядати феномен психологічної адаптації та життєстійкості як комплексний процес, у якому поєднуються особистісні ресурси, соціальна підтримка та здатність до конструктивного використання часу в умовах кризи. Водночас більшість досліджень фіксує переважно макрорівневі тенденції – соціально-психологічні наслідки війни або загальні моделі копінгової поведінки, залишаючи поза увагою індивідуальні стратегії самоорганізації та регуляції часу в умовах вимушеного переміщення.

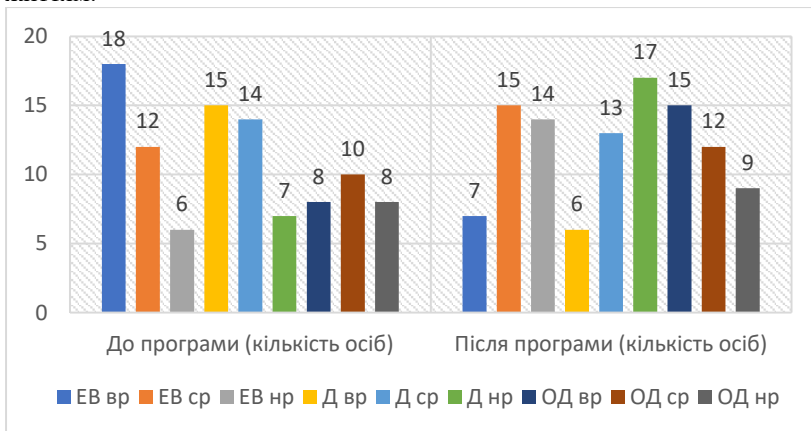
З огляду на це постала потреба у власному емпіричному дослідженні, спрямованому на вивчення впливу ефективного використання часу на психологічну адаптацію та життєстійкість внутрішньо переміщених осіб. Саме цей напрям став центральним у подальшому аналізі, результати якого подано нижче.

Після аналізу теоретичних підходів і виявлення ключових чинників емоційного вигорання було здійснено емпіричну перевірку ефективності розробленої програми профілактики та корекції. Її методологічне підґрунтя спиралося на положення, окреслені О. Гершановим [3], який підкреслює значення супервізійного та рефлексивного супроводу фахівців, що працюють із травматичними переживаннями. Згідно з підходом автора, зниження ризику вигорання можливе за умови усвідомленої роботи психолога з власними ресурсами, емоціями й межами професійної ролі. Практична частина програми враховувала також висновки В. Пундева та К. Вольської [15] щодо доцільності інтеграції елементів групової підтримки, розвитку навичок саморегуляції та психоосвітніх компонентів для фахівців, які

працюють із внутрішньо переміщеними особами. Це дозволило сформувати збалансовану модель профілактично-корекційних заходів, спрямовану на відновлення внутрішніх ресурсів і стабілізацію емоційного стану психологів-тренерів.

Реалізація програми була спрямована на зниження рівня емоційного виснаження, зменшення проявів деперсоналізації та підвищення відчуття професійної реалізації. Для оцінки ефективності застосовувався опитувальник *Maslach Burnout Inventory (MBI)* у модифікації для психологів і тренерів (адаптація Н. Є. Водоп'янової). Дослідження здійснювалося у два етапи – до початку та після завершення програми. Отримані результати свідчать про позитивні зміни за всіма шкалами: рівень емоційного виснаження знизився з 28,5 до 22,3 бала, деперсоналізації – з 13,1 до 9,4, тоді як відчуття особистих досягнень зросло з 31,8 до 35,9 бала. Ці результати відображають суттєве покращення психоемоційного стану учасників, зменшення симптомів професійного вигорання та посилення впевненості у власній професійній компетентності.

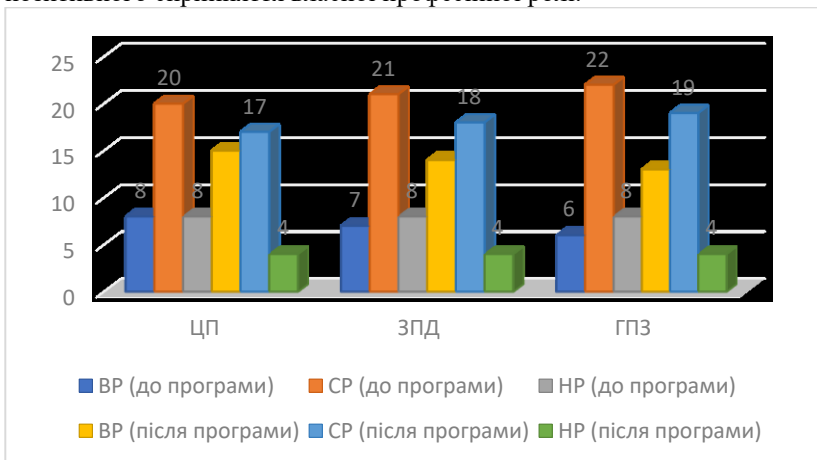
Позитивна динаміка пояснюється включенням до програми практичних завдань – зокрема вправ «Ресурсна візуалізація» та «Діалог із професійною роллю», які сприяли усвідомленню особистих ресурсів, зниженню психологічного напруження та відновленню внутрішньої мотивації. Більшість учасників відзначали, що виконання цих вправ дозволило краще розуміти власні емоційні межі, а також своєчасно відновлювати баланс між професійною діяльністю та особистим життям.



де Емоційне виснаження – ЕВ, Деперсоналізація – Д, Особисті досягнення – ОД
Рис. 1. Динаміка показників емоційного вигорання у психологів-тренерів за опитувальником *Maslach Burnout Inventory* (адаптація Н. Є. Водоп'янової)

Подальше оцінювання ефективності програми стосалося розвитку професійної ідентичності, оскільки її сформованість є базовою умовою стійкості до вигорання. Для цього використано *методику діагностики професійної ідентичності (адаптація А. В. Кулагіної)*. Після реалізації програми зафіксовано підвищення показників цілісності професійного «Я-образу» (з 26,7 до 32,0 бала), задоволеності професійною діяльністю (з 24,2 до 28,3) та готовності до професійного зростання (з 22,5 до 26,1). Такі зміни свідчать про посилення усвідомлення власної ролі, цінності своєї роботи та готовності до подальшого розвитку.

Суттєвий вплив справили вправи «Професійний автопортрет» та «Карта професійних цінностей», що допомогли учасникам визначити свої сильні сторони, професійні пріоритети та зони зростання. Розвиток цих аспектів сприяв формуванню внутрішньої узгодженості й позитивного сприйняття власної професійної ролі.



де – Цілісність професійного «Я-образу» - ЦП, Задоволеність професійною діяльністю – ЗПД, Готовність до професійного зростання - ГПЗ
Рис. 2. Динаміка показників професійної ідентичності у психологів-тренерів (методика А. В. Кулагіної)

Оскільки високий рівень стресу є провідним чинником розвитку вигорання, у межах програми також оцінювався *рівень суб'єктивного відчуття стресу за шкалою PSS-10 (адаптація Т. Л. Крюкової)*. Отримані результати демонструють чітке зниження інтегрального показника з 21,4 до 14,9 бала, що відображає перехід від високого до середнього рівня стресу. Зниження найбільше виявилось у

пунктах, що стосуються відчуття втрати контролю над ситуацією та надмірного напруження.

Досягнення таких змін пов'язане із застосуванням технік релаксації («Дихальна хвиля», «М'язова релаксація за Джекобсоном») та когнітивного переформатування стресових ситуацій, що допомогло учасникам усвідомлювати й регулювати власні реакції. Це підтверджує ефективність програми як засобу відновлення емоційної стабільності та підвищення психологічної стійкості.

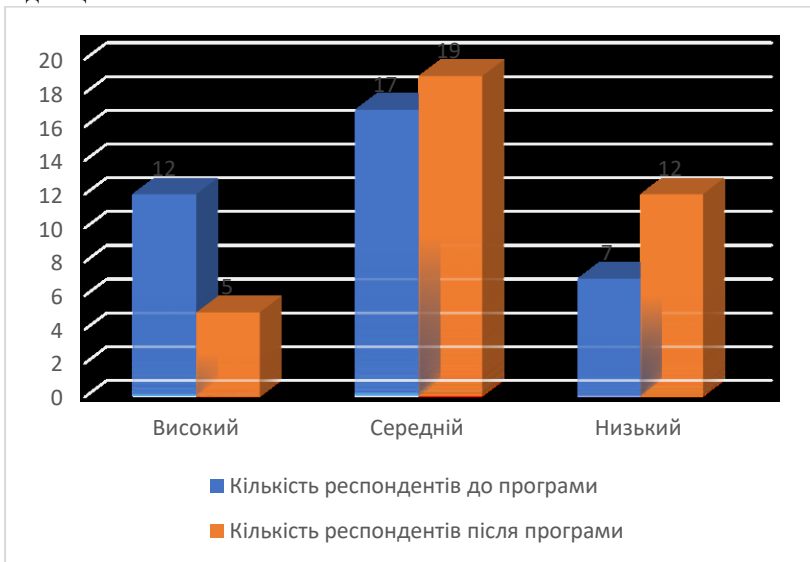


Рис. 3. Динаміка рівня суб'єктивного стресу у психологів-тренерів за шкалою PSS-10 (адаптація Т. Л. Крюкової)

Кореляційний аналіз засвідчив взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання та характеристиками професійної ідентичності. Показник емоційного виснаження має негативний зв'язок із цілісністю професійного «Я-образу» ($r = -0,62$, $p < 0,01$) та задоволеністю професійною діяльністю ($r = -0,54$, $p < 0,01$). Це підтверджує, що сформована професійна ідентичність виконує захисну функцію, знижуючи ризик емоційного виснаження. Також встановлено обернений зв'язок між деперсоналізацією та готовністю до професійного зростання ($r = -0,48$, $p < 0,05$), що свідчить: чим вища мотивація до розвитку, тим нижча схильність до формалізму у професійній взаємодії. Натомість відчуття особистих досягнень позитивно корелює з усіма компонентами ідентичності ($r = 0,41 - 0,67$,

$p < 0,05$), що вказує на тісний взаємозв'язок між професійною впевненістю й стійкістю до вигорання.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що посилення професійної ідентичності та розвиток навичок емоційної саморегуляції значно підвищують ефективність профілактики вигорання. Запропонована програма сприяє не лише зниженню рівня емоційного виснаження, а й формуванню ресурсної позиції фахівців допоміжних професій, що є вагомим внеском у систему їхньої психологічної підтримки.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність запропонованої програми профілактики та корекції емоційного вигорання психологів-тренерів. Її реалізація сприяла зниженню рівня емоційного виснаження, зменшенню проявів деперсоналізації та підвищенню почуття професійної реалізації. Позитивна динаміка простежується також у зростанні цілісності професійного «Я-образу» й посиленні здатності до саморегуляції, що підтверджує практичну дієвість розробленої моделі. Отримані результати дають підстави стверджувати, що поєднання когнітивно-поведінкових, ресурсно-орієнтованих і супервізійних методів забезпечує комплексний вплив на емоційну сферу фахівців допоміжних професій, створюючи умови для відновлення психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників і перевірці ефективності програми в інших професійних групах, схильних до вигорання, зокрема серед педагогів, медичних працівників і соціальних консультантів. Доцільним також є поглиблення аналізу взаємозв'язків між показниками емоційної саморегуляції, стресостійкості та професійної ідентичності в динаміці часу, що дозволить створити прогностичну модель профілактики вигорання з урахуванням індивідуальних і контекстуальних чинників.

Література

1. Алексеева Г. М. Використання інформаційно-комунікаційних технологій в процесі професійної підготовки студентів педагогічних вузів. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. Суми, 2014. С.184–191
2. Алексеева Г. М., Горбатюк Л. В., Кравченко Н. В. Педагогічні засади розроблення методик дуального навчання майбутніх

бакалаврів професійної освіти у галузі цифрових технологій. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. С. 1–25.

3. Гершанов О. Основи роботи з травмою: Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL: <https://www.clipr.cc/zC6Pr> (дата звернення: 18.05.2025).

4. Дворник М. Електронна підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців: первинний аналіз даних. *Проблеми політичної психології*. 2020. Т. 23, № 1. С. 54–71. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-46>.

5. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45(48). 79–87.

6. Дубінчук О., Несторенко Т., Остополець І. Психологічні бар'єри та роль мотивації у формуванні підприємницької готовності студентів під час війни. *Zeszyty Naukowe WST*, 2025, 20, 103-116. <https://doi.org/10.54264/0119>.

7. Карамушка, Л., Карамушка, Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія, економічна психологія*, 2022, (2(26), 48-59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

8. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ: *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*, 2025. 232 с.

9. Копитько А. О. Життєстійкість як особистісний адаптаційний ресурс внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Чернівці: *Чернігівський національний педагогічний університет*, 2025. 95 с.

10. Мамчур І. В. Соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах: *Наукові записки. Серія: Психологія*. № 1. 2023. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5>.

11. Михлюк Є. В., Логовський І. Ю. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Харків: *Національний університет цивільного захисту України*, 2024. 122 с.

12. Постанова Кабінету Міністрів України від 20 березня 2022 р. № 332 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 11 липня 2023 р. № 709). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/332-2022-%D0%BF> (дата звернення: 18.05.2025).

13. Практики громадських ініціатив. Збірка практик створена та надрукована в рамках проєкту ПРООН «Оперативне реагування на соціальні та економічні проблеми ВПО в Україні». 2015. 48 с.

14. Президент України Володимир Зеленський. Офіційне інтернет-представництво. URL: <https://www.clipr.cc/S9jJh> (дата звернення: 18.05.2025).

15. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2(5). 45–59. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12>.

16. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 1. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.

17. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. *Кропивницький: Імекс-ЛТД*, 2020.

18. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 11. 7–23.

19. УВКБ ООН. Агентство ООН у справах біженців. Внутрішньо переміщені особи (ВПО). URL: <https://www.unhcr.org/ua/idps-ua> (дата звернення: 18.05.2025).

20. Хаустова Т. М., Павлюченко М. С., Ставицька О. С. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 22. 103–110. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/397 (дата звернення: 12.11.2025).

21. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Балабанова Л. М. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. Харків: *Національний університет цивільного захисту України*, 2024. 98 с.

22. Abudayya A. Voices from Gaza: Coping strategies during the war on the Gaza Strip – A qualitative study. *Mental Health and Prevention*. 2025. Vol. 39. Article No. 200443. ISSN 2212-6570. <https://doi.org/0.1016/j.mhp.2025.200443>.

23. Abraham Sagi-Schwartz. The well being of children living in chronic war zones: The Palestinian—Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*. 2008. Vol. 32, No. 4. P. 322–336. <https://doi.org/10.1177/0165025408090974>.

24. Fanaj N., Melonashi E. A systematic literature review on self-esteem and psychological well-being in Kosovo. *Human and Social Sciences*

at the Common Conference. 2014. P. 103–108. URL: <https://www.clipr.cc/Z7ABf> (дата звернення: 12.11.2025).

25. Gredebäck, G., Lindskog, M., & Hall, J. (2023). Poor maternal mental health is associated with a low degree of proactive control in refugee children. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 77(10), 1987–1999. <https://doi.org/10.1177/17470218231211573> (Original work published 2024)

26. Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska N. (2024) Challenge acceptance as a key psychological characteristic of Ukrainian sergeants during the war: A research note. *Armed Forces & Society*. 1–22. <https://doi.org/10.1177/0095327X241301039>

27. Kushnir, T., & Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*, 22, 987 - 995.

28. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Paskevskia I. et al. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, No. 8. P. 1854–1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>.

29. Nestorenko T., Ostopolets I. Psychological readiness as a factor of entrepreneurial activity: essence and structure. In: Education, Economy, and AI: Multidisciplinary Perspectives for a Digital Future: monograph. The University of Technology in Katowice Press, 2025, 20-37. <https://shorturl.at/DY4iQ>

30. Ostopolets I., Nestorenko T. Emotional Intelligence of Employees of Ukrainian Relocated Universities: A Case Study. In: Król A. (ed.) Emotional Intelligence – The Perspective of Education and Work Environment. Wydawnictwo im. Profesora Leszka J. Krzyżanowskiego, 2024, 171-188. <https://www.clipr.cc/H1nLQ>

31. Shemyakina, O.N., Plagnol, A.C. Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc Indic Res* 113, 1129–1152 (2013). <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>

References

1. Alekseeva, H. M. (2014). Vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii v protsesi profesiinoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh vuziv. *Aktualni pytannia pryrodnycho-matematychnoi osvity*, Sumy, 184–191.

2. Alekseeva, H. M., Horbatiuk, L. V., & Kravchenko, N. V. (2025). Pedahohichni zasady rozroblennia metodyk dualnoho navchannia maibutnikh bakalavriv profesiinoi osvity u haluzi tsyfrovyykh tekhnolohii. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*, (16), 1–25.

3. Hershmanov, O. (n.d.). *Osnovy roboty z travmoiu: Robochi materialy uchashnykh treninhiv «Robota z travmoiu ta vtratoiu. Osnovy supervizii»*. <https://www.clipr.cc/zC6Pr> (data zvernennia: 18.05.2025).

4. Dvornyk, M. (2020). Elektronna pidtrymka psykhologichnoho blahopoluchchia viiskovosluzhbovtiv: pervynnyi analiz danykh. *Problemy politychnoi psykholohii*, 23(1), 54–71. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-46> (data zvernennia: 18.05.2025).

5. Dvornyk, M. S. (2020). Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti pid chas perekhodu vid viiny do myru. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 45(48), 79–87.
6. Dubinchuk, O., Nestorenko, T., & Ostopolets, I. (2025). Psychological barriers and the role of motivation in forming students' entrepreneurial readiness during war. *Zeszyty Naukowe WST*, 20, 103-116. <https://doi.org/10.54264/0119>.
7. Karamushka, L., & Karamushka, T. (2022). Empirychne doslidzhennia osoblyvostei psykhnichnoho zdorovia vymushenykh "vnutrishnikh" pereselentsiv v umovakh viiny. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(26), 48–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
8. Kokun, O. M. (2025). *Zhyttiistykist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka*. Kyiv: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy.
9. Kopytko, A. O. (2025). *Zhyttiistykist yak osobystisnyi adaptatsiyni resurs vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh viiny*. Chernihiv: Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet.
10. Mamchur, I. V. (2023). Sotsialno-psykholohichniy suprovid ditei iz simei, yaki opynylisia u skladnykh zhyttievkykh obstavynakh. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, (1). <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5>
11. Mykhliuk, Ye. V., & Lohovskyi, I. Yu. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistykosti vnutrishno peremishchenykh osib. Kharkiv: Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy.
12. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 20 bereznia 2022 r. № 332 (v redaktsii postanovy Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 11 lypnia 2023 r. № 709). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/332-2022-%D0%BF> (data zvernennia: 18.05.2025).
13. Praktyky hromadskykh initsiatyv. (2015). *Zbirka praktyk stvorena ta nadrukovana v ramkakh projektu PROON «Operatyvne reahuvannia na sotsialni ta ekonomichni problemy VPO v Ukraini»*. 48 s.
14. Prezident Ukrainy Volodymyr Zelenskyi. Ofitsiine internet-predstavnytstvo. <https://www.clipr.cc/S9jJh> (data zvernennia: 18.05.2025).
15. Pundiev, V. V., & Volska, K. V. (2024). Psykholohichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam v adaptatsii do novykh umov zhyttia. *Mentalne zdorovia*, 2(5), 45–59. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12>
16. Sliusarevskiy, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichniy stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtrornennia: nahalni vyklyky i vidpovidi. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>
17. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnie zhyttietvorennia: sposoby dosiagnennia psykholohichnoho blahopoluchchia*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
18. Tytarenko, T. (2022). Sotsialno-psykholohichniy suprovid postrazhdalyykh vnaslidok travmatyzatsii: yevrointehratsiini perspektyvy. *Problemy politychnoi psykholohii*, 11, 7–23.
19. UVKB OON. (n.d.). Ahentstvo OON u spravakh bizhentsiv. Vnutrishno peremishcheni osoby (VPO). <https://www.unhcr.org/ua/idps-ua> (data zvernennia: 18.05.2025).
20. Khaustova, T. M., Pavliuchenko, M. S., & Stavyt'ska, O. S. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistykosti vnutrishno peremishchenykh osib. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, (22), 103–110. https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/397 (data zvernennia: 12.11.2025).
21. Shvalb, A. Yu., Perelyhina, L. A., & Balabanova, L. M. (2024). Osoblyvosti zhyttiistykosti ta emotsiinoho vyhorannia u vnutrishno peremishchenykh osib ta vymushenykh mihrantiv. Kharkiv: Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy.

22. Abudayya, A. (2025). Voices from Gaza: Coping strategies during the war on the Gaza Strip – A qualitative study. *Mental Health and Prevention*, 39, Article No. 200443. <https://doi.org/0.1016/j.mhp.2025.200443>
23. Sagi-Schwartz, A. (2008). The well being of children living in chronic war zones: The Palestinian—Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 322–336. <https://doi.org/10.1177/0165025408090974>
24. Fanaj, N., & Melonashi, E. (2014). A systematic literature review on self-esteem and psychological well-being in Kosovo. *Human and Social Sciences at the Common Conference*, 103–108. <https://www.clipr.cc/Z7ABf> (data zvernennia: 12.11.2025)
25. Gredeback, G., Lindskog, M., & Hall, J. (2023). Poor maternal mental health is associated with a low degree of proactive control in refugee children. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 77(10), 1987–1999. <https://doi.org/10.1177/17470218231211573> (Original work published 2024)
26. Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2024). Challenge acceptance as a key psychological characteristic of Ukrainian sergeants during the war: A research note. *Armed Forces & Society*, 1–22. <https://doi.org/10.1177/0095327X241301039>
27. Kushnir, T., & Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*, 22, 987–995.
28. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Paskevskaya, I. A., et al. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*, 75(8), 1854–1860. <https://doi.org/10.36740/WLEK202208107>
29. Nestorenko, T., & Ostapolets, I. (2025). Psychological readiness as a factor of entrepreneurial activity: essence and structure. In: Education, Economy, and AI: Multidisciplinary Perspectives for a Digital Future: monograph. The University of Technology in Katowice Press, 20–37. <https://shorturl.at/DY4iQ>
30. Ostapolets, I., & Nestorenko, T. (2024). Emotional Intelligence of Employees of Ukrainian Relocated Universities: A Case Study. In: Król A. (ed.) Emotional Intelligence – The Perspective of Education and Work Environment. Wydawnictwo im. Profesora Leszka J. Krzyżanowskiego, 171–188. <https://www.clipr.cc/H1nLQ>
31. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Social Indicators Research*, 113, 1129–1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>