

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” листопада 2024 року

УДК 159.942.5(477-074)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МЕШКАНЦІВ
БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ ДЕОКУПОВАНИХ
ТЕРИТОРІЙ**

Керівник:

д. псих. н., професор

Литвинчук Леся Михайлівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Професор кафедри психології

національного університету

біоресурсів і природокористування

України,

д.пед. н., професор

Яшник Світлана

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 664мз

Пронін Віталій Вячеславович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ	8
1.1. Поняття та основні аспекти соціально-психологічного стану мешканців деокупованих територій.....	8
1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку після окупації.....	17
1.3. Теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадаптації.....	24
Висновки до 1 розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МЕШКАНЦІВ БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ	32
2.1. Соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку.....	32
2.2. Організація і методи дослідження впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку... ..	42
2.3. Аналіз результатів дослідження рівня впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку.....	52
Висновки до 2 розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	66
3.1. Громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій.....	66
3.2. Роль освіти та психологічних програм у відновленні соціально-психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку.....	71
3.3. Експериментальне дослідження: організація та аналіз отриманих результатів.....	78
3.4. Перспективи подолання наслідків окупації: відновлення та розвиток.....	82
Висновки до 3 розділу.....	90
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Україна знаходиться майже в центрі Європи, одного з найпрогресивніших і демократичних регіонів світу. Остання війна в Європі була 80 років тому. З того часу багато що змінилося, з'явилися нові цінності, нові можливості, суспільство стрімко прогресувало. Поняття «війна» поступово відходило в минуле, але зовсім не зникло. Сьогодні знову і знову зосереджуємо увагу на найбільш болючій темі для усієї України – це війна, котра забирає близьких, колег, друзів, рідних не тільки фізично, а й на психологічному рівні.

Російська агресія на території України породжує гострі стресові ситуації, що виходять за рамки звичного людського досвіду і є небезпечними для життя, знижують рівень морально-психологічного стану людей, які проживають або проживали як у великих містах, так і у маленьких селах, та негативно відображаються на психічному здоров'ї.

Особливістю сучасних збройних конфліктів є те, що під час військових дій та після деокупації страждає все населення країни, втягнутої в конфлікт. У такій ситуації у людей відбувається переоцінка всіх цінностей, досягнень та здобутків, відносин між рідними та знайомими, змінюється психіка і світосприйняття. Люди змушені покидати свої домівки, щоб рятувати життя, шукати прихистку в інших містах і країнах, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. У людей змінюється ставлення до оточуючих, життя та самих себе. У таких випадках необхідними є вивчення і оцінка психоемоційного стану людей для надання їм кваліфікованої допомоги та запобігання виникненню несприятливих наслідків для їхнього життя. Психотравмуючі чинники, бойові дії та реакції на стрес, налагодження життя після деокупації часто залишають по собі психічні розлади. Крім того, викликають фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, раніше не властивих для щоденних обов'язків, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії та ПТСР – це все

негативно впливає на психічне здоров'я всього населення, в нашому випадку розгляду населення одного багатоквартирного будинку, як прикладу і аналога всіх будинків на території України. Тому, психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя наших людей належать до найважливіших проблем сьогодення.

Сучасний світ не вперше стикається з проблемами, пов'язаними з деокупованими територіями, і вимагає вивчення та аналізу особливостей соціально-психологічної реадаптації їхніх мешканців. Наслідки конфліктів та анексій не обмежуються лише територіальними змінами, вони також мають значний вплив на психосоціальний стан населення, викликаючи складні виклики та проблеми адаптації для тих, хто вижив і залишився проживати на деокупованих територіях.

Проблема соціально-психологічної реадаптації вивчалася такими вченими, як Ю. Бохонкова, О. Локтев, Ю. Сурмяк, О. Ткачишина, О. Тополь, А. Чаплигін. Наукові розробки проблеми стресостійкості представлені доробками таких учених, науковців та практиків: Н. Агаєвим, В. Алещенком, О. Кокуном, М. Корольчуком, Н. Лозінською, А. Неуровою, В. Остапчуком, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчуком, І. Приходько, О. Сафіним, О. Тімченком і іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною. Дослідження проводиться у більш вузькому колі населення, яке роками проживало в одному будинку, спілкувались, разом росли діти, майже всі знали чого можна очікувати від кожної родини. Питання реадаптації мешканців деокупованих територій нині активно вивчається та досліджується як вітчизняними науковцями, психологами, так і за допомогою міжнародної спільноти, психологів, які займаються такими дослідженнями більш тривалий період (С. Басараб, О. Буковська, О. Тополь, А. Чаплигін).

Науковці описують соціально-психологічну реадаптацію як процес, який відображає тенденції у соціальному і психологічному розвитку особистості, коли вона повторно вступає у суспільство після бойового досвіду. Цей процес включає в себе урахування набутих знань і рекомендацій волонтерів, практичних психологів та міжнародної спільноти (М. Мульована, В. Синишина).

В контексті питання реадaptaції мешканців деокупованих територій та дослідження соціального і психологічного стану особистості, коли вона повторно вступає у суспільство після стресової ситуації, можливістю прискорення процесу соціально-психологічної реадaptaції та з урахуванням особливостей спеціальності обрано тему магістерського дослідження **“Особливості психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку деокупованих територій”**.

Метою дослідження є визначення особливостей соціально-психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку деокупованих територій.

Завданнями дослідження відповідно до мети виокремлюємо:

1) Визначити поняття та основні аспекти соціально-психологічного стану мешканців деокупованих територій та проаналізувати фактори, що впливають на соціально-психологічний стан мешканців багатоповерхового будинку після окупації.

2) Дослідити вплив військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку та охарактеризувати соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку.

3) Проаналізувати результати експериментального дослідження та вплив громадських ініціатив на соціально-психологічний стану мешканців багатоквартирного будинку, охарактеризувати психологічні аспекти окупації: травми, стрес.

Об'єктом дослідження є психологічний стан мешканців деокупованих територій України.

Предмет дослідження - особливості психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку деокупованих територій (на прикладі м. Херсон).

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: *теоретичні*: загальнонаукові – аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення, систематизація (для обґрунтування вихідних теоретичних позицій дослідження); *емпіричні*:

опитування, спостереження, анкетування, *експеримент* (констатувальний, формувальний); *математичної статистики з унаочненням* (діаграми).

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що вперше основі нормативних документів та проведеного дослідження вивчено адаптацію мешканців звичайного багатоквартирного будинку деокупованих територій, (респонденти представляють мешканців багатоквартирного будинку ОСББ «Патон» розташованого в місті Херсоні), досліджено стан впливу військових дій на психологічний стан мешканців звичайного багатоквартирного будинку деокупованих територій, набуло подальшого розвитку стратегії для соціально-психологічної реадаптації мешканців деокупованих територій з урахуванням проведеного експерименту і дослідження.

Теоретична значущість. Раніше дослідження в цій області переважно фокусувалися на окремих аспектах, таких як психологічні чи соціологічні аспекти. Але наше дослідження поєднує ці різні підходи для глибшого розуміння складності процесу реадаптації, що дозволяє виявити нові взаємозв'язки та фактори, впливаючи на адаптацію населення на деокупованих територіях.

Практична значущість полягає в тому, що результати нашого дослідження допоможуть розробити конкретні стратегії психосоціальної підтримки мешканців ОСББ деокупованих територій, а також вдосконалити програми та проекти, спрямовані на поліпшення якості життя цих осіб. Враховуючи наукові дані, визначені в магістерській роботі, органи влади, громадські організації та фахівці зможуть краще адаптувати свої підходи до роботи з мешканцями багатоквартирних будинків деокупованих територій та надавати їм ефективну підтримку. Такий практичний внесок є важливим кроком у поліпшенні якості життя і добробуту мешканців деокупованих територій. Результати дослідження можуть бути використані головою ОСББ – при організації та проведенні заходів моральнопсихологічного забезпечення при спілкуванні з мешканцями будь яким засобом зв'язку, а також при особистій зустрічі; науково-педагогічними працівниками – при організації навчально-виховного процесу у ВВНЗ.

Еспериментальна база дослідження. Дослідження особливостей стресостійкості та ознак порушення психічного здоров'я мешканців проводилося в ОСББ «Патон», що розташовано в м. Херсоні. У дослідженні взяло участь 98 мешканців, частина з них знаходиться в місті, частина проживає в будинку, дехто виїхав за межі міста, але знаходиться в Україні, а дехто виїхав за кордон.

Апробація результатів дослідження здійснена на I-ї Науково-практичній конференції з міжнародною участю (22 лютого 2024 року, м. Хмельницьк). Окремі положення магістерської роботи опубліковано в: Пронін В.В. Психологічні особливості сухвалення ризику життю мешканців багатоквартирного будинку під час військових дій в Україні. *«Сучасні стратегії сталого розвитку держави та суспільства: наукові горизонти та перспективи»*: збірник матеріалів I-ї Науково-практичної конференції з міжнародною участю (22 лютого 2024 року, м. Хмельницьк). С. 448-452.

Структура й обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, висновків та списку використаних джерел (63 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 107 сторінок, з яких основного тексту – 91 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАНУ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

1.1. Поняття та основні аспекти соціально-психологічного стану мешканців деокупованих територій

Психічне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який визначається не лише відсутністю психічних захворювань, а й впливом багатьох факторів, включаючи соціально-економічні, біологічні та екологічні аспекти [86]. Це поняття є міждисциплінарним і описує здатність людини усвідомлювати себе як індивідуальність, що взаємодіє з навколишнім світом. У психології розуміння психічного здоров'я тісно пов'язане з загальним уявленням про особистість і її розвиток, а також з механізмами, які визначають її поведінку та взаємодію із зовнішнім середовищем. Існують різні теоретичні моделі, які зосереджуються або на підструктурах особистості, або на рівнях, що регулюють діяльність людини та сфери її існування [61].

Особливе місце в структурі здоров'я займають психічне і психологічне здоров'я. Психічне здоров'я є інтегральною характеристикою повноцінності психічного функціонування індивіда, основу якого становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Воно виступає передумовою психологічного здоров'я як головної умови самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування [18, с.29].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає в себе «суб'єктивне благополуччя» – стан, у якому особистість може реалізувати свої здібності, досягати самореалізації, зберігати автономію, розвивати свою компетентність, підтримувати взаємозв'язки з іншими поколіннями і повною мірою використовувати свій інтелектуальний та емоційний потенціал [12]. ВООЗ також зазначає, що психічне благополуччя особистості

виявляється у її здатності долати життєві труднощі, ефективно справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити свій внесок у розвиток громади.

Перед тим як розглядати поняття реадаптації, слід уточнити, що адаптація і реадаптація, хоча й мають спільні риси, охоплюють різні аспекти адаптивних процесів. Адаптація передбачає часткову перебудову окремих функціональних систем особистості або психіки в цілому, коли змінюються зовнішні умови чи потреби індивіда [11, с.3-5].

Реоадаптація, на відміну від адаптації, передбачає більш глибоку перебудову цінностей, цілей, норм, бажань або зміну способів їх реалізації. Вона стає необхідною, коли виникає потреба повернутися до попереднього способу життя чи діяльності після періоду дезадаптації. Це особливо стосується людей, які опинилися в умовах нестандартних ситуацій, таких як воєнні дії [60, с.20-24]. Наприклад, мешканці багатоквартирних будинків, що перебувають або перебували під окупацією, стикаються з сильним психологічним стресом. Страх за своє життя, невизначене майбутнє та втрата стабільності, разом із постійними обстрілами, вибухами і обшуками, можуть серйозно впливати на психічне здоров'я навіть людей з міцною психікою.

Психічне здоров'я визначається не лише відсутністю психічних розладів, а й наявністю внутрішнього ресурсу, здатного допомогти впоратися з несподіваними стресами або важкими ситуаціями, а також збереженням рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Для більшості людей це дозволяє вести звичайну діяльність без значних обмежень. Проте, в умовах бойового стресу в зонах активних бойових дій, навіть психічно здорові особи можуть виявити ознаки нервово-психічної нестійкості, яка характеризується схильністю до психічних зривів під впливом високої фізичної і психологічної напруги. За правильної роботи з населенням, прояви цієї нестійкості зазвичай зникають.

Війна в Україні створила величезну потребу у психологічній підтримці населення – від першої психологічної непрофесійної допомоги рідних та близьких до комплексного психологічного супроводу. Люди, які пережили страх, травму, ізоляцію та окупацію, у них проявляються симптоми тривоги, депресії та стресу.

Щоб зрозуміти, як виглядає психологічний стан особистості, необхідно звернутися до вивчення цього поняття, його складових і механізмів.

Останнім часом проблема реадаптації стала предметом досліджень в багатьох галузях науки, включаючи фізіологію, соціологію, психологію і педагогіку. Багато дослідників, таких як Ю. Бохонкова [6], О. Локтєв [29], Ю. Сурмяк [45], О. Ткачишина [47], О. Тополь [48], А. Чаплигін [60], звернули увагу на проблему соціально-психологічної реадаптації і провели відповідні дослідження. Вони досліджували цю проблему з точки зору соціалізації особистості та соціальної адаптації. У своїх дослідженнях вони виділяли стадії та фактори, що є характерними для соціально-психологічної реадаптації, а також розглядали показники успішності цього процесу [6; 29; 45; 47; 48; 60].

Питання соціально-психологічної реадаптації мешканців деокупованих територій на сьогоднішній день є предметом активного наукового дослідження як в Україні з боку вітчизняних науковців та психологів, так і в міжнародному контексті з боку міжнародних дослідників. До цього числа належать С. Басараб [2], О. Буковська [8], А. Чаплигін [60].

У різних ситуаціях умови життя відіграють важливу роль, зокрема в контексті задоволення особистих потреб і стабільності соціальних зв'язків. Психологічний стан людини значною мірою залежить від її особистого життя, планів на відпочинок і дозвілля, а також від соціально-політичної ситуації в країні. Однак це не означає, що для досягнення гармонії і душевного спокою всі матеріальні й духовні потреби людини мають бути повністю задоволені. Порушення стабільної життєвої ситуації та фізичне перенапруження можуть призводити до апатії, підвищеної втоми й зниження розумової активності [23, С.208-212].

Основними факторами, що викликають стрес і напругу, є такі: загроза для життя; висока відповідальність за виконання завдань; недостатня або неповна інформація, яка надходить; невизначеність у прийнятті рішень; надмірна емоційна збудженість, вразливість, а також зниження емоційної стійкості у близьких і рідних; відсутність психологічної підготовленості до виконання завдань в

стресових ситуаціях; невпевненість у стабільності політичної ситуації або надійності влади, соціальна ізоляція (віддалення від рідних, перебування в ізольованому місці, окупація) тощо [63].

Соціально-психологічна реадаптація, згідно з дослідженнями вчених [11, 3-5], описує процес, який відображає тенденції у соціальному та психологічному розвитку особистості після переживання бойових подій і повторного вступу її в суспільство. Для досягнення цієї мети враховуються рекомендації волонтерів, практикуючих психологів та міжнародної спільноти, а також використовують досвід М. Мульованої [31, с. 114-116] та В. Синишиної [40, с.237-246].

У нашому дослідженні ми зосередимось на розкритті сутності поняття реадаптація, наслідків впливу стреса та окупації на психологічний стан мешканців звичайного багатоквартирного будинку та розглянемо його ключові аспекти.

Реоадаптація – це багатоплановий і динамічний процес, який стосується адаптації особистості до змін в її соціальному оточенні. Цей процес охоплює зміну попередніх форм і способу життєдіяльності особи, спричинену новими обставинами. Реоадаптація може відбуватися як у результаті планованих змін у житті, так і під впливом несподіваних подій чи стресових ситуацій [35, с. 12].

У сучасній науковій літературі немає однозначного визначення. Так, наприклад, у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» [10, с.1204] *реоадаптація* визначається як:

«1. Повторне пристосування будови і функцій організму до умов земного середовища.

2. Комплекс заходів, спрямованих на поновлення втрачених або послаблених реакцій людини, які сприяють її пристосуванню до умов праці й побуту» [10, с.1204].

Психологічна, соціальна реадаптація – повторне звикання людини до соціальних умов, суспільства, праці після закінчення якої-небудь вимушеної перерви, ізоляції. Соціальна реадаптація психічно хворих” [10, с.1204].

Микита Панов у своїй статті [36, С. 176–182] вказує, що “*реоадаптація*” – це етап відновлення прихованих (діючих) функцій, адаптаційних механізмів,

призначених для захисту здоров'я людини. Або комплекс заходів, які відновлюють фізіолого- і психофізіологічні реакції людини, тим самим допомагаючи без втрат пристосуватися до нових умов праці і побуту. Акцент переноситься на реактивність психіки без емоційної болі, обминання руйнівних кризових факторів включенням у відновлення [36, с. 176–182].

А. Чаплигін [60, с.20-24] *реадаптацію* розглядає як відносно новий та незвичний для особистості соціальний стан, для перебування в якому потрібна певна перебудова особистісної поведінки, зміна попередніх форм та способу життєдіяльності [60, с.20-24]. На думку А. Чаплигіна, процес реадaptaції особистості може відбуватися двома способами. В першому випадку особистість адаптує свої дії до реальної ситуації на основі свого наявного соціального досвіду, а в другому випадку, враховуючи свої власні життєві потреби, вона трансформує соціальну ситуацію, після того як засвоїла нові норми, стереотипи та принципи соціальної поведінки [60, с. 22].

За словами О. Тополя [48, с. 231], психологічні травми, отримані внаслідок окупації територій, підпадають під класифікацію посттравматичного стресового розладу (синдрому) (термін *Posttraumatic stress disorder* – PTSD, введений у науковий обіг в 1980 р. М. Horowitz, В. Dohrenwend).

Симптоми воєнно-травматичного стресу включають у себе прояви психологічного захисту, такі як амнезія (свідоме чи удаване забування), психічна блокада, уникання будь-яких спогадів або асоціацій із подіями, що спричинили травму. Також можуть виникати "повернення", включаючи нав'язливі спогади, страхи, порушення сну, кошмари, надмірну тривогу та втрату відчуття радості та спокою.

Соціально-психологічна реадaptaція – це процес відновлення соціальної і психологічної адаптації, який включає в себе формування нових соціальних зв'язків, ролей та цінностей, а також відновлення психічного здоров'я та загального самопочуття. Цей процес передбачає активне пристосування до звичних соціальних умов через застосування психологічних заходів, спрямованих на коригування психічних реакцій і діяльності відповідно до нових життєвих

обставин. Зазначені заходи допомагають особистості адаптувати свій досвід до змінених умов життя [60, с.20-24].

Одним із важливих результатів соціально-психологічної реадаптації є формування особистісних якостей, які дозволяють людині ефективно функціонувати в нових соціальних умовах. Цей процес розпочинається зі зміни соціального оточення і має на меті досягнення максимального узгодження соціально-психологічних характеристик особистості з тими змінами, які відбуваються навколо неї [60, с.20-22].

Успішність соціально-психологічної реадаптації залежить не лише від здатності адаптуватися до нових соціальних умов, а й від уміння передбачати майбутні зміни і бажання використовувати їх у поточному контексті. Таким чином, реадаптація охоплює більше, ніж просто адаптацію до професійних чи побутових ситуацій. Вона також включає в себе процес осмислення особистої життєвої мети та розвиток внутрішніх якостей учасників цього процесу [48, с. 230].

Для досягнення успішної соціально-психологічної реадаптації важливий розвиток рефлексивних здібностей особистості. Тому це об'єднання з духовними цінностями і етичними стандартами може стати основою для подальшого розвитку особистості [48, с.231].

Основні аспекти соціально-психологічної реадаптації можна умовно поділити на дві групи:

Соціальний аспект соціально-психологічної реадаптації. Соціальний аспект відновлення після деокупації охоплює ряд важливих елементів, спрямованих на відновлення порушених соціальних зв'язків і норм. Насамперед це стосується повернення до роботи та навчання. Під час конфлікту та окупації багато мешканців деокупованих територій були змушені призупинити свою професійну діяльність та навчання. Повернення до цих сфер є важливим етапом соціальної реадаптації, оскільки воно не тільки дозволяє відновити зв'язок із звичними соціальними ролями, але й забезпечує економічну стабільність і фінансову незалежність [11, с.3-5].

Другий ключовий аспект соціального відновлення полягає в активній участі в громадському житті. Це включає приєднання до громадських ініціатив і заходів, спрямованих на відновлення соціальних зв'язків та підтримку місцевої спільноти. Такі дії допомагають людям відновити контакти з іншими, відчувати підтримку і розбудувати здорові соціальні відносини.

Соціальний аспект відновлення також передбачає відновлення зв'язків з родиною, друзями і сусідами. Конфлікти та окупація часто призводять до розриву або напруження цих відносин [47, с.341-348]. Важливо відновити ці зв'язки для забезпечення психологічного і емоційного благополуччя тих, хто пережив окупацію.

А. Чаплигін [60, с.20-22] вказує, що під поняттям “*соціально реадатована ситуація*” мається на увазі ситуація, яка для особистості є відносно новою і незвичною в соціальному оточенні, і вимагає від неї певних змін у її поведінці та способі життєдіяльності, порівняно з попереднім станом.

Процес соціальної реадптації може здійснюватися двома основними шляхами: або особистість адаптує свої дії до нових умов, використовуючи попередній соціальний досвід, або змінює соціальну ситуацію відповідно до засвоєних норм, стереотипів і принципів, щоб задовольнити свої потреби [48, с.230-232]. Соціальний аспект соціально-психологічної реадптації включає відновлення порушених соціальних зв'язків, ролей і цінностей після деокупації [48, с.230-232].

Це охоплює кілька ключових завдань [48, с.230-232]:

- *Повернення до роботи.* Для багатьох людей робота є важливим джерелом доходу та соціального статусу. Повернення до трудової діяльності допомагає не тільки відновити соціальні зв'язки з колегами, але й відчувати себе корисними та інтегрованими в суспільство.

- *Повернення до навчання.* Навчання відіграє важливу роль у соціальному розвитку та самореалізації. Воно дозволяє людині покращити свою кваліфікацію, здобути нові знання і відновити соціальні зв'язки з однокурсниками та колегами.

- *Активне соціальне життя.* Активне залучення до соціального життя дає змогу людині відчувати свою приналежність до суспільства, задовольняти соціальні потреби та підтримувати позитивні зв'язки з іншими. Для осіб, що пережили деокупацію, особливо важливо відновити контакти з родиною, друзями і сусідами, а також бути частиною місцевої громади.

- *Відновлення соціальних відносин.* Окупація часто призводить до руйнування вже існуючих соціальних зв'язків. Відновлення цих відносин із близькими, друзями та сусідами є необхідним для емоційного та психологічного відновлення після важких переживань.

Психологічний аспект соціально-психологічної реадaptaції.

Психологічний аспект відновлення після деокупації включає важливі аспекти психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Зокрема, він охоплює такі напрями [36, с.176-182]:

1. *Подолання посттравматичного стресу (ПТСР).* Травматичні події, пов'язані з окупацією та війною, можуть призвести до серйозних психічних травм. Професійна психологічна підтримка і терапія допомагають людям пережити ці стресові ситуації і повернутися до нормального психічного стану.

2. *Відновлення емоційного стану.* Переживання травмуючих подій може спричинити емоційну нестабільність, тривогу та депресію. Психологічна підтримка в таких випадках допомагає зменшити рівень стресу та відновити емоційний баланс.

3. *Підвищення самооцінки та впевненості в собі.* Травматичний досвід може значно підірвати віру людини в себе. Важливо працювати над відновленням самооцінки та внутрішньої впевненості, щоб людина змогла знову відчувати свою значущість і здатність до адаптації [36, с.176-182].

Психологічна реадaptaція включає серію заходів, спрямованих на відновлення нормальних психічних реакцій після гострих стресових переживань, таких як емоційні викиди (наприклад, ейфорія чи гіпоманіакальні стани), порушення в рухових навичках, зміни в сприйнятті глибини предметів і сталості їх розмірів, а також зниження чутливості зорового і слухового сприйняття. У

випадку тривалої реадаптації можуть виникати також різні особистісні розлади, включаючи психопатичні, шизоїдні чи іпохондричні розлади.

Ця особистісна патологія, будучи наслідком індивідуальної або групової ізоляції в екстремальних умовах, зачіпає реадаптацію у звичайному соціальному середовищі, знижує загальний рівень “цивілізованості” і формує, іноді, настанову на повернення в пережиту ситуацію незвичайних умов [48, с. 230-233].

Психологічна реабілітація – це структурований процес психологічного впливу, спрямований на відновлення психічного здоров’я людини до рівня, при якому можливе подальше гармонійне розвитку та зміцнення її особистості. Основною метою психологічної реабілітації є відновлення психічних функцій і соціального статусу людини, які постраждали через психотравмуючі обставини, шляхом використання різних методів і процедур психотерапевтичного впливу [52, с.123-129].

Слід відзначити, що психореабілітаційні заходи проводяться, зазвичай, в системі реадаптаційної програми, що допускає не тільки спеціалізовану медичну і психологічну допомогу, але і створення необхідних соціальних умов [5, с.26-37]. Загалом, психологічний аспект соціально-психологічної реадаптації передбачає відновлення психічного здоров’я і самопочуття. Цей аспект містить такі завдання [5, с.26-37; 16]:

- *Подолання посттравматичного стресу.* Деокупація часто супроводжується травмуючими подіями, такими як насильство, руйнування, втрата близьких людей, що може призвести до розвитку посттравматичного стресу, який ускладнює процес реадаптації.

- *Відновлення емоційного стану.* Деокупація може викликати у людей різні емоційні реакції, такі як стрес, тривога, депресія. Для відновлення емоційного стану важливо забезпечити людям підтримку і допомогу.

- *Підвищення самооцінки і впевненості в собі.* Деокупація може призвести до зниження самооцінки і впевненості в собі. Для підвищення самооцінки і впевненості в собі важливо допомогти людям повірити в себе і свої можливості [5, 26-37].

Таким чином, соціально-психологічна реадаптація є важливим завданням, яке необхідно вирішити для забезпечення повноцінного життя мешканців деокупованих територій. Для сприяння соціально-психологічній реадаптації необхідно вжити комплексних заходів, які будуть спрямовані на забезпечення безпечних умов життя, доступу до соціальних послуг і психологічну підтримку.

1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку після окупації

Соціально-психологічна адаптація після окупації є складним і багатовимірним процесом, що підпадає під вплив різних чинників. До основних із них можна віднести [25, с.76-82]:

1. *Тривалість і специфіка окупації.* Особливості окупації відіграють значну роль у процесі соціально-психологічної адаптації після звільнення або деокупації. Насильницькі дії та порушення прав громадян під час окупації можуть залишити глибокий і тривалий слід у психічному здоров'ї та соціальному житті. Серйозні випадки насильства й обмеження прав під час окупації можуть призводити до психологічної травми серед населення, охоплюючи не лише фізичний вплив, а й емоційні та психічні аспекти [25, с.76-82].

Під час дев'ятимісячної окупації в Херсоні мешканці багатоквартирного будинку, що стали об'єктом дослідження, зазнали усіх жахів окупаційного режиму: обшуків, залякувань, тиску щодо співпраці, примусової участі в різних заходах на підтримку росії.

Для звичайних жителів багатоквартирних будинків, особливо тих, хто підтримував стабільний матеріальний і моральний стан упродовж багатьох років, важливо враховувати індивідуальні особливості, такі як особистісні прагнення, мотивацію, інтереси та цілі. Враховуючи досвід звичайних мешканців, деякі з них можуть настільки сконцентруватися на власному виживанні, що навіть під час активних бойових дій не покидають свої домівки.

Під час бойових дій різні чинники впливають на психіку [57, с.5-11]:

- порушення ритмів повсякденного життя (звичний порядок, робота, догляд за дітьми, відпочинок, подорожі тощо);

- підвищена тривожність, що спричиняє перевтому і нервово виснаження; у родин з дітьми може знижуватися ініціативність, виникає відчуження від навколишніх подій, безсоння, дратівливість, цинічність, занепокоєння щодо безпеки дітей, що негативно впливає на інших мешканців;

- постійне очікування нового обстрілу міста, що загострює тривогу та відчуття безпорадності;

- адміністративні проблеми, зокрема затримки та нерішучість керівництва міста, їх непослідовні дії, хаотичні чи невиправдані розпорядження;

- панічні настрої, що посилюються раптовими діями ворога, потужними артилерійськими обстрілами, надмірною втомою, відсутністю достовірної інформації, отриманням загрозливих повідомлень від невідомих осіб;

- підвищена нервозність, яка триває не лише під час обстрілів, але й після них, коли під час відпочинку чи сну людина підсвідомо переживає стреси важкого дня, що може навіть відображатися в емоціях сплячої дитини;

- психічне виснаження – у батьків знижується ініціатива, вони втрачають інтерес до себе і навколишніх подій, безсоння, дратівливість, проявляється прискіпливість, озлобленість, цинічність і недисциплінованість, справляючи негативний вплив на інших членів родини [39, с.38-43].

Особи, які пережили такі трагічні події, можуть відчувати тривалий страх, тривожність, депресію, та інші психологічні реакції. Порушення прав і обмеження свободи також можуть вплинути на соціальну реадaptaцію людей після окупації. Люди, які не мали можливості розвивати свої соціальні навички, здобувати освіту або займати активну участь у суспільному житті, можуть відчувати себе вразливими та неспроможними відновити своє місце в суспільстві.

Характер окупації, зокрема насильство та порушення прав, сильно впливає на складність і тривалість процесу соціально-психологічної реадaptaції. Особам, які стали жертвами таких подій, може знадобитися більше часу, підтримки та професійної допомоги для відновлення психологічного благополуччя та інтеграції

в суспільство. Розуміння цього факту є важливим кроком у наданні належної підтримки та допомоги тим, хто пережив подібні складності. Тривалість окупації впливає на соціально-психологічну реадaptaцію через те, що вона призводить до руйнування соціальних зв'язків, ролей і цінностей [4, с.171-172].

Люди, які пережили тривалу окупацію, зазвичай втрачають зв'язок зі своїм оточенням – близькими, друзями, колегами, і також віддаляються від традиційних цінностей і норм. Це може викликати почуття відокремленості, депресії і тривоги. На територіях, зокрема у Херсоні, який довго перебував під окупацією, процес соціальнопсихологічної реадaptaції стає більш тривалим та вимагає більше зусиль. Це зумовлено кількома ключовими чинниками, які впливають на цей процес [25, с.76-79]:

По-перше, тривалість впливу окупації грає важливу роль. По довгому перебуванню під окупацією супроводжується стійкими змінами в соціальному, економічному та культурному середовищі [25, с.76-79]. Люди, які пережили такий період, можуть відчувати великий стрес і подразники. Цей стрес може мати серйозний психологічний та емоційний вплив.

По-друге, втрата ідентичності та соціокультурного контексту стає невід'ємною частиною довготривалого перебування під окупацією. Після звільнення або деокупації люди можуть стикатися з необхідністю відновлення своєї ідентичності та зв'язків з власною культурою. Величезна кількість українців з початком російського повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року змушена була емігрувати за кордон. І якщо спочатку здавалося, що це ненадовго, і невдовзі цим людям можна буде повернутися додому, то нинішня ситуація засвідчує, що українці повинні навчатися жити у нових умовах – і ті, хто залишилися у країні, і ті, хто покинули її межі[61, с.109].

По-третє, психологічна травма є поширеним наслідком тривалої окупації. Це може охоплювати розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних проблем [9, с.137-138]. Лікування та реадaptaція в таких випадках можуть займати багато часу та зусиль.

По-четверте, соціальне перепрофілювання може виникнути під час процесу реадaptaції. Особи, які пережили окупацію, можуть змушені стати суб'єктами соціальних змін та переглянути свої соціальні ролі та статуси. Це перепрофілювання може виявитися складним завданням і вимагати зусиль для відновлення стабільності та самоідентифікації [9, с.137-139].

Отже, на територіях із тривалою окупацією, процес соціальнопсихологічної реадaptaції може бути тривалим та вимагати значно більше зусиль для відновлення психологічного добробуту та соціальної інтеграції. Справді, тривалість перебування під окупацією може вплинути на складність процесу соціально-психологічної реадaptaції.

У випадку, коли мешканці Херсона (рис. 1) пережили окупацію менше часу, з 2022 року, їм може бути легше адаптуватися до нормального життя після деокупації, якщо порівнювати їх з мешканцями Донецької, Луганської областей і АРК. Тривалість їхнього віддаленого від звичайного життя може бути меншою, та травматичний вплив на психіку і соціальну інтеграцію може бути менш вираженим. Але якщо порівнювати з окупацією Київщини, де були в окупації деякі населенні пункти кілька днів, і вже все майже відбудовано і життя триває, навіть туди переїхали мешканці деокупованої Херсонщини, там зовсім інша ситуація. Але для мешканців Херсонщини деокупація не стала відновленням життя, на що сподівались всі, а стала новим жахом у житті. Щоденні обстріли, загибелі звичайних мешканців, травмування, страх за життя своїх близьких та дітей – це реалії деокупованої Херсонщини.



Рис. 1. Мапа окупованих територій України російськими військами
[<https://glavcom.ua/country/incidents/onlajn-karta-bojovikh-dij-v-ukrajini-na-26062024-situatsija-na-fronti-1006991.html>]

Для жителів АР Крим, які перебувають під окупацією з 2014 року, процес реадaptaції може бути ще більш тривалим та складним. Довготривала деградація їхнього соціокультурного середовища та систематичні порушення прав здатні викликати значні психологічні травми та почуття відчуження від нормального життя. Психіка сучасної людини піддається сильному негативному впливу соціальних, природних і політичних факторів, що вимагає спеціальних заходів для підтримки та зміцнення фізичного, психічного й емоційного здоров'я [27, с.26-33].

2. *Соціально-економічні умови на деокупованих територіях та ступінь втрат.* Соціально-економічні умови на деокупованих територіях можуть значно ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації. Низький рівень задоволення базових потреб, руйнування інфраструктури та відсутність робочих

місць здатні викликати почуття безнадії та розчарування, що ускладнює повернення до нормального життя [51, с 124-130].

Розмір і тривалість реадaptaції залежать від масштабів втрат під час окупації, таких як втрата територій, ресурсів, прав і свобод. Соціально-економічні фактори на звільнених територіях відіграють важливу роль у процесі відновлення, оскільки обмеження в основних ресурсах, відсутність інфраструктури та роботи можуть серйозно вплинути на психічний стан і соціальну інтеграцію мешканців [29, с.31-41].

- *Брак ресурсів*: Відсутність доступу до необхідних ресурсів, таких як вода, електроенергія, продукти харчування та житло, спричиняє почуття безсилля і загальний стрес. Це обмеження негативно впливає на фізичне та психологічне благополуччя людей.

- *Руйнування інфраструктури*: Зруйновані школи, лікарні, дороги та інші важливі об'єкти ускладнюють доступ до базових послуг, що робить повернення до звичайного життя доволі важким.

- *Безробіття*: Брак можливостей для працевлаштування та відновлення економіки на звільнених територіях може призвести до масового безробіття.

Це викликає значний стрес і може позбавити населення віри в майбутнє. Рівень соціально-психологічної реадaptaції може відрізнятись в залежності від масштабу втрат, що виникли під час окупації, таких як втрата території, ресурсів, прав і свобод. Люди, які пережили руйнування свого оточення та втрату важливих ресурсів, можуть відчувати більше труднощів під час процесу адаптації. Врахування цих факторів є ключовим при розробці стратегій та програм підтримки для реадaptaції деокупованих територій і їхнього населення [11, с.3-5].

3. *Психологічні наслідки*. Травми, стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні наслідки окупації можуть значно впливати на здатність людей до соціально-психологічної адаптації. ПТСР може викликати такі труднощі, як порушення сну, підвищена дратівливість, тривожність, депресія, а також проблеми у міжособистісних стосунках [21, 17-28].

4. *Соціальна підтримка.* Соціальна підтримка від близьких людей, друзів, громади, а також від державних і громадських організацій сприяє успішній соціально-психологічній реадаптації. Соціальна підтримка може допомогти людям відчутися не самотніми, подолати посттравматичний стрес і відновити соціальні зв'язки [27, с.4-73].

5. *Індивідуальні особливості.* Індивідуальні внутрішні ресурси, такі як рівень оптимізму і стійкість до стресу, можуть відігравати важливу роль у процесі соціально-психологічної реадаптації. Люди, обдаровані сильними внутрішніми ресурсами, здатні швидше подолати труднощі і краще пристосовуватися до нових умов [38, с.3-15]. Внутрішні ресурси, які притаманні індивідам (наприклад, рівень оптимізму, стійкість до стресу), відіграють важливу роль у процесі соціальнопсихологічної реадаптації після окупації або подібних травматичних подій.

Ці внутрішні ресурси визначають, як ефективно і успішно індивід може подолати труднощі та адаптуватися до нових соціальних та психологічних умов [38, с.3-15]:

- *Рівень оптимізму:* Оптимізм – це психологічний ресурс, який допомагає індивіду бачити позитивні сторони ситуацій та вірити у можливість змін і покращень [38, с.3-15]. Люди з вищим рівнем оптимізму можуть бути більш мотивованими та резильєнтними під час процесу реадаптації, оскільки вони вірять у свою здатність до подолання труднощів.

- *Стійкість до стресу:* Іншим важливим фактором є стійкість до стресу, яка визначає, як ефективно індивід може керувати своєю реакцією на стресові ситуації. Особи з вищим рівнем стійкості до стресу можуть краще зберігати емоційну стабільність та функціонувати в умовах, що вимагають адаптації [38, с.3-15].

- *Самоефективність:* Віра в свою здатність до досягнення поставлених цілей, або самоефективність, є важливим фактором. Індивіди, які вірять у свою здатність впоратися з труднощами та навіть невдачами, мають більше шансів на успішну реадаптацію.

- *Підтримка соціальної мережі:* Наявність підтримки від родини, друзів та інших членів соціальної мережі може значно полегшити процес реадаптації. Підтримка і розуміння оточуючих може надати психологічну і емоційну підтримку, яка допоможе індивіду впоратися з труднощами.

- *Адаптивність та гнучкість:* Іноді ситуації змінюються швидко, і індивід повинен бути гнучким та адаптивним, щоб успішно впоратися з новими викликами. Здатність до адаптації і зміни планів може бути важливою для соціально-психологічної реадаптації. В залежності від особливостей особистості, певні рівні реадаптації людина може проходити досить швидко та непомітно [17].

Усі ці внутрішні ресурси взаємодіють між собою і можуть визначити, наскільки успішно індивід подолає труднощі та відновить свою соціальну та психологічну стабільність після травматичних подій, таких як окупація. Розуміння цих факторів може сприяти більш успішній реадаптації та підтримці для тих, хто пережив подібні випробування.

1.3. Теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадаптації

Наше суспільство ще не повністю усвідомлює масштаб потреби у систематичному психологічному супроводі та реабілітаційних заходах, які необхідні вже зараз і стануть ще більш актуальними в майбутньому. Реабілітація потрібна не лише комбатантам, які повертаються з фронту, але й їхнім родинам – батькам, дружинам та дітям.

Серед тих, хто потребує психологічної підтримки, також люди, які залишаються у зонах тимчасової окупації, проживають у прифронтових районах, є внутрішньо переміщеними особами або мають родичів на окупованих територіях. Наразі ці потреби мало вивчені, а реабілітаційні програми для таких категорій населення ще перебувають на етапі планування. До потенційних клієнтів реабілітаційних центрів можуть належати й представники професій, які працюють в умовах підвищеного ризику: журналісти, поліцейські, пожежники,

будівельники, електрики та інші фахівці, що виконують свої обов'язки в екстремальних умовах поблизу лінії зіткнення[47, с.341-348].

Внутрішньо переміщені особи, повертаючись у зруйновані домівки, можуть стикатися зі складнощами адаптації, особливо через напружені відносини з тими, хто залишався на окупованих територіях. Це може ускладнити їх соціально-економічне відновлення, повернення до професійної діяльності та інтеграцію в суспільство.

Крім того, значні труднощі можуть переживати волонтери, які повністю присвятили себе допомозі фронту та втратили стабільність у власному житті. Повернення до мирного життя вимагатиме адаптації і від практичних психологів, священників, рятувальників, лікарів та медсестер, які працювали у фронтових чи прифронтових районах, часто на межі фізичних і психологічних можливостей.

Створення системи підтримки для цих груп населення є нагальною потребою, що вимагає зосередження зусиль як науковців, так і практиків.

Соціально-психологічна реадаптація – це процес відновлення соціальної і психологічної адаптації, що була порушена внаслідок травм, стресу, втрат чи інших життєвих змін. Цей процес може бути складним і тривалим, передбачаючи як індивідуальні, так і соціальні зміни. Впливові чинники для кожної людини можуть бути унікальними, тому важливо застосовувати різні підходи та моделі для ефективного вивчення реадаптації [57, с.5-11].

Для дослідження соціально-психологічної реадаптації використовують різні теоретичні моделі, серед яких одним із ключових є соціально-психологічний підхід. Він розглядає реадаптацію через соціальні та психологічні процеси, аналізує взаємодію особистості з навколишнім середовищем та внутрішніми факторами, як-от самооцінка, самосприйняття й рівень соціальної підтримки [57, с. 110-122].

Соціально-психологічний підхід допомагає розглядати соціальні й психологічні аспекти реадаптації мешканців деокупованих територій як взаємопов'язані процеси, що відбуваються, коли людина повертається до

нормального життя після випробувань, таких як війна, конфлікт чи криза [57, с.110-122].

Один із центральних аспектів цього підходу – це дослідження впливу соціальних факторів на психологічний стан особистості в процесі реадаптації. Зокрема, він аналізує, як зміни в соціальному оточенні, зокрема взаємодія з родиною, друзями, спільнотою та суспільством, впливають на психічний стан та емоційне благополуччя особистості [57, с.90-122].

Соціально-психологічний підхід також враховує внутрішні аспекти реадаптації, такі як самооцінка і самосприйняття. Важливо розуміти, як досвід реадаптації змінює самоідентифікацію та як це впливає на психічне здоров'я. Крім того, структура соціальної підтримки є важливим аспектом цього підходу, адже дослідження свідчать, що наявність підтримки може значно полегшити процес реадаптації, покращуючи психічний стан і загальне благополуччя особистості [49].

Таким чином, соціально-психологічний підхід до реадаптації дозволяє краще зрозуміти, як соціальні та психологічні чинники взаємодіють у процесі пристосування до нових життєвих умов.

Н.С. Завацька вивчала соціальну реадаптацію особистості в ситуації різких змін умов життя: після повернення з місць позбавлення волі, після участі у збройних конфліктах, звільнення у запас або відставку, після позбавлення залежності від психотропних речовин. Наслідками таких змін є різноманітні порушення в соціальній сфері особистості, виникнення нервово-психічних і сихосоматичних розладів, девіантна поведінка. Основним чинником соціальної реадаптації автор вважає підвищення адаптаційного потенціалу особистості – інтегрального утворення, що об'єднує персональні складові (сферу самосвідомості, індивідуально-типологічні особливості, емоційно-вольову та мотиваційно-ціннісну сферу особистості) і інтерперсональну складову (психологічну та інструментальну – поради, інформація, матеріальна допомога та ін.) [16]. Соціально-психологічна реадаптація – це кінцевий етап процесу соціально-психологічної реабілітації осіб, що постраждали від військових дій. І є

він цілеспрямованим процесом формування нової системи значущих відносин особистості з потребами соціуму, порушеною в результаті психотравмуючого впливу, а також реалізація внутрішньоособистісних можливостей реадaptанта в конкретних умовах життєдіяльності [16].

О.Д. Сафін зазначає, що військові психологи здійснюють психологічну реабілітацію як у зоні бойових дій, так і в мирний час, у пунктах постійної дислокації частин та підрозділів. Ним же зазначається, що технологічно та методично дана робота в різних умовах має суттєві відмінності. Так, в зоні бойових дій психологічна реабілітація безпосередньо пов'язана із психологічною допомогою та підтримкою, а в мирній ситуації вона здійснюється комплексно, разом з медичними заходами, а також повноцінним відпочинком. Що є суттєвим, то вона передбачає роботу зі значимим оточенням (сім'єю), з відновленням соціального статусу на основі матеріальнотехнічної бази [39, с.38-43].

Діяльність психолога у сфері психологічної реабілітації повинна бути організована за такими основними напрямками:

1. **Організаційна робота** – включає планування діяльності, підготовчі етапи та безпосередню реалізацію завдань.
2. **Психотерапевтичний вплив** – спрямований на цілеспрямовану модифікацію індивідуально-психологічних характеристик особистості. Цей процес охоплює вербальний та невербальний впливи на когнітивну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери особистості. Важливо створити комфортні умови для військовослужбовців у їхній діяльності.
3. **Психодіагностика** – передбачає визначення психологічних характеристик як окремих військових, так і колективів. Це також стосується аналізу різних аспектів військової служби.
4. **Психологічне консультування** – полягає у спільному з клієнтом виявленні причин проблемних станів та розробці шляхів їх подолання. Сюди також входить систематичне консультування учасників бойових дій та членів їхніх сімей.

5. **Психопрофілактика** – зосереджується на попередженні небажаних проявів у психіці учасників бойових дій, які можуть негативно вплинути на їхній стан.

6. **Психокорекція** – передбачає цілеспрямований вплив на особистість та психіку з метою зміни, зміцнення або усунення деструктивних проявів[46].

Ці напрями формують комплексний підхід до реабілітації та сприяють ефективному відновленню психологічного стану військових і осіб, які перебували у стресових умовах. Ці комплексні підходи цілком і повністю можуть підходити для використання і для інших категорій населення, в т.ч. для мешканців деокупованих територій.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найпоширеніших підходів до психотерапії, який поєднує когнітивні і поведінкові методи для лікування психічних розладів і проблем. Вона базується на принципі, що наші думки, почуття і поведінка взаємопов'язані і впливають одне на одного. Когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ) – це метод лікування психічних розладів, емоційних труднощів та проблемних форм поведінки. Характеризується структурованістю, орієнтованістю на конкретні цілі та проблеми, а також тісною співпрацею терапевта / психолога та клієнта / пацієнта [62].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) демонструє високу ефективність у лікуванні різних психічних розладів і є актуальною в дослідженні процесів соціально-психологічної реадaptaції. У цьому контексті КПТ можна розглядати як один із можливих підходів, оскільки вона сприяє розумінню впливу когнітивних і поведінкових факторів на здатність особистості адаптуватися до нових соціальних умов після стресових подій, таких як травма, депортація чи інші життєві труднощі [62].

Методи КПТ допомагають людям розвивати ефективні когнітивні та поведінкові стратегії, які сприяють їх реадaptaції та підвищенню якості життя. Цей підхід може застосовуватись як індивідуально, так і в форматі сімейної чи групової терапії, залежно від конкретних потреб і обставин соціально-психологічної реадaptaції.

Соціально-психологічна реадаптація може бути розглянута як складова адаптації до стресу. Після травматичних або стресових подій люди можуть відчувати тривогу, депресію та проблеми в міжособистісних стосунках, що свідчить про порушення їх адаптаційних механізмів.

У дослідженні соціально-психологічної реадаптації після окупації або деокупації теорія стресу та адаптації допомагає зрозуміти, які фактори впливають на адаптаційний процес і які стратегії сприяють подоланню стресу та реінтеграції в соціальне середовище. Ця теорія створює базу для аналізу труднощів, з якими стикаються люди під час соціально-психологічної реадаптації після таких подій.

Реоадаптація може привести до переосмислення індивідом своїх життєвих цілей. Особа може поставити перед собою нові завдання та амбіції, які враховують її досвід і зміну життєвого контексту. Реоадаптація може суттєво вплинути на систему цінностей та переконань особистості. Вона може змусити переглянути свій світогляд, переоцінити важливість різних аспектів життя. Після деяких життєвих змін або травматичних подій індивід може переосмислити свою особисту ідентичність. Це може включати в себе нові ролі, статуси та способи ідентифікації [39, с.38-43].

Реоадаптація звичайних мешканців багатоквартирних будинків до звичного життя є складним і багатогранним процесом, що часто потребує значної підтримки та часу. Повертаючись після стресових подій і втрат, дехто з інших країн і міст, жителі міст і сіл можуть зіткнутися з низкою особливих викликів:

- *Пошук нової ідентичності*: мешканці часто стикаються з питанням своєї ролі у мирному житті після повернення на деокуповані території. Відчуття втрати частини своєї ідентичності, пов'язаної з війною, втратою роботи та звичного життя, може спонукати їх шукати новий сенс життя та своє місце у суспільстві.

- *Професійна реадаптація*: Робота в інших країнах та пристосування до нових правил та вимог життя формує унікальні навички співпраці, самоконтролю, швидкого прийняття рішень, які можуть не завжди легко інтегруватися в нову професійну діяльність. Адаптація цих навичок до нових умов може потребувати часу та додаткової підтримки.

- *Сімейні стосунки*: Відновлення зв'язків з родиною та друзями після довгого часу розлуки може бути непростим. Обидві сторони мають потребу в адаптації до нових ролей, зміни динаміки у відносинах, а також відновлення довіри та емоційної близькості.

- *Фінансова стабільність*: Для багатьох мешканців важливо забезпечити фінансову безпеку, що може потребувати допомоги у працевлаштуванні, доступі до соціальних виплат, а також до спеціальних освітніх і фінансових програм, призначених для підтримки людей, які повертаються на деокуповані території.

Ці фактори підкреслюють, наскільки важливою є комплексна підтримка у процесі реадаптації мешканців багатоквартирних будинків для їх успішного повернення до мирного життя. Біологічні підходи допомагають розглядати соціально-психологічну реадаптацію як складний процес, в якому беруть участь різні біологічні чинники.

Розуміння цих чинників може сприяти розробці більш ефективних методів підтримки індивідів, які пережили травматичні події, і полегшити їхню адаптацію до нових умов. Ці підходи в сукупності допомагають розглядати соціально-психологічну реадаптацію як комплексний процес, в якому взаємодіють різні аспекти психічного, соціального і біологічного факторів. Розуміння цих факторів дозволяє розробляти більш ефективні і персоналізовані підходи до підтримки та реабілітації осіб, які пережили травматичні події, і сприяє полегшенню їхньої соціально-психологічної реадаптації.

Висновки до першого розділу

В першому розділі розглянуто поняття та основні аспекти соціально-психологічного стану мешканців деокупованих територій мешканців багатоквартирного будинку. Найнегативнішим у екстремній ситуації є психологічний стан страху, який був пов'язаний з активними військовими діями з 24.02.2024. Це було викликано дуже сильними зовнішніми подразниками, які становили загрозу для життя і змогли порушити психічну стійкість людини,

спонукати до негативної поведінки та поведінки, послабити її стан. Стан страху виражається у формі безпорадності.

Основними факторами, що викликають стрес і напругу, є такі: загроза для життя; висока відповідальність за виконання завдань; недостатня або неповна інформація, яка надходить; невизначеність у прийнятті рішень; надмірна емоційна збудженість, вразливість, а також зниження емоційної стійкості у близьких і рідних; відсутність психологічної підготовленості до виконання завдань в стресових ситуаціях; невпевненість у стабільності політичної ситуації або надійності влади, соціальна ізоляція (віддалення від рідних, перебування в ізольованому місці, окупація) тощо

Розглянуті поняття та основні теорії щодо психологічного стану під час бойових дій. Проаналізувавши літературу дійшли до такого висновку, вивчення стану людини створило значний простір для подальших досліджень проблеми, темою якої є: її теоретичні аспекти і психофізіологічні аспекти окремі психічні і психологічні стани в структурі особистості та регуляції її поведінки.

Проаналізовані основні категорії психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку в стресовій ситуації. Визначено, що вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МЕШКАНЦІВ БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ

2.1. Соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку

Проблема збереження психологічного здоров'я сьогодні є надзвичайно актуальною та має значну соціальну важливість. Останні роки характеризуються суттєвими змінами в екологічній та економічній сферах, що безпосередньо впливають на психологічний клімат в Україні та стан здоров'я її громадян.

Загострення політичної та економічної кризи, коронавірусна пандемія, початок повномасштабного військового конфлікту 24 лютого 2022 року, зростання рівня безробіття, вимушена міграція та закордонне заробітчанство стали чинниками, які порушують гармонійні стосунки в суспільстві. Це спричинило значне поширення проблем із психологічним здоров'ям серед різних категорій населення, включаючи дітей, молодь та дорослих. Сучасна ситуація вимагає комплексного підходу до збереження та відновлення психологічного благополуччя громадян, а також створення ефективних механізмів підтримки у відповідь на виклики сьогодення.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням [32, с.111-148]. Висока тривожність під час військового стану знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях.

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості - схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше наявні здатність до

конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання [32, с.111-148].

Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані. Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани в освітній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності [32, с.232-247].

За роллю в структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними й груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи). За глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові. За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні [32, с.232-247]. В нашій ситуації стан негативний.

За тривалістю стани бувають тривалими й короткими. Туга мешканців за своєю оселею, батьківщиною, рідними, своїм звичним розкладом життя може охоплювати період до декількох тижнів, а можливо і місяців поки вони не звикнуть до нових умов, не звикнуть з новим станом життя. Стан чекання якої-небудь значущої події (повернення до дому) в деяких людей виникає за кілька місяців до неї, і збільшується в разі невиконання цієї події в очікуваний час [32, с. 89-108].

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш усвідомленими й не усвідомленими. Від настрою батьків цілком і повністю залежить настрій дітей, їх відношення до ситуації, що сталась. В наступному розділі ми більш докладно розглянемо ці стани [32, с.89-108].

Окупація має значний вплив на соціальні структури та відносини на території, яку вона зачепила. Соціальні наслідки окупації в Україні були різноманітними та тривалими. Воєнні умови, які є надзвичайними ситуаціями, серйозно впливають на психологічний стан особистості, яка переживає ці події. Усі аспекти самосвідомості цієї людини зазнають суттєвих змін. У неї можуть сформуватися специфічні моделі поведінки, які обмежують її здатність до соціальної та громадянської активності. Погляди на світ, на саму себе і на інших можуть бути викривлені [33, с.8-33].

Емоційна сфера часто переповнена негативними переживаннями, і людина може відчувати втрату контролю над своїм життям. Вона акцентує увагу на відчутті загрози, а головні потреби стають спрямованими на виживання та забезпечення психологічної та фізичної безпеки для себе і своїх близьких. Це може призводити до руйнування важливих соціальних зв'язків і відносин.

Потреба в безпеці породжує складні взаємовідносини та ставлення, зорієнтовані на тих, хто може забезпечити таку безпеку. Саме на цій потребі російська пропагандистська система будує свої ідеї "російського світу", впливаючи на масову свідомість, використовуючи різні методи дезінформації та сіючи сумніви щодо необхідності і доцільності існування незалежної, суверенної держави [33, с.8-33].

1. *Зміни в політичних структурах:* Окупація значно змінила політичні структури та управлінські механізми на захоплених територіях, що призвело до суттєвих обмежень прав і свобод мешканців. Нові політичні режими, підконтрольні окупантам, порушили нормальну діяльність державних інститутів і спричинили глибоку політичну кризу, яка проявляється не лише в економічних чи соціальних аспектах, а й у психологічному стані людей [38, 3-15].

З соціально-психологічного погляду, окупація спричинила серйозні психологічні наслідки, які позначилися на суспільстві в цілому. Одним із найважливіших явищ є розрив у єдності громадянського суспільства, що відображається у зростанні внутрішніх розбіжностей серед громадян України. Люди почали відчувати дедалі більше незадоволення діями центральної влади,

особливо через невизначеність у питаннях безпеки, гуманітарної допомоги та політичних змін. Водночас поширюється невизначеність у політичній та правовій ідентифікації, адже для жителів окупованих територій виникає питання лояльності: до якої країни вони належать і на чию сторону стають [38, с.3-15].

Ще одним важливим аспектом є підвищена вразливість до маніпуляційних інформаційних впливів. Окупаційні влади активно застосовують пропаганду та психологічні операції, аби вплинути на громадську думку та дезорієнтувати населення, що може посилювати внутрішнє роздвоєння в суспільстві. Поширення нераціональних зразків поведінки, таких як негативізм, депресія чи агресія, є ще одним результатом тривалої політичної напруги, яка також впливає на психологічний стан людей.

Загалом, процес реадаптації після окупації вимагатиме значних зусиль для відновлення політичної ідентичності та соціальної згуртованості. У зв'язку з цим важливо вживати комплексних заходів для відновлення довіри до державних інститутів і покращення соціально-психологічного клімату, включаючи поширення правдивої інформації, підтримку психоемоційного здоров'я населення та стимулювання національної єдності. Ідеологічні, пропагандистські впливи з боку північного сусіда є постійними. Серед іншого, РФ здійснює й інші психологічні інтервенції в політико-правовий простір, реалізуючи політику розмивання загальноукраїнської ідентичності на Донбасі і в Криму та включення наших громадян у російський політикоправовий простір [38, с.3-15].

Важливою складовою політичної ситуації на окупованих територіях є надання російських паспортів жителям Донецької та Луганської областей. Як зазначено в заяві губернатора Ростовської області, понад 170 тисяч людей отримали російські паспорти, проте більшість з них не отримала жодних пільг чи переваг, які зазвичай надаються громадянам російської федерації. Це можна вважати частиною стратегії гібридної війни, яка дозволяє Росії заявляти про захист своїх громадян, не надаючи при цьому реальних переваг цим особам.

Ця ситуація має низку значних політико-правових і психологічних наслідків. Зокрема, одними з найпоширеніших є патерналістські очікування з

боку місцевих жителів, які чекають від російської федерації підтримки, захисту та відновлення зруйнованої інфраструктури [38, с.3-15]. Вони очікують, що росія відновить економіку, надасть робочі місця та забезпечить виплати, а також що буде покарано "винних" за початок війни на Донбасі. Такі сподівання формуються через пропаганду окупантів, яка підсилює відчуття, що Росія має бути відповідальною за ситуацію на цих територіях.

Однак, на практиці багато з цих очікувань не виконуються, і це може призводити до розчарування серед місцевих мешканців, а також до зміцнення вразливості до маніпуляцій з боку російської влади. Протягом часу, коли території перебувають під окупацією, зміни в соціальній та політичній структурі можуть призводити до поглиблення розриву між населенням цих регіонів та рештою України.

Ще одним негативним наслідком окупації є поступове руйнування загальноукраїнської ідентичності. Для жителів окупованих територій це часто призводить до відчуження від інших українців, а також до відчуття політичної та культурної ізоляції. Коли люди відчують себе частиною іншої політичної реальності, їхній погляд на державу, право та політику може кардинально змінюватися. Це створює бар'єри для реінтеграції цих територій у майбутньому [38, с.3-15].

Також важливо зауважити, що окупація підтримує поширення патерналістських очікувань від окупантів, оскільки мешканці можуть розглядати росію як основного постачальника допомоги, що в свою чергу змінює їхнє ставлення до влади та майбутніх політичних процесів. Такі установки можуть призвести до складнощів під час реінтеграції цих територій в українське політичне та правове поле [39, с.38-43].

Отже, наслідки цієї гібридної війни є складними і багатоаспектними. Вони не тільки змінюють політичний ландшафт, а й глибоко впливають на соціально-психологічний стан населення, що в свою чергу може значно ускладнити інтеграційні процеси в майбутньому. Також важливо враховувати активну політико-ідеологічну "русифікацію", яку проводить російська федерація через

своїх агентів. Це підриває також етнічну ідентичність наших громадян на сході. Діяльність РФ та окупаційної влади на тимчасово окупованих територіях змінюють свідомість, позиції і поведінку людей, нове покоління виховується в дусі “російського світу” [33, с.35-63].

2. *Економічні наслідки*: Окупація тимчасово захоплених територій, а також блокада, спричинили глибокі економічні й соціальні труднощі, які істотно вплинули на життя місцевого населення. Одним із найбільш очевидних наслідків стало руйнування інфраструктури, зокрема, знищення або пошкодження будівель, доріг, мостів, електромереж і підприємств. Це порушило економічні процеси, зупинило виробництво і викликало логістичні проблеми. Як результат, ці території зіткнулися з різким падінням економічної активності, зростанням безробіття та зниженням життєвого рівня населення [14, с.3-25].

Погіршення економічної ситуації призвело до зростання цін, насамперед через захоплення Росією значних запасів ресурсів, таких як зерно, метали, руда та енергоносії, що негативно вплинуло на глобальні ринки. Блокада українських портів у Чорному та Азовському морях ускладнила експорт продукції, що також призвело до підвищення цін на продукти харчування та інші товари на світових ринках [14, с.3-25].

Однією з найбільших проблем, з якими зіштовхуються мешканці окупованих територій, є обмежений доступ до продуктів харчування та медичних послуг. Перешкоди у постачанні гуманітарної допомоги, блокування основних шляхів постачання та зниження виробництва призводять до дефіциту товарів першої необхідності. Крім того, доступ до медичних послуг і ліків є вкрай обмеженим, що створює додаткові труднощі для місцевих мешканців [14, с.3-25].

У таких умовах зростає соціальна напруга: зловживання ресурсами і злочинність, спричинені економічним стресом, стають проблемами, які загострюють соціальну атмосферу. Люди можуть вдаватися до злочинів, щоб забезпечити себе і своїх близьких, що підсилює соціальні конфлікти та напруженість [14, с.3-25].

Варто зазначити, що під час окупації виникають різні конфлікти і непорозуміння з різними верствами населення: політичні, економічні, мовні, національні. Вони можуть виникати між близькими і рідними людьми, а також між сусідами і просто громадянами будь де. Це ще більше розколює населення, яке в такий складний час повинно об'єднатись. Всьому цьому сприяє пропаганда на телебаченні та інтернет каналах. низку соціальних діалогів та конфліктів між різними групами населення. Різні люди можуть по різному ставитись до окупаційної влади: у когось явне неприйняття існуючої ситуації, а деякі сприяють це зовсім нормально. І це є головний конфлікт, що виникає під час окупації, що при водить до ще більшої ескалації на місцевому рівні.

Особливо важливою є проблема стереотипізації певних соціальних груп, яка виникає в умовах конфлікту. Наприклад, часто зустрічаються негативні стереотипи щодо людей, які емігрували з окупованих територій, їх можуть розглядати як тих, хто «втік» від війни, що призводить до соціальних розділень і непорозумінь серед різних верств населення [46, с.18-31].

Отже, окупація не лише економічно виснажує території, але й породжує серйозні соціальні проблеми, які вимагають комплексного вирішення. Відновлення цих територій потребує не лише фізичного відновлення інфраструктури, але й психосоціальної реабілітації, врахування всіх соціальних, політичних і економічних наслідків конфлікту.

Зміна демографічних характеристик: Окупація та бойові дії, що її супроводжували, істотно вплинули на демографічну ситуацію на деокупованих територіях України. Основні аспекти цього впливу можна розділити на кілька ключових факторів:

1. Зменшення чисельності населення

- Масова міграція населення до більш безпечних регіонів країни або за кордон.
- Втрати серед мирного населення внаслідок бойових дій.
- Зниження народжуваності через складні умови життя та невпевненість у майбутньому.

2. *Демографічне старіння*

- Виїзд молодих та працездатних громадян, що призводить до збільшення частки літніх людей у загальній структурі населення.

3. *Гендерний дисбаланс*

- Зростання частки жінок унаслідок втрат серед чоловіків, які брали участь у бойових діях або стали жертвами насильства.

4. *Порушення сімейних структур*

- Розлучення, роз'єднання сімей через примусову міграцію або втрату членів родини.

- Відсутність можливостей для возз'єднання сімей унаслідок тривалих періодів окупації чи бойових дій.

5. *Погіршення соціально-економічного стану населення*

- Втрата роботи, житла та ресурсів, необхідних для відновлення стабільного життя.

- Зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, які потребують допомоги та підтримки.

6. *Міграційні виклики*

- Труднощі з поверненням населення на деокуповані території через відсутність інфраструктури, зруйновані домівки та мінну небезпеку.

Ці фактори формують складну демографічну ситуацію, яка потребує системного підходу до її вирішення, спрямованого на відновлення нормальних умов життя та стабільність населення в деокупованих регіонах[12]. Повномасштабне російське військове вторгнення в Україну 24 лютого 2022р. спричинило найбільшу за часів Другої світової війни міграційну кризу в Європі. Мільйони українців, в основному жінок та дітей, рятуючись від небезпеки, знайшли притулок в країнах Європейського Союзу [43, с.136].

Ці демографічні зміни створюють складні виклики для країни, оскільки для відновлення населення та економіки необхідно не тільки вирішити питання біженців і переселенців, але й подолати наслідки втрат робочої сили та скорочення народжуваності. Окупація та її наслідки ставлять серйозні питання

перед державними структурами щодо забезпечення належної допомоги та реінтеграції громадян, а також стабілізації економічної та соціальної ситуації на деокупованих територіях. Загальна кількість громадян України, які перебувають за кордоном (рис. 2) [12], становить майже 8 млн (7 989 027) осіб (Додаток 1). Із них дорослих громадян України – близько 5,84 млн (5 841 619) осіб. Водночас на консульському обліку станом на 12 грудня 2023 року перебувало 448 592 громадян України [12].

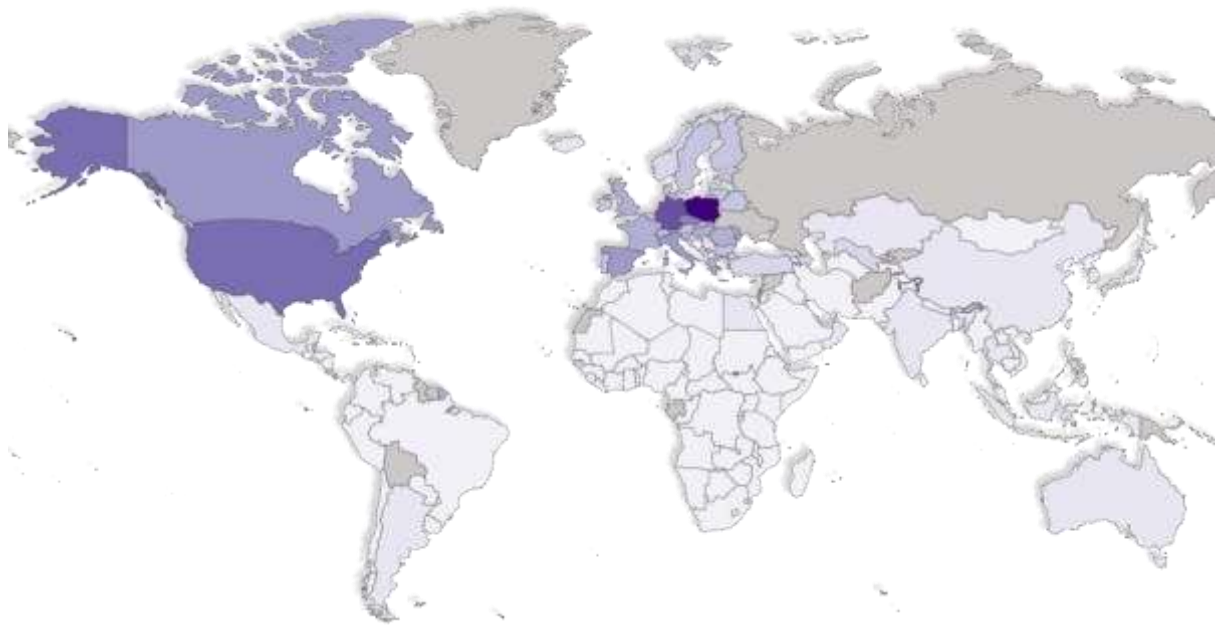


Рис. 2. Кількість громадян України, які перебувають за кордоном станом на 01.02.2024 [12]

5. *Порушення прав людини*[3, с.18-35]

Окупація територій України в умовах війни призводить до масштабних і системних порушень прав людини, які значно впливають на життя, безпеку та добробут місцевих мешканців. Основні порушення включають:

1. *Право на життя та особисту безпеку*

- Насильство щодо цивільного населення, включаючи вбивства, тортури, насильницькі зникнення та сексуальне насильство.
- Обстріли житлових районів, які призводять до загибелі або травмування мирних жителів.
- Встановлення мінних полів, що загрожують життю людей навіть після деокупації.

2. Право на свободу та особисту недоторканність

- Незаконні затримання та утримання людей у підвалах або тимчасових в'язницях.
- Примусові мобілізації до ворожих збройних формувань.

3. Право на житло та майно

- Зруйнування або пошкодження житла через бойові дії.
- Захоплення приватного майна окупаційними силами.

4. Право на свободу слова та інформацію

- Придушення незалежних медіа, блокування доступу до українських та міжнародних джерел інформації.
- Переслідування та арешти журналістів, активістів і блогерів.

5. Порушення культурних прав

- Знищення українських культурних пам'яток, бібліотек і архівів.
- Насильницька русифікація, заборона використання української мови в публічному просторі.

6. Обмеження права на освіту

- Впровадження окупаційних навчальних програм, які викривляють історичні факти та пропагують ворожу ідеологію.
- Обмеження доступу до якісної освіти, закриття або переформатування навчальних закладів.

7. Економічні права

- Примусове вилучення ресурсів, включаючи продукти харчування, техніку та засоби виробництва.

- Позбавлення населення доступу до роботи, медичної допомоги та базових послуг.

8. Порушення прав дітей

- Примусова депортація дітей до країни-агресора.
- Відокремлення дітей від батьків або опікунів.

Ці порушення вимагають ретельного документування для подальшого правового переслідування винних осіб та організацій, а також для відновлення справедливості та надання підтримки постраждалим. Загалом, ці порушення є серйозними порушеннями міжнародних норм і стандартів прав людини. Вони ставлять під загрозу життя та гідність людей, а також руйнують основу для будь-яких гуманітарних принципів. Необхідно, щоб міжнародна спільнота активно реагувала на ці порушення, щоб притягнути винних до відповідальності та забезпечити захист прав людини на всіх окупованих територіях.

2.2. Організація і методи дослідження впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку

Характерною ознакою окупації і військового стану є постійна загроза життю, перед якою мешканець міста, що проживає в багатоквартирному будинку, повинен діяти. Вимоги, які висуваються до звичайної людини, виявляються надто великими і перевищують його можливості. Ця незбіжність вимог і можливостей призводить до стресу. Існує безліч причин, які можуть спричиняти затяжний і довготривалий стрес: це жахи війни, страх смерті, поранення, фізичні та психічні перевантаження, порушення режиму життя, хвороби, поранення, страх невиконання своїх обов'язків перед своєю родиною, невизначеність та брак інформації, незвичайна ситуація, відсутність набору можливих відповідей із попереднього досвіду.

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* – крайній) – це випадки, які виходять за межі звичайних та ускладнюють або навіть загрожують життю та діяльності індивідів або соціальних груп [33, с.19-33]. Вони характеризуються

складним поєднанням небезпечних умов і ризикових факторів, і часто вимагають максимального напруження фізичних та духовних зусиль для збереження життя та здоров'я людини [33, с.125-154].

Ситуацію конфлікту в Україні можна описати як екстремальну, що виходить за межі звичайного життєвого досвіду. Проте для деяких груп українців ця ситуація є гіперекстремальною, оскільки внутрішні тягарі, пов'язані з нею, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку та дії і можуть призводити до небезпечних наслідків. Гіперекстремальними можуть бути, наприклад, несподівана втрата близької людини, власний полон, тортури, фізичне насильство (особливо, якщо існує загроза життю або цілісності), а також участь у подіях, пов'язаних з смертю або травмами тощо. [34].

Життя в бойових діях може призвести до психологічних травм, тривалого стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Воєнні жахи, постійний тиск, обмеження до пересування навіть містом, яке до початку війни було живим, веселим, з великою кількістю заможних і вільних людей, можуть позначитися на психічній стійкості і здатності переносити стрес. Страх, тривога, відчуття безпорадності можуть призвести до використання захисних механізмів, таких як агресивна або асоціальна поведінка. Під впливом військової напруги може збільшуватися вживання алкоголю та наркотиків, а також порушення дисципліни. У воєнних умовах може формуватися специфічний комплекс провини [33, с.125-154].

Психологи з Ірану вважають, що психічна травма під час війни трапляється тоді, коли людина стикається із подією, що викликає відчуття безпорадності й тривоги через небезпеку для життя, а також надмірне інстинктивне збудження. Сильні емоції приголомшують та вселяють в людину відчуття безпорадності. Травмовані війною люди роками живуть у стані тривоги, депресії та соціальної дезорієнтації [40, с.237-246].

В. Стасюк [44, с.185-194] вказує, що стрес, отриманий під час війни, який може відігравати корисну роль у збереженні фізичної та психічної цілісності

населення під час екстремальних умов військової обстановки, може також бути причиною подальшої дезадаптації та психотравматизації мешканців деокупованих територій [44, с.185-194]. Зміни, які виникають під впливом стресу поза межами небезпечної ситуації, часто мають негативний та дезадаптивний характер і становлять основну симптоматику військових стресових розладів [44, с.185-194].

Один з найбільш поширених наслідків травматизації – це посттравматичний стресовий розлад, але його пікові прояви можуть з'явитися пізніше, коли мине гостра фаза. Однак успішне відновлення від цих наслідків значно залежатиме від результатів війни [44, с.185-194]. Найкращим лікуванням буде завершення конфлікту з перемогою.

Люди, які пережили травматичні події, часто досліджують різні важкі та неприємні емоції і стають надзвичайно напруженими та тривожними. Посттравматичний стресовий розлад супроводжується характерними симптомами, такими як висока тривожність, постійний страх, підвищена активність, але водночас відчуття безсилля, труднощі зі сном, більше схильність до ризику, враження, що події, які сталися, ніби нереальні, і відчуття відокремленості від навколишнього світу. До групи ризику захворюваності на ПТСР серед населення являються люди, які мешкали у прифронтових зонах, були евакуйовані з гарячих точок, знаходились в містах, що зазнали бомбардування, бачили мертвих людей або переживали втрату близьких, перебували в полоні чи окупації, а також чинник, який присутній у кожного з нас – це переживання за рідних, друзів, коханих людей та країну загалом.

Найбільш частішими симптомами ПТСР респонденти зазначили відчуття самотності та покинутості, нав'язливі думки про травматичні події та депресію. Більша половина опитуваних стикалися з нападами агресії та люті, нічними кошмарами з сюжетами про війну, втратою здатності висловлювати і розуміти свої емоції та відчуття емпатії. Були зазначені напади панічних атак, суїцидальні думки, а також проблеми у стосунках з коханою людиною, здебільш через відстань. [30, с.214-215].

Як зазначала Бахмутова Л.М. кількість людей які, рятуючись від війни, виїхали з України після 24 лютого по 3 травня 2022 року, за даними Агентства ООН у справах біженців, перевищила 6,5 мільйонів громадян. Агентство Reuters повідомляло, що це найсерйозніша криза з біженцями в Європі після закінчення Другої світової війни. Сумарна цифра біженців і внутрішньо переміщених осіб, що змінили місце свого проживання за приблизними підрахунками становить понад 14 мільйонів. Більш ніж 14 мільйонів українців з боєм говорять про себе: «Я біженець...». Більшість з них мріє про повернення у свої домівки. Для багатьох ця мрія вже ніколи не здійсниться, бо Росія знищила їх вщент. Іншими наслідками військових дій у будь-якій країні є: гуманітарна криза, бідність, недоїдання, інвалідність, економічний та соціальний занепад, які є чинниками різноманітних фізичних, психічних, психосоматичних та психосоціальних захворювань. Цього слід не допустити в Україні. І залежить це від швидкості надання Україні західними партнерами військової й економічної допомоги. Це може стати успішним досвідом спільної перемоги [3, с.8-9]. .

Деякі науковці зазначають, що кожен третій цивільний, який перебував в окупації або в центрі збройного конфлікту, має ознаки посттравматичного стресового розладу, до яких належать [22, с.10-16; 56]:

- Повторне переживання подій у вигляді спогадів, нав'язливих думок чи нічних кошмарів.
- Уникнення нагадувань про травматичні події в думках, місцях чи ситуаціях.
- Перезбудження, яке призводить до порушення сну, нічних кошмарів, підвищеної дратівливості та спалахів гніву.
- Порушення навичок соціалізації та спроможності навчатися [22, с.10-16].

Зазвичай посттравматичний стресовий розлад діагностують тоді, коли ці симптоми проявляються в людини довше місяця. У дітей посттравматичний стресовий розлад може призводити до затримки розвитку, а симптоми можуть залежати від характеру травми та її повторюваності, а також статі дитини та

доступності підтримки з боку дорослих. Основні прояви тривожності в дітей. Емоційні ознаки: дратівливість; неспокій; нетерплячість; проблеми з концентрацією уваги; постійне відчуття небезпеки; почуття страху. Поведінкові: напруженість; неспроможність розслабитися; уникання спілкування зі своїми однолітками або членами сім'ї; порушення сну; підвищена втомлюваність; втрата довіри до життя та людей [54, с. 165; 55, с. 85].

Стресові розлади, викликані воєнними травмами, частіше спостерігаються серед молодих людей, ніж серед тих, кого вже досягло зрілого віку. Це може бути пов'язано з тим, що старші особи мають більший життєвий досвід, краще вміють передбачити можливі наслідки подій і володіють більшим спектром стратегій для подолання стресу. Серед молодих людей особливо вразливими на травматичні ситуації можуть бути ті, хто має проблеми на роботі або в особистих стосунках та відчуває незадоволення в цих сферах. У цієї групи молоді хронічні емоційні проблеми загострюються, виникають нові конфліктні ситуації, розвивається алкогольна і наркотична залежність, поступово втрачається здатність будувати міцні стосунки із значущим оточенням [61, с.27-29].

На думку деяких фахівців, зокрема О. Чабана [59], існує феномен колективної травми. Колективна травма – це психічне пошкодження, яке виникає у групи людей будь-якого розміру, включаючи всю суспільність, через соціальні, техногенні або екологічні катастрофи, а також злочинні дії політичних чи інших суспільних суб'єктів. Перед трикутником медичної, психологічної та соціальної допомоги постає завдання комплексного відновлення психосоматичного та психосоціального здоров'я населення України, де найбільш складним та тривалим етапом є саме реабілітація. Ранні діагностичні та лікувальні втручання можуть знизити поширеність ПТСР серед тих, хто зазнав психічної травматизації. Саме тому найбільший тягар та найбільша відповідальність знову лягають на плечі первинної ланки медичної допомоги. [59, с.9].

Морально-психологічний стан нації є важливим фактором для успішної психотерапії, і в нашій країні цей стан відзначається особливо сильно. Він також сприятиме відновленню після травм, якщо перемога буде досягнута. Можна

сподіватися, що цей процес буде пройти без значних ускладнень, оскільки у нас є багато кваліфікованих фахівців, які вже мають досвід у роботі з особами, постраждалими внаслідок війни. Крім того, зцілення від колективної травми потребуватиме і спеціальних соціально-психологічних, політико-юридичних та громадських заходів. Частину з них треба починати зараз, і така робота наразі вже ведеться [14, с.76-84].

Колективна травма може виникати з численних причин, включаючи війни, геноцид, катастрофи, стихійні лиха, соціальні революції, репресії, терористичні акти та інші події, які спричиняють травму для великих груп людей. Ця травма не обмежена географічно та в часі і охоплює як безпосередніх, так і опосередкованих учасників травматичних подій, об'єднуючи їх через загальну територію, культурні особливості, ментальний вплив та взаємодії між суспільними інститутами [14, с.76-84].

Колективна травма є важливим феноменом як для безпосередніх свідків подій, так і для майбутніх поколінь, які можуть зазнати її непрямого впливу. Як пояснює психолог Мар'яна Франко, колективна травма не є виключно клінічним поняттям, а радше описує соціальні явища, які виникають у суспільствах після загрозливих подій, що стосуються значної кількості людей [14, с.78].

Колективну травму можна розглядати й у метафоричному контексті, особливо на рівні суспільства в цілому. Це зумовлено тим, що різні групи в межах одного суспільства можуть сприймати однакові травматичні події по-різному, залежно від власного досвіду чи близькості до цих подій. Наприклад, досвід війни відчутно різниться для військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, цивільних осіб, що втратили свої домівки, та жителів віддалених регіонів, які не зазнали прямого впливу бойових дій чи атак. Навіть ті, хто пережив подібні події, можуть мати різну психологічну реакцію, що по-різному відбивається на їхньому емоційному та психічному стані [14, с. 78-79].

Зустріч з повторними негативними ситуаціями може поступово зменшити інтенсивність стресової реакції: люди пристосовуються до обстрілів, браку сну чи

ізоляції, передбачаючи можливі наслідки подій і відповідну поведінку інших. У результаті вони розвивають стратегії адаптації та почуваються впевненіше у власних силах.

Стрес — це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильну емоційну, фізичну чи психологічну дію з зовні. Це наша спроба пристосуватись до складних змін у житті: нової роботи, навчання або спільного життя. Ми встигаємо призвичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно. Перебуваючи в такому стані, людина відчуває втрату рівноваги. При цьому вона має певні ресурси (матеріальні, душевні, етичні, моральні, життєвий досвід, базу знань та ін.). Проявляється це проблемами у спілкуванні (збивається мова, людина не може чітко сформулювати і висловити свої думки), тимчасовими провалами в пам'яті, соматичними реакціями (короткочасним потемнінням в очах, припливом крові до шкірних покривів, прискореним серцебиттям тощо). Але в той же час психічні функції особистості (пам'ять, мислення, уява) і фізіологічні функції організму перебігають набагато краще. Таким чином, стрес включає мобілізацію, фізичну та емоційну напругу, що є загальною відповіддю на нові чи неприємні обставини. Часто в ситуаціях ризику, що вимагають швидкої та рішучої реакції, він викликає додатковий емоційний і фізичний тиск. Однак стрес може мати не лише негативні наслідки, а й стимулювати розвиток завдяки новим життєвим викликам і досвіду [50, с.32-35].

Конфлікти й окупація на деокупованих територіях мають значний вплив на психічний стан і особистість людей, залишаючи відбиток на різних аспектах їхнього психічного здоров'я. Однією з помітних змін є підвищена чутливість до справедливості: люди, які зазнали впливу окупації чи конфлікту, стають більш чутливими до порушень прав і соціальної справедливості. Також такі особи можуть відчувати тривожність, пригніченість і занепокоєння, оскільки зберігається відчуття загрози їхньому благополуччю [33, с.19-33].

Внаслідок пережитих подій часто зростає емоційна вразливість, яка проявляється у частіших коливаннях настрою та реакціях на стрес. Під впливом

таких чинників емоційна стійкість може знижуватися, а здатність до психологічного відновлення – послаблюватися. Недовіра, імпульсивність, підозрілість і тенденція до самоізоляції можуть бути відображенням складних стосунків та втрат, які вони пережили. Люди можуть відчувати недовіру до оточуючих, боятися відкрити свої почуття і думки, що призводить до самоізоляції та погіршення відносин з іншими людьми [33, с.19-33].

Почуття самотності і напруженість у відносинах з іншими можуть виникати внаслідок втрат та переживань, пов'язаних з конфліктом. Люди можуть відчувати себе відокремленими від інших і мати труднощі в установленні позитивних взаємин. Крім цього, важливо відзначити, що ця часта дисфорія, тобто поганий настрій та негативні емоції, може призводити до проблем з алкогольною залежністю та зниженням працездатності. Люди можуть використовувати алкоголь як спробу впоратися зі стресом та емоційними труднощами, що може призвести до загострення проблем.

Отже, важливо враховувати, що конфліктні ситуації і окупація можуть мати значущий вплив на психологічний стан та особистість людей, призводячи до різноманітних психологічних викликів і проблем.

Мета нашого дослідження полягала в виявленні особистісної тривожності та стійкості до стресу під час повномасштабного вторгнення росії до України та вторгнення і окупації міста Херсон; визначення депресивних ознак, як порушення психічного здоров'я.

Для виконання поставлених завдань дослідження організаційно передбачалося проведення трьох етапів науково-пошукової роботи: організаційного, емпіричного, заключного. Під час його вивчення враховувались основні умови, стан та індивідуальні чинники мешканців багатоквартирного будинку. Висвітлені у попередньому розділі теоретичні основи слугують базою побудови системи та здійснення емпіричного дослідження рівня стійкості до стресу у мешканців багатоквартирного будинку, який розташований у м. Херсоні, де створено об'єднання співвласників багатоквартирного будинку, особистісною

та ситуативною тривожністю та ймовірними ознаками депресивних станів, яке реалізується посередництвом виконання наступних етапів:

- визначення основних методичних аспектів дослідження;
- підбір адекватного психодіагностичного інструментарію;
- реалізація емпіричного дослідження;
- опрацювання та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

З метою виявлення психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку використано Шкалу Тривоги Бека (Додаток 2) для визначення ситуативної тривожності особистості та для визначення ймовірних ознак депресії та Шкалу задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Додаток 3).

Емпіричне дослідження мешканців проводилося у багатоквартирному будинку, які мешкали у будинку на початку війни 98 осіб, деякі з часом залишили свої домівки, деякі виїхали за кордон, але з ними усіма був і є постійний зв'язок. Серед опитувальних вік: 25-40 років 57 осіб, 41-50 років 24 особи, 60+ 6 осіб, діти до 18 років 12 осіб.

Таблиця 2.1.

Вік мешканців будинку

Вік	кількість	відсоток
25-40 років	56	57
41-50 років	24	24
60+	6	6
діти до 18 років	12	13

Згідно з даними таблиці можна зазначити, що більша частина мешканців (57%) це мешканці 25-40 років, які мали стабільне життя, постійний заробіток, всі одружені і мають дітей. Людей старшого віку в будинку дуже мало (6 %), але і вони добре себе почували, проживаючи в будинку, гарні умови життя, зручне розташування, поряд річка, чистий і охайний будинок та прибудинкова територія.

Враховуючи, що з початку війни пройшло вже більше 2 років, опитування мешканців проходило у 2 етапи:

- Стан мешканців в перший тиждень повномасштабного вторгнення;
- Через 2 роки з початку повномасштабного вторгнення.

Шкала тривоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI) – це клінічна тестова методика, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності. Вона складається з 21 твердження та розроблена аналогічно з методикою BDI (Шкала депресії Бека). (Додаток 2). Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що відрізняються високою релевантністю та специфічністю, створених для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A, BDI-II.

Тривожністю називається стан, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю і напруженням, суб'єктивним відчуттям загрози. Тривожність являє собою «дифузний» страх, що супроводжується гострим відчуттям загального неблагополуччя, безсилля перед майбутніми подіями. Підвищений рівень тривожності може змінити поведінку людини, зменшити його здатність конструктивно реагувати на те, що відбувається, адекватно оцінювати майбутнє. Підвищена тривожність може обумовлюватися особистісними особливостями людини, бути реакцією адаптації на життєві обставини або симптомом захворювання. У дослідженнях тривожність описується як схильність до переживання емоційного хвилювання в ситуаціях невизначеної загрози, а страх – як інтенсивна негативна емоція, що виникає через реальну або уявну небезпеку. Обидва ці стани можуть бути вродженими або набутими. Молодь визначається як соціально-демографічна група на основі вікових характеристик та особливостей соціального стану. У воєнний час вводиться воєнний стан, який починається з оголошення стану війни або фактичного початку воєнних дій і закінчується з оголошенням дня і години припинення стану війни[19, с.208].

Враховуючи, що більшість мешканців будинку є молодь (25-40 років), то дослідження враховує ці показники. Це найпродуктивніше населення України, яке працює, має свої родини, дітей, зацікавлений в плануванні майбутнього та намагається бути впевненим у завтрашньому дні.

Як зазначено вище, в дослідженні прийняли участь діти мешканців до 18 років, з дозволу батьків, щоб зрозуміти їх стан під час військових дій та деокупації. Під час військових дій спілкування між дітьми зійшли на нівель через загрозу життю, порушені всі зв'язки між підлітками, що вирає негативно на їх соціально-психологічний стан. Враховуючи, що ще до початку активної фази війни діти були обмежені у спілкуванні через ковід, то зараз війна наклала ще більший відбиток.

Міжособистісне спілкування підлітка виконує певні психологічні функції. У спілкуванні з дорослими вони засвоюють цілі та мотиви поведінки, суспільно значущі критерії оцінок тощо. Спілкування з однолітками сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, груповій соціалізації, в той же час є певним випробуванням себе в особистісній сфері. Саме спілкування в групі однолітків впливає на емоційну сферу підлітка та становлення особистості загалом. Спілкування в цей період стає самоціллю, коли підлітки можуть реалізувати власні інтереси й власну думку, коли формується уявлення про себе та навколишній світ[20, с.42].

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) є найбільш часто використовуваним показником задоволеності життям. Вона складається з 5 пунктів та призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям і не торкається пов'язані конструкції, такі як позитивний вплив чи самотність [Додаток 3].

2.3. Аналіз результатів дослідження рівня впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку

Війна, яку переживає українське суспільство з 24 лютого 2022 року, порушує економічний і соціальний розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя та здоров'я громадян. Наслідки війни завдають тривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям.

Війна, яку переживає українське суспільство з 24 лютого 2022 року, порушує економічний і соціальний розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя та здоров'я громадян [41]. Встановлено, що найпоширенішими негативними психічними проявами є тривога, депресія, та психосоматичні проблеми (безсоння, різноманітні болі в області живота та спини) проведений закордонний огляд досліджень впливу наслідків війни на психічне здоров'я людини вказує на негативний довготривалий вплив на особистість. В умовах сучасного військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари, у кожної десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричиняє соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших випадках – психічні розлади як результат порушення регулятивної функції психіки[41].

Саме тому, фахівці з психологічного здоров'я наголошують на важливості негайних втручань, які направлені на зменшені стресових ситуація, тому волонтерські організації, керівництво держави і органи місцевого самоврядування постійно наголошують на необхідності вивезення дітей, жінок та людей похилого віку із зони військових дій або з зони можливих бойових зіткнень. Для таких людей обов'язково необхідно посилити соціальну підтримку задля повернення до нормального стану людей, що зазнали складних психологічних травм, а також для того щоб в подальшому уникнути появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому. Це стосується як дорослого так і молодшого населення, у яких ще не сформована до кінця психіка і у яких це може викликати в подальшому серйозні проблеми зі здоров'ям [42].

Вже більше двох років українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це

активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як "бийся, тікай або завмири". Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною – вона відповідає за "бийся або тікай" – і парасимпатичною – "сповільнюйся й завмири". Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану.

Утім, під час війни картина змінюється: стрес зашкалює, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, "вимикаючи" усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання.

Під час стресу активується невеличка структура лімбічної системи мозку – амигдала. Вона утримує високі рівні адреналіну та надсилає сигнали про потенційну загрозу. Коли екстремальна загроза поєднується з безпомічністю, як це трапляється під час військових дій, мозок може послати сигнали тілу: "завмири". У результаті сповільнюється серцебиття, знижується тиск, температура тіла та інтенсивність руху [1, с.40].

В умовах війни подібні реакції можуть бути миттєвими і тимчасовими, а можуть тривати декілька днів і тижнів. Усе залежить від загального психічного стану та сили травматичної події. Крім того, амигдала надсилає сигнали гіпокампу – ділянці мозку, яка відповідає за зберігання спогадів, не запам'ятовувати травматичні події [1, с.40]. Тому ми зараз забуваємо багато важливих деталей, а часом повністю втрачаємо контроль над думками. Втім, деякі психологи переконані, що не варто через це перейматися, адже реакції тіла на життя у зоні конфлікту є абсолютно нормальними, автоматичними й адаптивними [1, с.44-45].

Дослідження, які були проведені з мешканцями багатоквартирного будинку в м. Херсон, розташованого на вул. Патона, 23 корпус 3. Будинок, який постійно знаходиться під обстрілами, постраждав від підтоплення, через підлив Каховської ГЕС.

1) *Дослідження по Шкалі Тривоги Бека (Додаток 2):*

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) використовується для вимірювання тяжкості тривоги у підлітків і дорослих віком від 17 років.

Дослідження в перший тиждень вторгнення: всі мешканці, які проходили опитування підтвердили, що у всіх стан високий рівень тривоги, що підтвердили результати дослідження (більше 25 балів). Особливо гостро відчували його ті, хто до цього жив у відносно безпечних містах далеко від фронту, а Херсонщина не відчувала того жаху, який відчував Донбас. Але для усіх працює однаково: коли бомблять – це гострий стрес, не бомблять – люди трохи заспокоюються і живуть з наслідками пережитого стресу. І це не означає, що вже все добре.

На початку всі пам'ятаємо різні обіцянки закінчити війну у «два-три тижні». Так, спочатку такі меседжі заспокоювали, потім дратували, а тепер будь-які обіцянки викликають виключно зневіру. Хоча питання – «Коли це скінчиться» – насправді дуже гаряче для усіх без виключення. Багато завмерли, бо не знають, що далі. Невизначеність – найважча для психіки людини. Багато тих, хто виїхав прилаштовуються до нових умов життя, хто залишився в місті, пережили багато стресу і зараз звикли жити в таких непростих умовах, під постійними обстрілами. Дехто, хто не проживає в місті не розуміють тих, хто залишився в місті, щодня наражають себе на небезпеку, але у них є своя перевага, вони знаходяться вдома і сподіваються на краще. Дослідження, які проводились протягом з 20 лютого до 10 березня цього року зовсім відрізняються від попередніх досліджень.

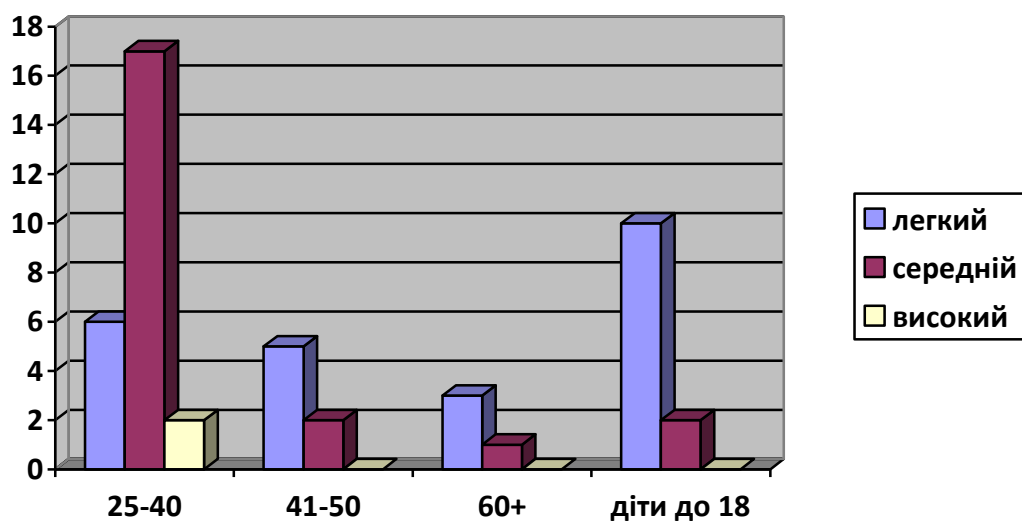


Рис. 3. Результати дослідження по шкалі тривоги Бека.

Результати досліджень свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того можна зазначити, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя [32, с.71-73].

Дійсно після двох років повномасштабної війни більшість мешканців будинку вже не відчують того жаху, який був на початку війни, тому що життя триває, будинок цілий, комунальні служби працюють, будинок в охайному стані не дивлячись на війну і руйнування в місті. Можна зазначити, що людям добавило стресу ще підтоплення, яке було через підлив Каховської ГЕС. Будинок, в якому проводилось дослідження теж постраждав від підтоплення, але завдяки людям, які знаходяться в місті, все приведено до ладу.

Дослідження довели, що люди, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям. Дослідження підтверджують, що на початкових етапах відновлення після травматичної події людина може почуватися вкрай дезорганізованою і розбитою. Утім, після відновлення її самопочуття буде кращим, ніж було до отримання психотравми. Можна зазначити, що більшість мешканців завдяки пережитому досвіду війни почувалися стійкими і самоефективними. Це вплинуло на їхній подальший кар'єрний розвиток і рівень освіти [37, с.461-465].

- *Дослідження по Шкалі задоволеності життям (SWLS) (Додаток 3):*

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) є найбільш часто використовуваним показником задоволеності життям. Вона

складається з 5 пунктів та призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям і не торкається пов'язані конструкції, такі як позитивний вплив чи самотність [41]. Дослідження по віку мешканців наведені на рис.4:

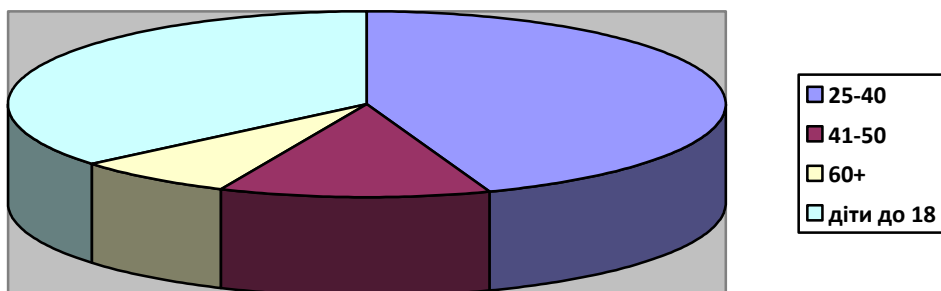


Рис. 4. Вікова категорія мешканців

З цієї діаграми зрозуміло, що більшість мешканців, які проходили дослідження 25-40 років (57%). Навіть до війни в будинку проживала основна частина, це молоді родини, у яких двоє-троє дітей.

Дослідження стосовно працюючого населення будинку теж враховується в нашому дослідженні, показані на рис. 5.

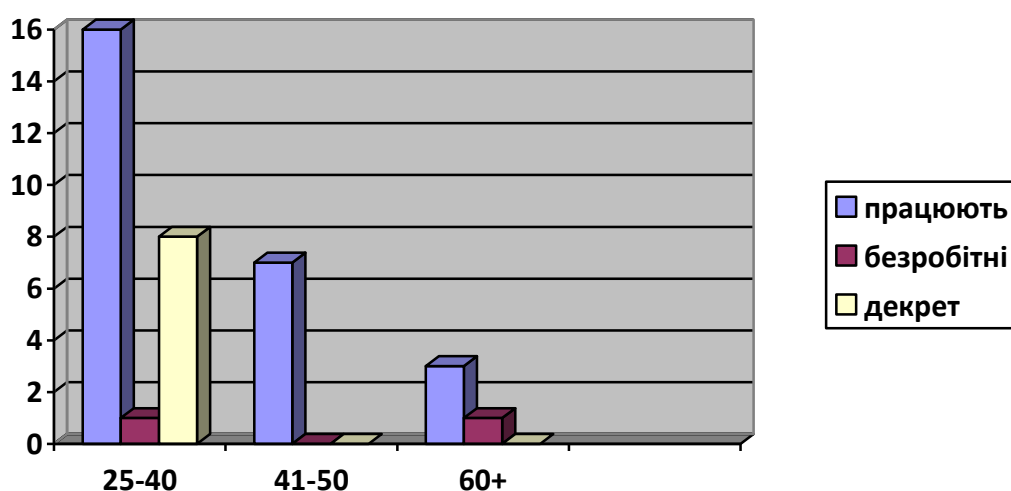


Рис. 5. Дослідження працюючих мешканців

З діаграми видно, що майже всі працюють, мають стабільне фінансове положення, жінки майже в кожній родині народили по 2 або по 3 дитині, тому, що стан в родині стабільний і фінансово і психологічно.

Одне з головних досліджень, яке було проведено, це кількість мешканців яка залишилась в місті і яка виїхала. Це найскладніше рішення, яке не зразу далось населенню, але турбота і переживання за життя своїх дітей наважила їх на цей складний крок. Результати дослідження наведені на рис. 6.

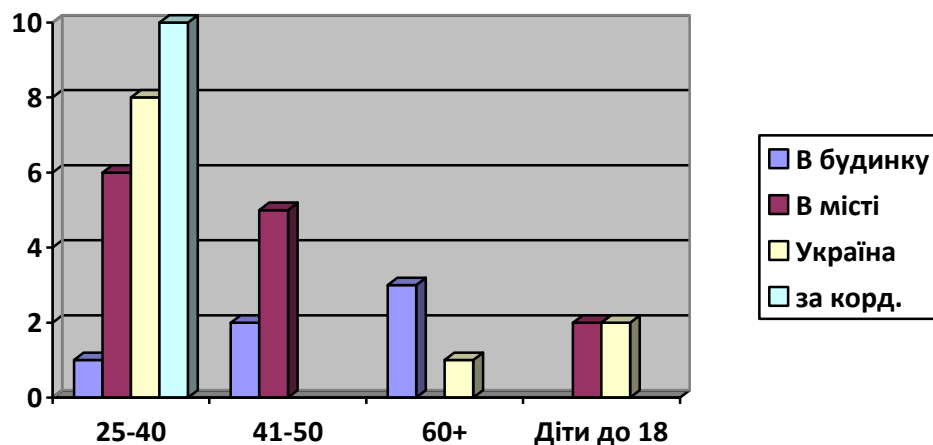


Рис. 6. Дослідження населення будинку що виїхало і що залишилось

Дослідження місцезнаходження мешканців на початку війни і протягом 2-3 місяців дуже змінилось. В будинку залишилось дуже мало людей, дехто проживає в місті, але в більш безпечному районі міста, велика кількість виїхала за межі області та за кордон. З усіма досліджуваних мешканців, хто не знаходиться в місті, дослідження проводилось по телефону.

Результати дослідження на початку повномасштабного вторгнення в Україну і через два роки повномасштабного ведення війни кардинально змінились. По даній методиці досліджувались мешканці вікової категорії 25-40 років, що складають більшість населення будинку. Серед досліджуваної групи: 30 жінок та 26 чоловіків. Всі досліджувані одружені, мають неповнолітніх дітей, регулярний відпочинок за кордоном, стабільний зарібок і до війни були майже повністю задоволеними життям. Дослідження на початку війни показані на рис.7.

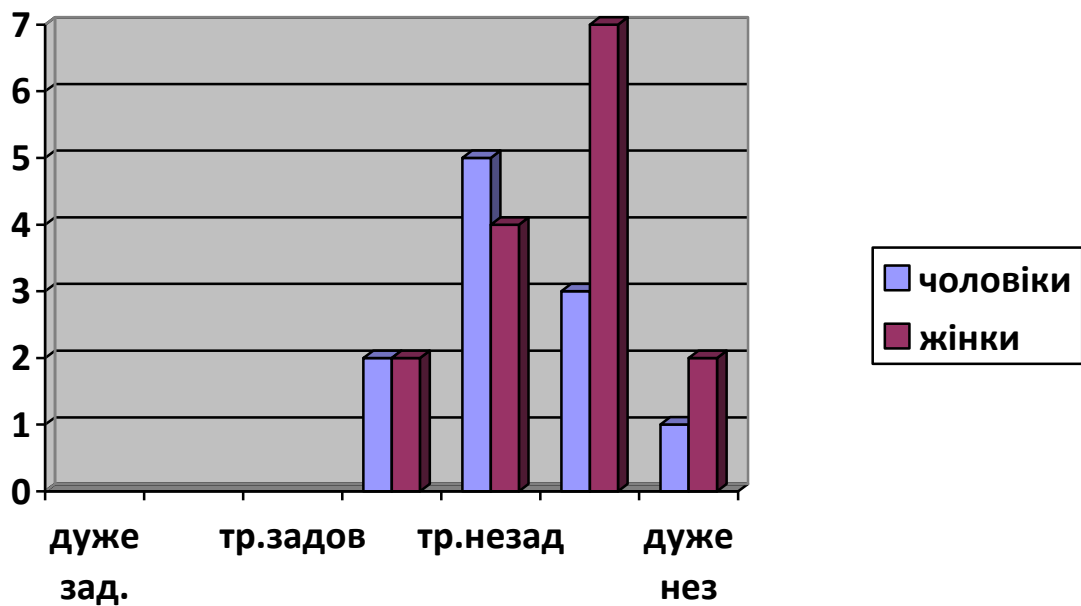


Рис. 7. Дослідження задоволеності життя (на етапі вторгнення)

З діаграми дослідження зрозуміло, що майже всі мешканці на початку війни в розпачі, ніхто з них незадоволений життям, що може свідчити про те, що ніхто не був згоден з таким поворотом життя, різкої зміни умов та якості життя: постійна небезпека, страх за своє та життя дітей, втрата постійної роботи. Розпач ще був пов'язаний з тим, що в будинку мешкають родини, де чоловіки моряки, і під час повномасштабного вторгнення не всі були вдома, жінки залишились з дітьми. Протягом першого тижня ситуація була дуже нестабільна: з одного боку страх, з іншого мова про те що це все закінчиться за 2-3 тижні.

З часом жінки з дітьми вирішили виїжджати за кордон, враховуючи те, що всі мали автомобілі і стабільний фінансовий потенціал. Згодом основна частина мешканців виїхала: в інші області України, за кордон, інші райони міста.

2-3 місяці після початку повномасштабного вторгнення люди сподівались, що це скоро закінчиться, але так не стало. Постійна тривога, заборона вільного пересування містом, продуктовий колапс, закриті школи, втрата постійної роботи, нестабільна робота аптек і лікарень призвели до ще більшої напруженості у населення. Майже кожному було важко прийняти те, що ти виїжджаєш зі свого

будинку невідомо куди, а найгірше, що не знаєш на який час. Хвилювання про своє майно, важкість невідомої дороги і переживання за життя не додають рівноваги нікому.

Дослідження, яке було проведено з 20 лютого до 10 березня показало зовсім іншу картину по зрівнянню з попереднім дослідженням, яке проводилось на початку війни. Результати на рис. 8.

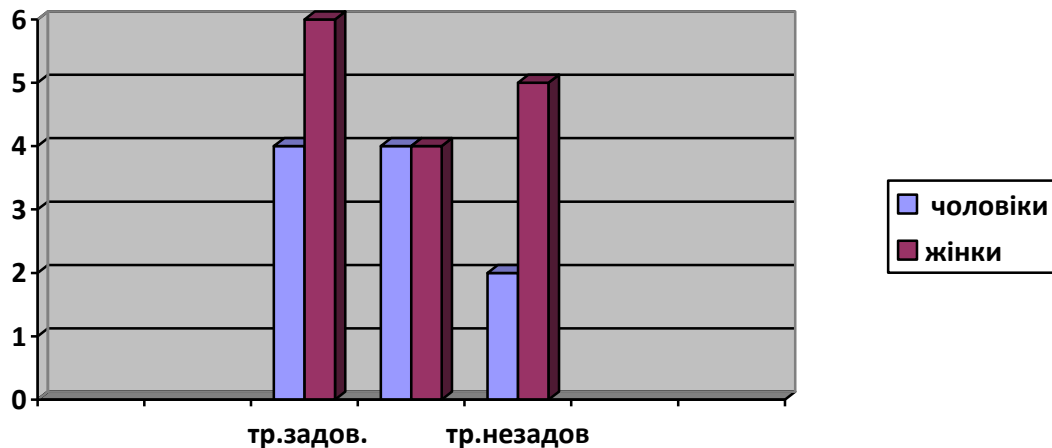


Рис. 8. Дослідження задоволеності життя з 20.02 до 10.03

Дослідження доводить, що трохи задоволені ті, що виїхати з міста – в інші області або за кордон. Деякі з мешканців можливо вже і не повернуться в Україну, тому що знайшли роботу і мають стабільний заробіток, діти пішли до школи, одна мешканка навіть вийшла заміж. Основна перевага зараз це безпека і можливість вільно себе почувати. Частина мешканців, що залишилась в будинку зайняти позицію нейтрального відношення до життя: вони пережили окупацію, довгий час без світла, продуктів, підрив ГЕС. Зараз дехто знайшов роботу, а головне люди почали звикати жити в такому ритмі життя. Мешканці, які виїхали за межі області відчувають себе у більшій безпеці, але дуже сподіваються на повернення до дому.

"Іноді саме "дбайливе" ставлення може провокувати негативні переживання в людей, які й так пережили стресові події. Завжди варто пам'ятати, що перед вами людина, яка має сили, ресурси, знання й уміння, що дають їй змогу виживати. Сам факт, що вона перед вами, є свідченням того, що вона є "здатною".

У більшості випадків людина може сама вирішувати життєві питання, визначати майбутній рух, ухвалювати рішення й нести за них відповідальність.

Ситуація, що сталась в Херсоні дуже вплинула на життя та самопочуття мешканців багатоквартирного будинку. Для того щоб вийти з цього стану знадобляться не тільки поради психолога, але і час. Більшість мешканців будинку готова була повернутись весною 2023 року, вважаючи, що місто деокуповано і можна повертатись до нормального життя, Але ворог не дозволив це зробити.

Серед порад, які можна надати мешканцям будинку взагалі дуже пов'язана з подальшою ситуацією як в країні, так і в місті взагалі. Чим довше в країні затягується війна, тим менше людей буде готові повернутись до своїх домівок. Всі розуміють, що повернувшись до дому треба шукати роботу – більшість підприємств або зруйновано, або пошкоджено і вони не працюють. Школи і дитячі садочки не працюють, є надія що якщо ситуація покращиться, то вони запрацюють. Але родини з дітьми готові повернутись тільки коли буде безпечно вмісті.

Головні рекомендації, які були надані мешканцям [9, с.139-141; 11, с.3-5; 13 с. 48-56]:

1) *Людина має бути активним учасником свого життя.* Якщо людина пережила страх, окупацію, ситуацію, в якій була безпорадною, то можливість обирати з альтернатив повертає відчуття контролю. Це стосується тих, хто знайшов себе в інших країнах і сподівається там залишитись і жити далі. Там вони відчують себе трохи задоволеними і чим більше проходить часу, тим краще стає їх стан.

2) *Людина має право робити те, що вважає за потрібне,* мати інші орієнтири та цінності, власне бачення ситуації. Намагання "допомогти" може сприйматись як насильство.

3) *Не інтерпретуйте самотійно поведінку людини.* Перебування в зоні бойових дій може сильно впливати на людину, змінюючи звичні нам поведінкові прояви. Не варто їх інтерпретувати самотійно. Ми не можемо знати всі обставини життя іншого. Багато хто задає питання, чому люди не виїхали з міста

в більш безпечні міста. Але у кожного свої проблеми і причини залишитись в місті. Краще запитати прямо й пояснити, що саме вас турбує.

4) *Не жалійте, а співпереживайте.* Жалість позбавляє іншого суб'єктності, сили. Зазвичай дорослому ми співчуваємо, співпереживаємо. Також не варто говорити про те, що ми розуміємо емоції того, хто пережив жахливий досвід. Ми не знаємо, як це було, нас не було поруч. Але історія людини викликає в нас почуття, й ми можемо їх озвучувати.

5) *Створіть умови для переживання людиною позитивних емоцій.* Однак не вимагайте від іншого, щоб він відчував ту емоцію, яку ви очікуєте, щоб був радісним і щасливим. Людина, яка пережила страшні події, має право відчувати лють, сум, горювати й усвідомлювати те, що з нею відбувається.

6) *Не знецінюйте емоції людини.* Порівнюючи людину з іншими, ви знецінюєте її емоції. Кожен переживає власні стани, й кожному потрібен свій час, аби пройти цей процес.

7) *Плануйте, пишіть плани, говоріть з близькими, пишіть паперові листи.* Робіть нормальні речі. Живіть мирним життям у воєнний час. Це допоможе врятувати себе.

8) *Говорити з рідними та близькими,* про те, що ви щасливі бути разом, тут. Що це велика удача, що ви можете говорити телефоном, обговорювати погоду. За можливості надсилайте один одному поштою якісь приємні речі.

9) *Регулярні фізичні вправи* можуть покращити ваше здоров'я.

Шведсько-американське дослідження 2021 року виявило, що люди з активним способом життя мають приблизно на 60% нижчий ризик розвитку тривожних розладів. Причини такого ефекту можуть бути різними:

- фізичні вправи можуть відвертати увагу від джерела тривоги;
- прискорення серцебиття може змінювати хімію мозку, створюючи більше місця для антитривожних нейромедіаторів – зокрема, для серотоніну [8, С. 29–32; 17].

10) *Обмежити вживання алкоголю* Алкоголь має короткотривалий заспокійливий ефект, однак зловживання може викликати не тільки залежність, а

й тривожність. Робота німецьких вчених 2016 року показала, що зменшення споживання алкоголю може покращити стан як під час тривоги, так і депресії. Зловживання алкоголем може порушити баланс нейромедіаторів, які відповідають за позитивний стан психічного здоров'я. Це може призвести до певних симптомів тривоги. Крім того, алкоголь погіршує здатність організму засинати, що згубно впливає на якість сну [9, с.137]. А сон є корисним у боротьбі з тривогою.

11) *Обмежити вживання кофеїну.* Кофеїн здатний спричиняти або погіршувати тривожні розлади. Огляд шведських вчених 2022 року показав, що кофеїн може посилювати тривожність і панічні атаки. У деяких людей відмова від нього може значно покращити психічний стан. Крім того, Американська психіатрична асоціація офіційно визнає існування тривожного розладу, викликаного кофеїном. Кофеїн-індукований тривожний розлад – це стан, коли кофеїн заважає повсякденному життю людини. Кофеїн також здатний змінювати хімічні процеси в мозку, що може стати причиною тривожності.

12) *Повноцінно відпочивати вночі.* Сон є важливим чинником для психічного здоров'я людини. Щоб покращити якість сну, варто:

- спати тільки тоді, коли відчуваєте втому;
- не читати й не дивитися телевизор у ліжку;
- не користуватися гаджетами у ліжку;
- йти в іншу кімнату, якщо не можете заснути;
- уникати кофеїну, важкої їжі та нікотину перед сном;
- спати у темряві та прохолоді;
- лягати спати приблизно в один і той самий час.

13) *Збалансоване харчування.* Низький або високий рівень цукру в крові, зневоднення, штучні ароматизатори та барвники, консерванти – все це може спричиняти зміни настрою у деяких людей. Якщо тривожність посилюється після їжі, треба перевірити свої харчові звички. Варто пити достатньо води, відмовитися від хімічно оброблених продуктів та дотримуватися збалансованої дієти, багатої на складні вуглеводи, фрукти та овочі та нежирні білки [8, 31-32].

Через війну психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців. Близько 3-4 млн людей потрібно буде призначати медикаментозне лікування, прогнозують у Міністерстві охорони здоров'я. Людська психіка сприймає війну як катастрофу для життя, включно з усіма сферами. Стосунки в парі – одна з них.

Висновки до другого розділу

В жодній сфері психологічної діяльності не використовується так часто і так доречно термін «стан» як в емоційному житті. Такі емоційні стани, як настрої, афекти, пристрасті, тривога, страх, стрес, можуть забарвлювати переживання і діяльність особистості. Людина, аналізуючи свої дії, використовує поняття «стан». Йдеться про психологічний стан людини як про одну з основних категорій психології близько від психічних процесів і властивостей особистості. Психологічний стан пов'язаний з індивідуальними особливостями особистості, оскільки характеризує психологічну діяльність окремо, а не в цілому. Стан тривоги може проявлятися в однієї людини як психологічне збудження, а в іншій – психологічне заціпеніння і загальмованість психологічної діяльності.

У другому розділі розглянуто соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку. З метою виявлення психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку використано Шкалу Тривоги Бека для визначення ситуативної тривожності особистості та для визначення ймовірних ознак депресії та Шкалу задоволеності життям. Емпіричне дослідження мешканців проводилося у багатоквартирному будинку, які мешкали у будинку на початку війни 98 осіб, деякі з часом залишили свої домівки, деякі виїхали за кордон, але з ними усіма був і є постійний зв'язок.

Проведено аналіз результатів дослідження рівня впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку, яким визначено, що стан мешканців на початку війни і зараз дуже відрізняється. Дослідження довели, що люди, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності,

відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям.

Надані рекомендації психокорекційної роботи щодо психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку. Ситуація, що сталась в Херсоні дуже вплинула на життя та самопочуття мешканців багатоквартирного будинку. Для того щоб вийти з цього стану знадобляться не тільки поради психолога, але і час.

РОЗДІЛ 3.

СТРАТЕГІЇ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ОКУПАЦІЇ

3.1. Громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій

Соціально-психологічна реадaptaція мешканців деокупованих територій надзвичайно важлива і включає в себе громадські ініціативи та психосоціальну підтримку. В Херсоні після деокупації розпочали свою роботу соціальні психологічні служби, різні іноземні гуманітарні центри. Ці дії грають значущу роль у полегшенні переходу людей з умов окупації до більш стабільних і сприятливих умов після повернення контролю над територією. Давайте розглянемо, як ці ініціативи та підтримка впливають на процес реадaptaції.

Після деокупації, місто постійно знаходиться під обстрілами, вже більше 2 років пройшло після звільнення Херсона, гинуть люди, руйнуються будинки і підприємства. Після руйнувань перші люди, які приїжджають до постраждалих після працівників ДСНС, це працівники соціально-психологічної служби. Ці люди підтримують постраждалих, кого потрібно направляють у лікарні, надають інформацію, куди треба звернутись для отримання грошової допомоги, можливо тимчасового житла або переїзду до більш безпечних міст України.

Психосоціальна підтримка.

Психологічна допомога: Фахівці з психології можуть надавати індивідуальну консультаційну підтримку, сприяючи вирішенню психологічних та емоційних проблем, які виникають у мешканців після окупації. Це може включати управління стресом, лікування психічних розладів та розвиток стратегій подолання травматичних досвідів.

Чимало громадян України, які протягом тривалого періоду переживали російську окупацію, потребують невідкладної психологічної підтримки. Ці люди протягом довгого часу приховували свої емоції, прикидаючись і маскувалися, щоб

вижити та вистояти перед окупантами. Тепер, коли ситуація змінюється, ці емоції виходять на поверхню. Люди починають відкриватися, можливо виражати свій біль і розклеюватись з приводу зруйнованого життя, яке довелося пережити. В цей момент багато з них відчувають безпорадність і відчай.

Створено багато центрів допомоги та гарячий ліній, на яких психологи та волонтери допомагають реадaptуватися мешканцям деокупованих територій, надають підтримку. Серед них:

Благодійна організація “Право на захист” надає підтримку для тих, хто переживає війну, працюючи над покращенням психічного здоров'я та підвищенням усвідомлення про стрес для громадян. Для отримання допомоги можна записатися на онлайн консультації: <https://cutt.ly/6JDuuFF> [<https://knowledge.org.ua/servisi-ta-sluzhbi-psihiologichnoi-dopomogi/>].

“Lifeline Ukraine” – це кризова “гаряча лінія”, спрямована на надання психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а також всім жителям України. Допомогу можна отримати за номером 7333 або через чати в режимі реального часу [<https://knowledge.org.ua/servisi-ta-sluzhbi-psihiologichnoi-dopomogi/>].

Громадська організація Фонд «Захист» забезпечує роботу отримання грошової допомоги постраждалим від підтоплення та від постійних обстрілів. Ця лінія працює цілодобово, адже надає безкоштовну та конфіденційну допомогу. У зв'язку з тим, що в місті немає стабільного опалення в деяких районах, ця громадська організація за допомогою донорів забезпечила велику кількість мешканців Херсона генераторами, теплими ковдрами, ліхтариками тощо [<https://zahyst.ks.ua/>].

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, цілодобово, за принципами анонімності і конфіденційності [<https://zahyst.ks.ua/>]. Національна психологічна асоціація, до якої входить понад 1000 психологів України, готова надати підтримку через аудіо- та відеодзвінки. Для отримання допомоги, можна звертатись за номером 0-800-100-102.

Новаційні технології також розроблені для допомоги мешканцям деокупованих територій. Створюються онлайн-платформи, у якому

автоматизовані співрозмовники засновані на когнітивно-поведінковій терапії. Це – психологічний бот першої допомоги створений для надання рекомендацій щодо того, як боротися з надзвичайно важкими подіями. Одним із прикладом такого є <https://tellme.com.ua/>. Розкажи мені – безкоштовна інтернетплатформа для психологічних консультацій [<https://tellme.com.ua/>].

Онлайн-платформа "Розкажи мені" пропонує безкоштовні психологічні консультації за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Ця платформа створена для людей, які відчувають емоційну напругу, тривогу, депресію або інші психологічні проблеми, пов'язані зі швидкими змінами у суспільстві та житті кожної людини. Консультації на платформі проводять кваліфіковані психологи, які дотримуються принципу конфіденційності. Платформа розроблена та створена Інститутом когнітивного моделювання, науково-дослідницькою компанією, що спеціалізується на соціальних комунікаціях [<https://tellme.com.ua/>].

Групова терапія: Сесії групової терапії можуть бути корисними для створення спільноти та спільної підтримки серед мешканців, які пережили окупацію. Групова терапія допомагає людям ділитися своїми досвідами, навчатися від інших і відчувати підтримку однолітків [<https://molfa.com.ua/articles/group-psychotherapy/>].

Соціальна підтримка: Важливою є також соціальна підтримка від сім'ї, друзів та спільноти. Спілкування з іншими людьми, які пережили схожі випробування, може сприяти реадaptaції та зменшенню відчуття самотності [<https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/>]. Як показує досвід, особи, які вважають, що їм надали належну соціальну підтримку під час кризових ситуацій, краще справляються зі складнощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому надання допомоги та встановлення зв'язку з близькими та службою соціальної підтримки є важливою частиною першої психологічної допомоги. Також важливо сприяти збереженню родинного об'єднання та уникненню розлучення дітей з батьками та близькими. Також потрібно допомогти переміщеному населенню зв'язатися з

друзями та родичами, які можуть їх підтримати, наприклад дати можливість зателефонувати. Якщо зі слів людини стає зрозуміло, що їй могла б допомогти молитва, релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, треба сприяти їм у цьому [30, с. 214–215].

Громадські ініціативи.

Освіта та навчання: Забезпечення доступу до освіти та навчання є критично важливим аспектом підтримки та реадaptaції мешканців деокупованих територій. Ця ініціатива може охоплювати організацію різноманітних освітніх заходів, спрямованих на розвиток та оновлення навичок та знань мешканців. Ось деякі можливі підходи до забезпечення доступу до освіти та навчання [21]:

Організація безкоштовних освітніх курсів, тренінгів та лекцій у різних сферах, таких як професійний розвиток, підприємництво, мистецтво та інші, дозволяє мешканцям отримувати нові знання та навички. З використанням сучасних технологій можна організувати дистанційне навчання, яке дозволяє людям навчатися віддалено і вибирати режим, зручний для них. Особлива увага повинна бути приділена освіті дітей і молоді, які вирости в умовах конфлікту і окупації. Школи та інші заклади освіти повинні надавати психологічну підтримку та сприяти розвитку дітей [21].

Окрім навчання, важливо також надавати реабілітаційні програми для осіб, які пережили травматичні події під час конфлікту або окупації. Забезпечення доступу до освіти та навчання сприяє інтеграції та саморозвитку мешканців деокупованих територій, допомагає їм адаптуватися до нових умов і побудувати майбутнє, засноване на знаннях і навичках.

Розвиток підприємництва: Підтримка ініціатив, спрямованих на розвиток місцевого підприємництва та створення робочих місць, відіграє важливу роль у соціально-економічній реадaptaції мешканців деокупованих територій. Надання фінансових грантів, кредитів за пільговими умовами чи інших фінансових інструментів може стимулювати підприємницьку активність та допомогти розвивати нові бізнеси. Організація навчальних програм, тренінгів та

консультацій для підприємців допомагає підвищити їхні навички та знання у сфері бізнесу [21].

Урядові та місцеві органи можуть сприяти створенню сприятливого бізнес-середовища, зменшуючи адміністративні бар'єри та спрощуючи процедури реєстрації підприємств. Сприяння формуванню та розвитку кооперативів та об'єднань підприємців може допомогти вирішувати спільні завдання та підвищувати конкурентоспроможність [21].

Сприяння розвитку місцевих ринків та підтримка місцевих виробників можуть сприяти збільшенню обсягу продажів та створенню робочих місць.

Підтримка місцевого підприємництва не лише сприяє соціально-економічній реадaptaції мешканців, а й сприяє зміцненню економічної стійкості регіону та забезпеченню його сталого розвитку.

Соціокультурні ініціативи: Проведення культурних заходів, таких як фестивалі, виставки та різноманітні події, є важливою частиною процесу відродження культурної самобутності та спадщини в регіонах, що були деокуповані. Такі заходи допомагають зберігати й оновлювати традиції, обряди, мистецтво та культурні цінності, які могли зазнати руйнації через окупацію та конфлікти. Вони надають місцевим жителям можливість відчувати свою приналежність до культурної спадщини, сприяють формуванню почуття гордості й ідентичності, а також підтримують їхнє психологічне здоров'я [34]. Окрім цього, культурні заходи сприяють згуртуванню громади, об'єднують жителів регіону й допомагають відновлювати соціальні зв'язки.

Політична підтримка: Ініціативи, спрямовані на забезпечення та захист прав жителів деокупованих територій, мають вирішальне значення для їхньої соціально-психологічної адаптації. Такі ініціативи можуть включати різноманітні дії, від проведення громадських обговорень і правової адвокації до надання конкретної допомоги у сферах медицини, психології, освіти тощо.

По-перше, громадські ініціативи можуть бути потужним інструментом для впливу на владу, допомагаючи формувати політичну підтримку та захищати права

місцевих жителів. Вони можуть висвітлювати проблеми й труднощі, з якими стикаються люди на цих територіях, і закликати до відповідних дій [36, с.176–182].

По-друге, такі ініціативи створюють простір для взаємної підтримки та обміну досвідом серед людей, які пережили подібні травми. Це допомагає формувати відчуття соціальної підтримки та спільноти, що має велике значення для психологічного стану та адаптації.

По-третє, ці ініціативи забезпечують практичну допомогу, як-от психологічні консультації, медичний супровід, підтримку у відновленні освітнього процесу та доступ до необхідних ресурсів. Це допомагає покращити як фізичний, так і психологічний стан жителів та сприяє їхньому поверненню до звичного життя [42].

З урахуванням важливості таких громадських ініціатив і психосоціальної підтримки можна прискорити та зробити ефективнішим процес соціально-психологічної адаптації населення деокупованих територій, сприяючи їхньому поверненню до нормального життя та створенню основ для стійкого та щасливого майбутнього після пережитих випробувань.

3.2. Роль освіти та психологічних програм у відновленні соціально-психологічної рівноваги Херсонської міської територіальної громади

Освіта відіграє ключову роль у відновленні психологічної рівноваги людей, що пережили досвід окупації. Вона здатна сприяти їхньому розвитку в кількох напрямках [35, с.58-58]:

- отримання нових знань і навичок, необхідних для пристосування до змінених умов життя;
- формування критичного мислення, що допомагає глибше осмислити власний досвід і ситуацію в цілому;
- відновлення віри у власні сили та можливості, що підтримує особистісний розвиток;

– створення нових соціальних контактів і відчуття причетності до суспільства [35, с.56-58].

Освіта може бути як формальною, так і неформальною. Формальна освіта включає навчання у школах, коледжах і університетах, допомагаючи людям відновити перерване освітнє життя та набути нових навичок для працевлаштування. Неформальна ж освіта охоплює участь у тренінгах, курсах і семінарах, що допомагає впоратися з психологічними наслідками окупації та розвинути корисні для мирного часу навички [35, с.57].

Приклади заходів, що сприятимуть ролі освіти у відновленні соціально-психологічної рівноваги [35, с.57-59]:

- відновлення роботи навчальних закладів у звільнених районах;
- забезпечення доступності освіти для всіх громадян, незалежно від їхнього віку, статі чи соціального становища;
- розробка освітніх програм, які відповідають особливим потребам людей, що пройшли через травматичний досвід;
- залучення психологів і фахівців до процесу навчання для підтримки психічного здоров'я [35, с.57-58].

Освіта є надзвичайно важливим інструментом, який допомагає людям відновити почуття стабільності, побудувати нове життя та відновити віру в майбутнє. За інформацією Управління освіти Херсонської міської ради в закладах освіти Херсонської територіальної громади вже два роки освітній процес організовано дистанційно, яким охоплено:

- у закладах дошкільної освіти 4271 вихованців дистанційно долучаються до занять; освітній процес здійснюють 864 педагогічних працівників (вихователі – 725, вчителі-логопеди -55, психологи – 29, музичні керівники – 55) [інформація управління освіти Херсонської міської ради];

– загальна кількість здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти – 24360; виїхали за межі міста – 18554, із них за кордон – 11470; на території громади перебуває 4691 учнів [інформація управління освіти Херсонської міської ради];

- до гурткової роботи закладів позашкільної освіти долучається 3392 вихованців [інформація управління освіти Херсонської міської ради];
- загальна кількість здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти – 1476, виїхали за межі міста – 562, із них за кордон – 411, на території громади перебуває – 391, в окупації – 112 [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

2. На базі 16 закладів освіти забезпечено безперебійну роботу Пунктів Незламності, на базі 9 закладів освіти розгорнуто центри видачі гуманітарної допомоги, на базі 3 закладів професійної (професійно-технічної) освіти створено 300 місць для тимчасового проживання евакуйованого населення [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

3. Для забезпечення права дітей з особливими освітніми потребами на здобуття дошкільної та загальної середньої освіти, шляхом проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини, надання психолого-педагогічної допомоги та забезпечення системного кваліфікованого супроводження функціонують дві комунальні установи: Херсонський інклюзивно-ресурсний центр № 1 та № 2 Херсонської міської ради.

Психологічний супровід освітнього процесу в закладах освіти здійснюють 72 шкільних психологів та соціальних педагогів, які проводять просвітницьку, профілактичну, корекційну роботу та надають психологічну допомогу.

4. Пошкоджень різного ступеня мають будівля управління освіти та 125 закладів освіти (178 будівель) із яких:

- 58 – заклади загальної середньої освіти;
- 48 – заклади дошкільної освіти;
- 10 – заклади позашкільної освіти;
- 9 – заклади професійної (професійно-технічної) освіти [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

Серед них – 4 заклади освіти зруйновано повністю (гімназія №20, школа-сад №40, ЗДО №15, ЗДО №36), 22 – мають критичний рівень руйнувань будівель; 14

зкладам освіти завдала шкоди «велика вода» внаслідок підриву рф Каховської ГЕС [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

5. Пограбовано та знищено майно освіти, матеріально-технічну базу харчоблоків, навчальних кабінетів та знищено бібліотечні фонди, дидактичне й методичне оснащення, тощо у 86 закладах освіти [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

Орієнтовно збитки, завдані збройною агресією, становлять понад 500,00 млн. грн. [інформація управління освіти Херсонської міської ради]

Основні проблеми галузі освіти:

1. *Втрата людського капіталу (за 2 роки війни):*

Учнів шкіл – 30%;

Вихованців садочків – 60%;

Учнів училищ – 57%;

Педагогів – 24% [інформація управління освіти Херсонської міської ради]

Через різке зниження контингенту учнівського континенту (особливо в закладах дошкільної освіти) на початок наступного навчального року галузь не зможе обійтися без скорочення педагогічних працівників. Такі втрати людського капіталу громада не зможе відновити протягом багатьох років.

Простій педагогічних працівників.

Громада деокупована, але перебуває під постійними обстрілами. 50% педагогічних працівників з громади виїхали. Частина з них не може працювати дистанційно і продовжує перебувати у простої. Скільки такі працівники можуть перебувати у простої? Чи можуть працівники, які перебувають у тимчасовій окупації продовжувати перебувати у простої другий рік поспіль і отримувати заробітну плату за простій?

2. *Проведення заходів з будівництва, реконструкції, капітальних ремонтів та облаштування найпростіших укриттів відповідно до вимог ДСНС для здійснення освітнього процесу:*

- розробка проектно-кошторисної документації на будь-які ремонтні роботи (в зоні активних бойових дій не можливо розробити проекти, оскільки внаслідок наступних руйнувань вони втрачатимуть свою актуальність);

- будівництво захисних споруд подвійного призначення (ускладнюється тим, що 81% учнів перебуває за межами громади; хаотичністю пошкоджень будівель, відсутністю стабільної безпекової ситуації) [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

3. Нестача робітничих кадрів, яких потребуватиме громада для відновлення інфраструктури міста:

- пошкоджені будівлі закладів професійно-технічної освіти;
- відсутність контингенту учнів;
- нестача майстрів виробничого навчання;
- зношеність матеріально-технічної бази закладів;
- невизначеність на законодавчому рівні, що унеможливорює повноцінне утримання і розвиток цих закладів як з боку держави, так і з боку територіальних громад [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

Пропозиції щодо вирішення проблемних питань:

Проблема 1. Загроза скорочення педагогічних працівників через різке зниження контингенту учнів та вихованців:

- збереження дистанційної форми навчання;
- ввести в дію загальнодержавний облік вихованців закладів дошкільної освіти через систему АІКОМ задля уникнення задвоєння витрат коштів місцевих бюджетів;
- запровадити систему матеріального стимулювання працівників галузі задля запобігання втрати кваліфікованих кадрів;
- вирішити на законодавчому рівні питання оплати праці працівників галузі освіти, які більше року перебувають у простої (наразі відсутні законодавчі підстави для їх вивільнення або скорочення з одного боку та не можливо забезпечити їх роботою з іншого боку).

Проблема 2. Відновлення:

- передбачити в державному бюджеті кошти на відновлення пошкоджених будівель та матеріально-технічної бази, будівництво споруд подвійного призначення із властивостями сховищ для закладів дошкільної та загальної середньої освіти відповідно до вимог ДСНС [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

Проблема 3. Нестача робітничих кадрів, яких потребуватиме громада для відновлення інфраструктури міста:

- створити на базі закладів професійної (професійно-технічної) освіти центри професійної підготовки із сучасними навчально-практичними центрами;
- запровадити прості механізми перекваліфікації дорослого населення за робітничими професіями, які потребуватиме громада для відновлення інфраструктури міста;
- відновити заклади професійно-технічної освіти. Майно закладів перебуває у державній власності. Фінансування або співфінансування капітальних ремонтів з місцевих бюджетів через це не можливе. Потрібна або загальнодержавна програма відновлення інфраструктури цих закладів, або передача їх до комунальної власності області /міста, щоб мати можливість відновлювати ці заклади на тих самих умовах, що й заклади комунальної власності [інформація управління освіти Херсонської міської ради].

В умовах війни важливо вижити, зберігаючи ресурси в боротьбі за своє життя, знайти нові стратегії подолання психотравмівних ситуацій, приймаючи свої різні емоційні реакції та розпізнаючи і осмислюючи їх як адекватні; об'єктивно оцінювати психотравмуючі обставини і події; формувати у себе настановлення на позитивне вирішення ситуації заздалегідь, до початку ризикованих дій; використовувати аутогенні вправи заспокоєння, можливості комфортних для себе способів дихання й релаксації. психологічна підтримка постраждалим в умовах війни має надаватися з врахуванням теоретико-методологічних і методичних основ психологічного кризового консультування з урахуванням особливостей психологічних підходів та їх інтеграції в застосуванні психотерапевтичних методів; специфіки пережитої травми і

складності суб'єктивно-значущої ситуації; стану фізичного здоров'я постраждалого з визначенням його групи ризику, віку та рівня психічного й психологічного здоров'я; особливостей переживань гострих емоційних реакцій на психотравмівну подію та внутрішніх ресурсів її подолання як рівня і чинника стресостійкості особистості. [53, с.148].

Досягнення психологічного благополуччя особистості залежить від актуалізації власних внутрішніх ресурсів, що залежить від їх усвідомлення та повноцінної реалізації в теперішньому, а й можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Перспектива подальших досліджень полягає в поглибленому вивченні факторів психологічного благополуччя особистості та розробці ефективних психологічних технологій його досягнення[51, с.128].

Треба зазначити, що серед людей, які постраждали від жахів війни, це військові, які повернуться до своїх родин з сильно травмованою психикою. І реабілітація їх стану займе більше часу ніж всіх інших. Процес психологічного відновлення та позбавлення від наслідків «синдрому бойових дій» у повній мірі залежить від благополуччя військовослужбовця в таких сферах життя: стабільність фінансових доходів, забезпеченість житлом, гармонічні відносини у сім'ї, підтримка близьких людей та можливість отримувати повноцінне медичне обслуговування, систематично проходити реабілітаційні заходи в санаторіях.[9, с. 141].

Базовим способом підвищення психологічного благополуччя у складних життєвих умовах є зміна ставлення до травматизації з простого, негативного на складне, полівалентне, що передбачає високу ймовірність посттравматичного зростання. Серед додаткових, допоміжних способів підвищення психологічного благополуччя, зростання суб'єктивного задоволення власним життям слід назвати здатність особистості 1)інтегрувати травматичний досвід, включати його в автонаратив; 2)досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням; 3)підвищувати самоефективність завдяки

активізації відповідальності за власне майбутнє, за подальшу розбудову власного життя[56, с.117].

Центри соціально-психологічної реабілітації та спеціалізована допомога відіграють ключову роль у процесі адаптації мешканців звільнених територій. Вони надають комплексну підтримку, що охоплює медичну реабілітацію, соціально-психологічну адаптацію, психологічну допомогу та консультування. Окрім цього, центри забезпечують можливості для підвищення кваліфікації, професійної перепідготовки, сприяють у пошуку роботи та надають соціально-правовий захист. Такі заходи спрямовані на відновлення фізичного та емоційного здоров'я, відновлення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та покращення якості життя, допомагаючи мешканцям подолати наслідки пережитих подій і рухатися до стабільного та гармонійного майбутнього.

3.3. Експериментальне дослідження: організація та аналіз отриманих результатів

Метою нашого дослідження є вивчення соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій України. Згідно з метою дослідження проведено опитування мешканців деокупованих територій, це житловий будинок, розташований в місті Херсоні. Такі методи допомагають оцінити стан та допомогти у реадaptaції відповідно до тих критеріїв, які найбільше бути висвітлені у результатах опитування.

Опитування було анонімним і проводилося в онлайн-форматі через гуглформу, телефоном та особисто. В опитуванні взяли участь 98 осіб віком від 17 до 66 років (рис. 3.3), які проживали на деокупованих території м.Херсона (Херсонська області) протягом окупації і ті що виїхали за межі міста, області, країни.

Таблиця 3.1

Вік та кількість респондентів (посередині)

Вік	Кількість
24-40	56
41-50	24
60+	6
Діти до 18років	12

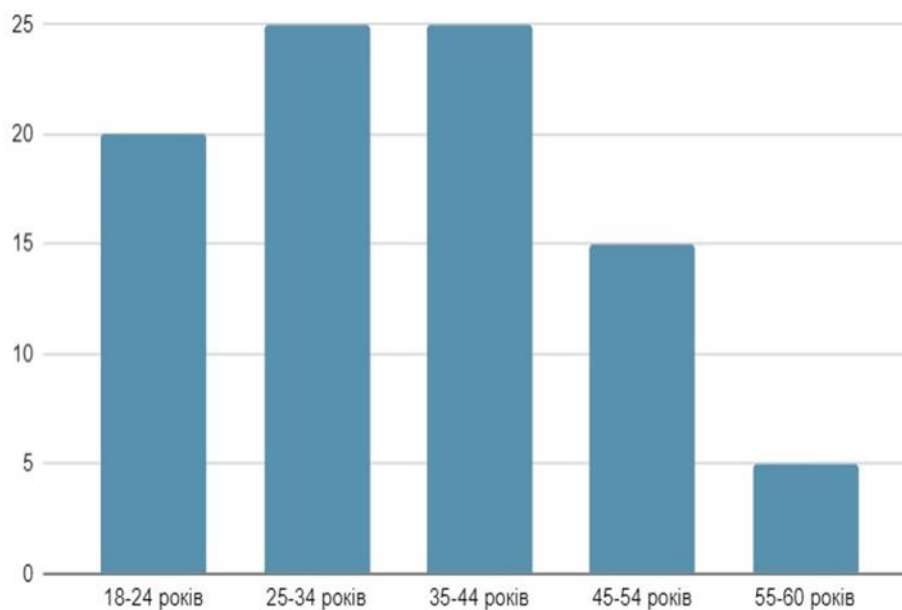


Рис. 3.3. Вік опитуваних

Опитувальник містив такі питання:

- вік;
- стать;
- місце проживання до окупації;
- місце проживання після окупації;
- термін окупації;
- вплив окупації на фізичне здоров'я;
- вплив окупації на психічне здоров'я;
- вплив окупації на соціальні відносини;

- вплив окупації на економічне становище;
- відчуття безпеки;
- впевненість у майбутньому.

В результаті отриманих даних можемо зробити висновки, що окупація має вплив на фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальні відносини, економічне становище, впевненість у майбутньому. Тому, вважаємо доцільним наступним кроком нашого дослідження визначити вплив окупації на реадаптацію мешканців деокупованих територій.

Вплив окупації на фізичне здоров'я. Близько 60 % опитаних осіб повідомили про погіршення фізичного здоров'я під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми: зниження імунітету; порушення сну; головні болі; шлунково-кишкові розлади.

Вплив окупації на психічне здоров'я. Близько 80% опитаних осіб повідомили про погіршення психічного здоров'я під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми: посттравматичний стресовий розлад; депресія; тривога; страхи.

Вплив окупації на соціальні відносини. Близько 70% опитаних осіб повідомили про погіршення соціальних відносин під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми: розпад сімей; зростання конфліктів; втрата друзів.

Вплив окупації на економічне становище. Близько 90% опитаних осіб повідомили про погіршення економічного становища під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми: втрата роботи; втрата майна; зростання цін; відчуття безпеки.

Близько 50% опитаних осіб повідомили, що не відчують себе в безпеці після деокупації. Це пов'язано з тим, що Херсон після звільнення обстрілюється щодня з різних видів зброї, гинуть та травмуються мешканці, руйнуються будівлі та будинки. Не можна порівнювати Херсон з іншими деокупованими територіями, які були під окупацією тиждень або місяць. В цих містах повністю відновлення життя, навпаки багато людей переїхало до цих міст. В містах де не де залишились

пошкоджені будівлі, але це пов'язано скоріш всього з проблемами власників або правовстановлюючих документів. Такими прикладами може стати Буча, Ірпінь, ін. В цих містах не тільки відновилось життя, але і розпочато велику кількість нового сучасного житла, яке дуже скоро розпродається. Навіть мешканці цих громад, які виїхали на початку війни з країни, повернулись до себе додому і відбудовують постраждале житло і відновлюють свій бізнес. Ми не розглядаємо окуповані території, які ще у 2014 році захопили загарбники, і вже повністю налагодили своє життя, пропаганда процвітає, яка кричить, що їм краще з росією. Але час покаже.

Впевненість у майбутньому. Близько 40% опитаних осіб повідомили, що не впевнені в майбутньому.

Аналіз результатів опитування вказує на серйозний негативний вплив окупації на життя та добробут мешканців деокупованих територій. Основні висновки можна сформулювати наступним чином:

Фізичне здоров'я: Приблизно 60% опитаних повідомили про погіршення фізичного здоров'я під час окупації. Це включає зниження імунітету, порушення сну, головні болі та шлунково-кишкові розлади. Ці результати вказують на серйозні проблеми в галузі охорони здоров'я та потребу в медичній допомозі та реабілітації.

Психічне здоров'я: Приблизно 80% опитаних повідомили про погіршення психічного здоров'я під час окупації, що включає посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу та страхи. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки та інтервенції для тих, хто пережив травматичні події.

Соціальні відносини: Приблизно 70% опитаних повідомили про погіршення соціальних відносин під час окупації, включаючи розпад сімей, зростання конфліктів та втрату друзів. Це вказує на необхідність підтримки в галузі відновлення та підтримки сімей та соціальних мереж.

Економічне становище: Приблизно 90% опитаних повідомили про погіршення економічного становища під час окупації, включаючи втрату роботи,

майна та зростання цін. Це вказує на потребу в економічній підтримці та програмах розвитку.

Відчуття безпеки та впевненість у майбутньому: Близько 50% опитаних повідомили, що не відчують себе в безпеці після деокупації, а близько 40% не впевнені в майбутньому. Це вказує на необхідність зміцнення безпеки та створення позитивних перспектив для майбутнього.

Окупація значно впливає на всі аспекти життя та добробуту жителів звільнених територій. Для досягнення соціально-психологічної реадaptaції та відновлення необхідно вжити комплексних заходів, що включають медичну, психологічну, соціальну та економічну підтримку. Важливу роль у поліпшенні ситуації та допомозі постраждалим громадам можуть відігравати публічні ініціативи, освітні програми та психологічна підтримка.

Таким чином, окупація спричинила значний негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію мешканців звільнених територій України. Це відобразилося на фізичному, психологічному, соціальному та економічному стані людей. Для ефективної реадaptaції потрібні комплексні заходи, спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я, соціальних зв'язків і стабілізацію економічного становища жителів деокупованих територій.

3.4. Перспективи подолання наслідків окупації: відновлення та розвиток.

Післявоєнний період є критичним етапом у розвитку України, коли питання відновлення територіальних громад стають ключовими для забезпечення сталого розвитку, соціальної стабільності та економічного зростання. Війна суттєво вплинула на функціонування місцевого самоврядування, зруйнувала інфраструктуру, спричинила масову міграцію. У цьому контексті вивчення можливих сценаріїв розвитку територіальних громад набуває особливого значення, адже ефективність їхньої адаптації до нових умов визначатиме загальний рівень відновлення країни. Особливу актуальність мають питання інтеграції тимчасово переміщених осіб, відновлення економіки на місцевому

рівні, впровадження нових моделей управління та стратегій розвитку, що відповідають потребам сучасного суспільства. Зважаючи на унікальні виклики післявоєнного періоду, необхідний аналітичний огляд потенційних сценаріїв розвитку, який би враховував не лише економічні та соціальні, але й політичні, екологічні й демографічні аспекти, адже проблема розвитку територіальних громад у післявоєнний період полягає у пошуку балансу між відновленням базової інфраструктури, забезпеченням соціального захисту населення та створенням умов для державної регіональної політики відновлення. Складність проблеми зумовлена неоднорідністю впливу війни на різні регіони України, що вимагає індивідуального підходу до кожної громади[26, с.49].

Подолання наслідків окупації та відновлення деокупованих територій передбачають комплексні підходи, спрямовані на відновлення та подальший розвиток цих регіонів. Ось деякі можливі перспективи та стратегії:

Відновлення інфраструктури: Відновлення інфраструктури на деокупованих територіях є надзвичайно важливим завданням у процесі подолання наслідків окупації. Це завдання стоїть перед державою, міжнародними організаціями та приватним сектором і включає в себе відновлення різних видів інфраструктури [58].

Однією з перших пріоритетних задач є відновлення доріг та мостів. Це дозволить відновити транспортну доступність регіону, сприяти економічному відновленню та спростити доступ до основних послуг і ресурсів. Відновлення залізничної інфраструктури є важливим елементом для забезпечення ефективного перевезення вантажів та пасажирів. Це може стати стимулом для розвитку економіки та підтримки господарської активності.

Відновлення аеропортів відкриє можливості для повернення повітряного сполучення з іншими регіонами та країнами. Це сприятиме залученню іноземних інвестицій, розвитку туризму та зміцненню зв'язків з іншими країнами. Відновлення енергетичної інфраструктури, зокрема електростанцій, є важливим для забезпечення стабільного постачання електроенергії та роботи промислових підприємств. Це також важливо для забезпечення життєвих потреб населення.

Відновлення систем водопостачання та каналізації є необхідним для забезпечення населення чистою питною водою та зменшення ризику виникнення екологічних проблем. Цей процес вимагає значних інвестицій та координації зусиль різних сторін, оскільки відновлення інфраструктури є складним та дорогим завданням.

Держава повинна сприяти інвестиціям та розвитку проєкт, спрямованих на відновлення інфраструктури, а також співпрацювати з міжнародними партнерами та приватним сектором для досягнення цієї мети. Відновлення інфраструктури є кроком до покращення якості життя мешканців, сприяючи подоланню наслідків окупації та відновленню суспільства [58].

Соціальна підтримка: Мешканцям деокупованих територій потрібна психологічна та соціальна підтримка. Групові та індивідуальні психологічні програми можуть допомогти людям подолати травми та стрес, пов'язані з окупацією [35, с.65-71]. Соціальна підтримка на деокупованих територіях має велике значення для відновлення та реабілітації мешканців, які постраждали від окупації та конфлікту. Ця підтримка передбачає комплекс заходів, спрямованих на полегшення фізичного, психологічного та соціального відновлення населення.

Основні аспекти соціальної підтримки. Постраждалі від окупації зазвичай переживають психологічні травми та стреси. Надання психологічної допомоги, включаючи індивідуальні консультації та групові сесії, може допомогти особам подолати психологічні проблеми, знизити тривожність та відновити емоційне благополуччя. Для тих, хто постраждав від фізичних травм, важливо мати доступ до центрів реабілітації. Ці центри надають фахову медичну допомогу, фізіотерапію та реабілітаційні програми, спрямовані на відновлення фізичного здоров'я та підвищення якості життя [35, с.65-71].

Багато мешканців деокупованих територій були вимушені покинути свої домівки і шукати притулок в інших регіонах. Соціальна підтримка включає в себе надання житла, медичної допомоги та допомоги у пошуках роботи для вимушених переселенців. Мета полягає в тому, щоб допомогти їм знову освоїтися в новому середовищі та забезпечити базові потреби. Соціальна підтримка також

включає в себе програми соціального забезпечення, такі як пенсії, соціальні виплати та медичне обслуговування. Ці програми спрямовані на полегшення фінансового та медичного навантаження на населення та забезпечення їхньої базової доброби.

Гуманітарна допомога. Гуманітарна допомога, надавана міжнародними та громадськими організаціями, має вирішальне значення для забезпечення життєво важливих потреб людей, які постраждали внаслідок окупації та конфлікту. Ця допомога включає в себе різноманітні види матеріальної та моральної підтримки [35, с.65-71]:

Гуманітарні організації надають продукти харчування та чисту воду для тих, хто опинився в складних життєвих обставинах. Це особливо важливо в умовах, коли доступ до їжі та води обмежений або обтяжений. Ліки, медичне обладнання та медичний персонал можуть бути надані для надання допомоги постраждалим від фізичних поранень та хвороб, які виникли внаслідок конфлікту. У відверту погоду або в умовах зсувів населення може потрібна гуманітарна допомога у вигляді наметів, одягу та ковдр.

Психологи та соціальні працівники можуть надавати консультації та підтримку для тих, хто стикнувся з травматичними подіями та стресом внаслідок окупації. Гуманітарна допомога допомагає людям вижити у складних умовах та відновити своє життя після конфлікту. Вона сприяє забезпеченню основних потреб населення та допомагає зменшити людське страждання. Крім того, вона може мати психологічний вплив, підвищуючи мораль та надію на краще майбутнє. Гуманітарна допомога завжди залишається важливою складовою відновлення суспільства після окупації та конфлікту [35, с.65-71].

Розвиток освіти. Освіта є однією з ключових складових відновлення та подальшого розвитку деокупованих територій. Після окупації, система освіти може зазнати серйозних пошкоджень, але відновлення та розвиток цієї сфери є важливим завданням для стабілізації та підвищення життєвого рівня мешканців [35, с.65-71]. Першим кроком є відновлення та ремонт освітніх закладів, які могли постраждати під час окупації або конфлікту. Це включає відновлення будівель,

закупівлю необхідного обладнання та навчальних матеріалів. Забезпечення безпечного та комфортного освітнього середовища є важливим для дітей та молоді.

Важливо стимулювати подальше навчання молоді. Кожна громада зацікавлена в поверненні молоді і дітей, тому що зараз в багатьох населених пунктах, особливо тих, які були деокуповані або знаходяться в зоні зіткнення, залишилась більшість люди похилого віку. Молоді родини, особливо з дітьми виїхали в більш безпечні міста. Війна триває, а життя ні. Вони намагаються жити там, де зараз знаходяться: хтось виїхав з країни, дехто знаходиться на території України в більш безпечних містах. І поступово хтось найде роботу, діти підуть у дитячі садочки та школи, питання повернення буде можливо неактуальним.

Повернення на території деокупованих громад навчальних закладів теж дуже складна справа. Як зазначалось раніше, велика кількість вчителів та дітей виїхала в більш безпечне місце. Діти адаптуються в інших колективах, і повернення до дому можуть спричинити черговий стрес. Чим довше затягується війна, тим складніше буде повенути людей в деокуповані міста. Треба місцевим органам влади надавати стипендії та грантів для студентів, намагатись зацікавити їх повернутись до дому. Можливо запровадження різних програм для молоді, проектування молодіжного простору, тощо. допоможе забезпечити доступ до вищої освіти та розвитку професійних навичок. Все це є складовими відновлення і відбудови деокупованих територій.

Не треба недооцінювати професійну освіту, яка є важливою для розвитку робочої сили та підвищення зайнятості молоді. Перегляд існуючих професійних навчальних програм допоможе мешканцям здобувати практичні навички та кваліфікацію, а потім і роботу, які необхідні для працевлаштування в подальшому. Загалом, інвестування у освіту є важливим кроком для підвищення якості життя та конкурентоспроможності регіону після окупації. Це допоможе зміцнити людський капітал, сприяти розвитку нових технологій та інновацій, а також підготувати населення до викликів сучасного світу.

Стимулювання економіки. Особливості соціально-економічно-го розвитку України на сучасному етапі, визначений курс на європейську інтеграцію, необхідність відбудови зруйнованої в результаті російської агресії економіки зумовлюють потребу здійснювати пошук нових способів і можливостей залучення інвестицій, більш раціонально використовувати наявні ресурси, розробки та впровадження сучасних науково-технічних досягнень, сприяння розвитку економіки на інноваційних засадах. [7, с.15]:

Попри продовження воєнних дій, уряд розробляє програми, спрямовані на поліпшення інноваційного середовища, підвищення конкуренто-спроможності економіки. Зокрема, ініціатива уряду з фінансування виробників-експортерів із залученням Експортно-кредитного агентства спрямована на стимулювання експорту та удосконалення його структури. З метою активізації інноваційної діяльності в країні визначаються заходи з підтримання пріоритетних у повоєнний період галузей, збільшення фінансового стимулювання НДДКР та співпраці виробників із науковими установами [7, с.15].

Для підтримки бізнесу необхідна відповідна інфраструктура, включаючи доступ до ефективного транспорту, логістики, енергетики та інших послуг. Вкладення в інфраструктуру можуть створити сприятливі умови для розвитку та розширення підприємств.

Загалом, стимулювання малого та середнього бізнесу та розвиток економіки регіону є ключовими для відновлення та підвищення його стабільності після окупації. Це допоможе створити нові можливості для населення, забезпечити робочі місця та підвищити загальний рівень життя.

Культурне відновлення. Україна має багату історико-культурну спадщину, і на сьогодні вона активно інтегрується до світового культурного простору. Збереження та використання цієї спадщини є важливою гуманітарною та стратегічною метою, що передбачає необхідність вивчення, аналізу та оцінювання культурних ресурсів. Захист культурної і духовної спадщини є пріоритетом національної безпеки України. [28, с.193-202]. Важливо зберегти та відновити історичні та культурні пам'ятки, які можуть бути пошкоджені або зруйновані під

час конфлікту або окупації. Це може включати реставрацію церков, музеїв, палаців, пам'ятників та інших культурних об'єктів. Організація культурних подій, фестивалів, виставок та концертів може сприяти відновленню та підтримці місцевої культурної сцени. Це допомагає мешканцям відчувати зв'язок зі своєю культурною спадщиною та відновити духовність [28, с.193-202]. Важливо залучати молодь до культурних заходів та навчати їх цінностям та традиціям свого регіону. Це сприяє передачі культурної спадщини наступному поколінню та збереженню ідентичності. Культурна відновлення сприяє зміцненню сприйняття регіону як місця з багатою історією та культурним спадком. Воно може допомогти відновити пошкоджену тканину суспільства, підвищити національну гордість та сприяти соціальній реадaptaції населення після окупації.

Політичні та правові заходи. Найважливішим для майбутнього розвитку країни є її інституційна трансформація, розвиток вільного демократичного суспільства з сильним верховенством права, яке може гарантувати права приватної власності. Україні настав час наздогнати Польщу, з якою вона перебувала на однакових позиціях у 1990 році, і потужний суспільний консенсус свідчить про те, що це необхідно зробити [24, с.12].

Після окупації або конфлікту, першим кроком може бути відновлення законної влади на території. Це включає в себе відновлення роботи місцевих органів самоврядування, виборцеві комісії, та інших інституцій влади. Організація виборів, включаючи вибори до парламенту, місцевих рад, та інших посад, є важливим етапом відновлення демократичного процесу. Вони дають можливість громадянам вибирати своїх представників та впливати на прийняття рішень. Визначення послідовності та пріоритетності основних завдань відбудови потребує координації. Це необхідно не лише для швидкого початку відбудови, але й для того, щоб допомогти біженцям і внутрішньо переміщеним особам повернутися до своїх домівок або до нових домівок. Досвід інших країн показує, що ВПО та біженці, швидше за все, не повернуться самі, тому їхньому поверненню потрібно буде сприяти шляхом активної та цілеспрямованої політики.[24, с.10].

Міжнародна співпраця. Співпраця з міжнародними партнерами, включаючи допомогу від інших країн та міжнародних організацій, є надзвичайно важливою для відновлення та розвитку регіону після окупації або конфлікту. Ця співпраця може забезпечити додаткові ресурси, фінансування та експертну підтримку, необхідну для вирішення різноманітних викликів та завдань. Ось декілька способів, які включаються в цю співпрацю. Перспективи відновлення сфери критичної інфраструктури на деокупованих територіях залежать від низки факторів, а саме динаміки звільнення місцевості, ризиків відновлення нестабільності чи повторного вторгнення, рівня збитків і пошкоджень, завданих в результаті бойових дій, пошуків і динаміки залучення інвестиційних ресурсів чи підтримки з боку вітчизняного і іноземного бізнесу, готового до фінансування проєктів модернізації сфери інфраструктурного забезпечення тощо[58, с.7]:

Міжнародні організації, такі як Червоний Хрест, UNICEF та інші, можуть надавати гуманітарну допомогу вигнаним, постраждалим від конфлікту та бідних громадянам регіону. Це може містити їжу, медикаменти, одяг та інші основні потреби [35, с.70]. Міжнародні організації та держави-партнери можуть надавати фінансову допомогу для відновлення інфраструктури, організації освітніх та медичних програм, а також для підтримки малого та середнього бізнесу в регіоні [35, с.70-71].

Міжнародні партнери можуть надавати технічну підтримку та консультації з різних питань, таких як відновлення інфраструктури, реформи в сфері правосуддя, управління демократичними процесами, а також сфери громадського здоров'я та освіти. Міжнародні миротворчі місії можуть грати важливу роль у забезпеченні стабільності та безпеки в регіоні. Вони можуть допомагати здійснювати моніторинг ситуації, сприяти перемир'ю та допомагати в урегулюванні конфліктів [15].

Співпраця з міжнародними партнерами є ключовим аспектом відновлення та розвитку регіону після конфлікту або окупації. Вона дозволяє поєднати зусилля для подолання викликів, забезпечення гуманітарної допомоги та створення фундаменту для майбутнього зростання та розвитку.

У комплексі всі ці аспекти, враховуючи гуманітарну допомогу, відновлення інфраструктури, розвиток освіти, підтримку малого та середнього бізнесу, культурне відновлення, встановлення правопорядку та співпрацю з міжнародними партнерами, створюють сприятливі умови для відновлення та розвитку країни після деокупації чи конфлікту. Важливо пам'ятати, що ці аспекти взаємопов'язані та взаємозалежні, і їхній успішний вплив відбудови регіону може бути досягнутий лише за умови комплексного підходу.

Гуманітарна допомога забезпечує необхідність для виживання та здоров'я мешканців регіону. Відновлення інфраструктури створює умови для повернення нормального життя, включаючи доступ до освіти, медичного обслуговування та економічних можливостей. Розвиток освіти та підтримка бізнесу сприяють створенню стійкої економічної бази та підвищенню кваліфікації населення. Культурне відновлення зміцнює духовність та ідентичність громадян, а встановлення правопорядку гарантує захист прав та свобод [15; 26].

Співпраця з міжнародними партнерами дозволяє поєднати ресурси та знання для досягнення цих цілей. У комплексі, дотримуючись всіх цих аспектів, маємо перспективи відбудувати країну після деокупації чи конфлікту та розвивати на ній всі сфери життя. Це важливий крок у створенні стабільного та процвітаючого майбутнього для всього населення регіону [26; 58].

Загальний успіх відновлення та розвитку деокупованих територій залежатиме від комплексного підходу, узгодженості зусиль та великого обсягу роботи, але він можливий з відповідними зусиллями та підтримкою.

Висновки до третього розділу

У ході дослідження було проаналізовано громадські ініціативи та психосоціальну підтримку, спрямовані на допомогу мешканцям деокупованих територій. Встановлено, що ці заходи є важливими елементами процесу соціально-психологічної реадaptaції. Вони можуть суттєво полегшити перехід людей від умов окупації до стабільного та комфортного життя після звільнення територій.

В рамках дослідження було проведено емпіричний аналіз за участю 100 респондентів. Результати показали, що окупація значно вплинула на соціально-психологічний стан мешканців, спричинивши погіршення їхнього фізичного, психічного, соціального та економічного благополуччя.

На основі отриманих даних було зроблено висновок про необхідність впровадження комплексних заходів для реадаптації населення. Ці заходи мають бути спрямовані на відновлення здоров'я, зміцнення соціальних зв'язків та поліпшення економічного становища постраждалих.

Враховуючи наукові дані, визначені в магістерській роботі, органи влади, громадські організації та фахівці зможуть краще адаптувати свої підходи до роботи з мешканцями багатоквартирних будинків деокупованих територій та надавати їм ефективну підтримку. Такий практичний внесок є важливим кроком у поліпшенні якості життя і добробуту мешканців деокупованих територій. Результати дослідження можуть бути використані головою ОСББ – при організації та проведенні заходів моральнопсихологічного забезпечення при спілкуванні з мешканцями будь яким засобом зв'язку, а також при особистій зустрічі; науково-педагогічними працівниками – при організації освітнього процесу у ЗВО.

ВИСНОВКИ

Проведення дослідження передбачало виконання поставлених завдань, що дозволило досягти мету та сформулювати такі висновки:

1. Розглянуто поняття та основні аспекти соціально-психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку деокупованих територій. Найнегативнішим у екстремній ситуації є психологічний стан страху, який був пов'язаний з активними військовими діями з 24.02.2024. Це було викликано дуже сильними зовнішніми подразниками, які становили загрозу для життя і змогли порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативної поведінки та поведінки, послабити її стан. Стан страху виражається у формі безпорадності. Вивчення стану людини створило значний простір для подальших досліджень проблеми, темою якої є: її теоретичні аспекти і психофізіологічні аспекти окремих психічних і психологічних станів в структурі особистості та регуляції її поведінки. Проаналізовані фактори, що впливають на соціально-психологічний стан мешканців багатоповерхового будинку після окупації. Основними факторами, що викликають стрес і напругу, є такі: загроза для життя; висока відповідальність за виконання завдань; недостатня або неповна інформація, яка надходить; невизначеність у прийнятті рішень; надмірна емоційна збудженість, вразливість, а також зниження емоційної стійкості у близьких і рідних; відсутність психологічної підготовленості до виконання завдань в стресових ситуаціях; невпевненість у стабільності політичної ситуації або надійності влади, соціальна ізоляція (віддалення від рідних, перебування в ізольованому місці, окупація) тощо.

2. Досліджено вплив військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку та охарактеризували соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку. Здійснено емпіричне дослідження (98 респондентів), в результаті якого виявлено, що окупація мала значний негативний вплив на соціально-психологічну реадaptaцію мешканців деокупованих територій Херсонської міської

територіальної громади. Цей вплив проявляється у вигляді погіршення фізичного, психічного, соціального та економічного стану людей. Охарактеризовані соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах між мешканцями багатоквартирного будинку. З метою виявлення психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку використано Шкалу Тривоги Бека для визначення ситуативної тривожності особистості та для визначення ймовірних ознак депресії та Шкалу задоволеності життям.

3. Проаналізували результати експериментального дослідження та вплив громадських ініціатив на соціально-психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку, охарактеризувати психологічні аспекти окупації: травми, стрес. Проведено аналіз результатів дослідження рівня впливу військових дій на психологічний стан мешканців багатоквартирного будинку, яким визначено, що стан мешканців на початку війни і зараз дуже відрізняється. Дослідження довели, що люди, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям. Надані рекомендації психокорекційної роботи щодо психологічного стану мешканців багатоквартирного будинку.

Хід дослідження окреслив громадські ініціативи та психосоціальну підтримку для мешканців деокупованих територій. Було виявлено, що громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій є надзвичайно важливими компонентами процесу соціально-психологічної реадaptaції. Ці ініціативи та підтримка можуть відігравати ключову роль у полегшенні переходу мешканців з умов окупації до стабільніших і сприятливих умов життя після деокупації. Для успішної реадaptaції мешканців багатоквартирного будинку деокупованих територій необхідно проведення комплексних заходів, спрямованих на відновлення їхнього фізичного і психічного здоров'я, соціальних зв'язків та економічного становища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 24. 143 с.
2. Басараб С. Зціливши тіло, вилікуєш й душу. *Військо України*. 2016. № 12. С. 36–39.
3. Бахмутова Л.М. Психосоціальні проблеми українських дітей-біженців різного віку на третьому році широкомасштабної військової російської агресії в Україні. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 24. С. 3-15.
4. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4 (41). С. 168–173.
5. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2018. № 1 (11). С. 26-37.
6. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної реадaptaції. *Соціальна психологія*. 2005. № 2. С. 45–54.
7. Біла, І. С., Посна, В. С., & Шевченко, О. О. (2023). Інноваційний розвиток як чинник повоєнної відбудови економіки України. *Наукові записки НаУКМА. Економічні науки*, 8(1), 10–16. <https://doi.org/10.18523/2519-4739.2023.8.1.10-16>
8. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 128. С. 29–32.
9. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим

розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. № 3(44). С. 137–141.

10. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.

11. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусєва Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

12. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців: як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації. URL: <https://www.oporaua.org/viyna/vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiuukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-tamizhnarodni-organizatsiyi-24523>.

13. Гомонюк В.О. Досвід різних країн світу щодо надання психологічної підтримки фахівцям у зонах, наближених до бойових дій. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 24. С. 48-56.

14. Дейнеко Л.В., Кушніренко О.М., Ципліцька О.О. & Гахович Н.Г. (2022). Наслідки повномасштабної воєнної агресії РФ для української промисловості. Економіка України, 5, 3—25. <https://doi.org/10.15407/economyukr.2022.05.003>

15. Експертна дискусія «Стратегія повоєнного відновлення України» / Національний інститут стратегічних досліджень, 2022. URL: <https://niss.gov.ua/news/novyny-nisd/ekspertna-dyskusiya-stratehiya-povoyennoho-vidnovlennya-ukrayiny>

16. Завацька Н.Є. Психологічні основи соціальної реадаптації особистості зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Н.Є. Завацька. — К., 2010 — 54 с.

17. Здрілько О. (2022) Як знизити тривожність: шість простих практик. URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/yak-zniziti-trivozhnist-shist-prostih-praktik-2028331.html>

18. Карамушка, Л., & Дзюба, Т. (2019). Феномен "здоров'я" як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (1(16), 22-33. <https://doi.org/10.31108/2.2019.1.16.2>

19. Клименко В.А. Особливості стану тривожності страхів у молоді під час військового часу – 2024, НТУ «ХПІ».

20. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

21. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

22. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.

23. Когут О. О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. № 31(70), С.208-212.

24. Колесніченко О. Міжнародний досвід відновлення та відбудови держав і регіонів після військових конфліктів та екологічних катастроф: висновки для України. Посилення аналітичних спроможностей прийняття рішень у сфері зовнішньої політики за допомогою громадянського суспільства.2024. URL: https://analytics.intsecurity.org/wpcontent/uploads/2024/01/Ukr_EPravda_12_Recovery.pdf.

25. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні

проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 76-82. URL: <http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/download/367/280> .

26. Концепція стратегії повоєнного відновлення та розвитку України / Національний інститут стратегічних досліджень, 2022. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-05/stratvidnovlennya-koncept-v2.pdf>

27. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту. Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2017. 152 с.

28. Кулиняк І. Я., Карий О. І., Прокопишин-Рашкевич Л. М., Огінок С. В., Бондаренко Ю. Г. Європейський досвід популяризації історичної спадщини та культурного туризму: навчальний посібник. – Львів: Растр-7, 2023. – 254 с. ISBN 978-617-8296-61-2

29. Локтєв О. Війна стосується кожного. *Військо України*. 2016. № 5(187). С. 31–41.

30. Мареніч, Г., Платонова, Д., & Самойлова, О. (2022). Посттравматичний стресовий розлад в українців в умовах повномасштабного вторгнення. *Збірник наукових праць «ЛОГОΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), С.214–215. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.60>

31. Мульована М. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Вісник Чернігівського національного технологічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. № 10(14). С. 114–116.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

33. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту: шляхи і засоби запобігання: практичний посібник / В. М. Духневич, О. М. Кочубейник, С. Л. Кравчук, Л. В. Никоненко, О. Ю. Осадько, З. Ф. Сіверс ; за наук. ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 214 с.

34. Не менше 60% українців потребують психологічної підтримки через війну / Інформаційне агентство «Interfax-Україна». URL: <http://surl.li/fgide>
35. Негода Л. Г. Особливості соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник А. О. Неманежина. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 79 с.
36. Панов М. С. Соціально-психологічні аспекти забезпечення професійної реадaptaції особистості (огляд кадрових систем і суспільних програм). Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 176–182.
37. Пронін В.В. «Психологічні особливості сухвалення ризику життя мешканців багатоквартирного будинку під час військових дій в Україні», Сучасні стратегії сталого розвитку держави та суспільства: наукові горизонти та перспективи: збірник матеріалів І-ї Науково-практичної конференції з міжнародною участю / за наук. ред. проф. О. В. Чепелюк, В. Д. Філіппової, В. М. Демченка. Хмельницький: ХНТУ, 2024. С.461-465. <https://kntu.net.ua/ukr/content/download/113078/636667/file/ЗБІРНИК%20Конференції%2022.02.24.pdf>.
38. Російсько-український конфлікт: стан, наслідки, перспективи розвитку подій. (Аналітична доповідь Центру Розумкова) Національна безпека і оборона, 2014. № 5-6, С. 3-15. URL: http://razumkov.org.ua/uploads/journal/ukr/NSD148-149_2014_ukr.pdf.
39. Сафін О. Д. Реабілітація та реадaptaція учасників бойових дій: психологічний аспект. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2016. №1 (34). С. 38–43.
40. Синишина В. М. Реабілітація учасників АТО методами психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том XI, випуск 13. С. 237–246.
41. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>
42. Сохор Н, Ясній О, Смашна О, Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). PMGP

[інтернет]. 15, Квітень 2024 [цит. за 17, Грудень 2024];9(1). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>

43. Стельникович С. Європейська міграційна криза в умовах повномасштабної російсько-української війни. Інтермарум: історія, політика, культура. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І.Франка, 2024. Вип. № 14. 220 с. (2024): С. 129-143. DOI: <https://doi.org/10.35433/history.112073>

44. Стасюк В. В. Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій в сучасних умовах. Вісник Національної академії оборони, 2010. № 3 (16), С. 185–194.

45. Сурмяк Ю., Кудрик Л. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2015. № 3. С. 123–134.

46. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. Наукові записки. 2015. № 6(74). С. 18–31.

47. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна реадаптація особистості, як невід’ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ., 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341–348.

48. Тополь О. В. Соціально–психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 124. С. 230–233.

49. Орбан-Лембрик Л.Б. - Соціально-психологічні орієнтири дослідження особистості. <https://westudents.com.ua/glavy/81232-sotsalno-psihologchn-orntiri-dosljdjennya-osobistost.html>

50. Орос, М. М., & Гал, А. В. (2021). Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, (7(253), 32–35. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660)

51. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету*

оборони України. 2023. 3 (73). С. 124–130. DOI: 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492>.

52. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. DOI:10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/2590044>.

53. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості / Ю. І.Пилипака, В. Л. Романюк // *Психологія: реальність і перспективи*. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182.

54. Пилипенко, Н. (2022). ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), С. 142–148. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>

55. Пророк Н. В., Полякова В. І., Тиндик Я. М. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *HABITUS*. 2023. № 47. С. 78–84. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/13.pdf>

56. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (1)' 2018. С. 112-119. DOI:10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119

57. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

58. Шпатакова О., Іваненко Р., Погребицький М. Перспективи відновлення критичної інфраструктури на деокупованих територіях України. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 40. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1441/1386> DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-40-5>

59. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? DOI: 10.32471/umj.1680-3051.150.232297
60. Чаплигін А. Соціальна реадaptaція у життєвій перспективі. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 20–24.
61. Karamushka, L.(2021). MENTAL HEALTH: ESSENCE, MAIN DETERMINANTS, STRATEGIES AND PRO-GRAMS.PSYCHOLOGICAL JOURNAL,7 (5), 26-37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
62. Kohnityvno-povedinkova psykhoterapiya (CBT). 2022. URL: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/kohnityvno-povedinkovapsykhoterapiya-cbt/>.
63. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. 7-th edition. Boston: Mc Graw-Hill, 1988. 698 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Кількість громадян України, які перебувають за кордоном

Країна	Кількість громадян України, які перебувають за кордоном (станом на 01.02.2024)	Кількість громадян України, які перебувають на консульському обліку (станом на 12.12.2022)
Польща	1 786 000	67 000
Німеччина	1 200 000	101 416
США	894 665	42 336
Чехія	631 705	інформація відсутня (не охоплювалася запитом)
Італія	400023	інформація відсутня
Канада	311 351	5 060
Іспанія	270 000	інформація відсутня
Ізраїль	220 000	інформація відсутня
Угорщина	175 500	7 195
Молдова	158 613	68 699
Словаччина	148 678	9 377
Франція	147 253	інформація відсутня
Велика Британія	140 300	інформація відсутня
Румунія	126 165	931
Греція	100 942	інформація відсутня
Австрія	97 002	інформація відсутня
Нідерланди	95 000	інформація відсутня
Португалія	87 250	інформація відсутня
Естонія	74 980	5 503
Литва	61 487	36 874
Латвія	34 531	1 906
Грузія	31 398	інформація відсутня
Інші країни	796 184	102 295
Всього	7 989 027	448 592

Додаток 2

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				
$\Sigma =$				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривог

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Шкала задоволеності життям (SWLS)***Тест***

1. *Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.*

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

2. *Умови мого життя чудові.*

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

3. *Я задоволений життям.*

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

4. *Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.*

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

5. *Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.*

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден

- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

Інтерпретація результатів

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):

31-35 балів: Дуже задоволений

26-30 балів: Задоволений

21-25 балів: Трохи задоволений

20: Нейтральний

15-19 балів: Трохи незадоволений

10-14 балів: Незадоволений

5-9 балів: Дуже незадоволений