

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» _____ 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ З ПОДОЛАННЯ КРИЗ ЗМІНИ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Керівник:

к. соціол. н., доцент

Чорна Вікторія Олександрівна

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

Рецензент:

к. псих. наук, доцент кафедри

педагогіки, психології та

менеджменту освіти

Миколаївського обласного

інституту післядипломної

педагогічної освіти

Опанасенко Людмила Анатоліївна

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

Виконав:

здобувач VI курсу групи 666 Мз

Жердєва Людмила Миколаївна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« _____ » _____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Жердєва Людмила Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя

керівник роботи: Чорна Вікторія Олександрівна, к.соціол.н., доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24» листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав завдання	прийняв
Вступ	Чорна Вікторія Олександрівна	13.10.2025	
Розділ 1	Чорна Вікторія Олександрівна	14.10.2025	
Розділ 2	Чорна Вікторія Олександрівна	15.10. 2025	
Розділ 3	Чорна Вікторія Олександрівна	20.11. 2025	
Висновки	Чорна Вікторія Олександрівна	25.11. 2025	

7. Дата видачі завдання 12.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретико-методичні основи дослідження психологічних чинників відтворення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб	жовтень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних чинників і процесу відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб	жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Рекомендації з оптимізації соціально-психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	26.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	20.12 2025	

Студент

(підпис)

Жердєва Л.М.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Чорна В.О.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Жердєва Л.М. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей надання допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) у процесі подолання криз, пов'язаних із вимушеною зміною способу життя. Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням кількості ВПО в Україні в умовах воєнного стану, що супроводжується глибокими емоційними, соціальними та адаптаційними труднощами.

У роботі розкрито теоретичні підходи до розуміння кризових станів, переживання втрат, процесів адаптації та посттравматичної реакції у внутрішньо переміщених осіб. Особливу увагу приділено визначенню психологічних чинників, що впливають на успішність подолання життєвих змін, зокрема рівню тривожності, емоційного виснаження, толерантності до невизначеності, наявності соціальної підтримки та індивідуальних копінг-стратегій.

Емпіричне дослідження охоплює аналіз психологічного стану ВПО за допомогою валідних психодіагностичних методик, що дає змогу комплексно оцінити їх емоційний фон, рівень адаптивності та потреби у психологічній допомозі. На основі отриманих результатів розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості, формування ефективних копінг-стратегій та відновлення ресурсу особистості.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування результатів у діяльності психологів соціальної сфери, кризових центрів, громадських організацій та фахівців, що працюють із внутрішньо переміщеними особами. Запропонована програма може бути використана як

основа для індивідуальної та групової роботи з метою підвищення ефективності психологічної допомоги ВПО.

Робота має теоретичну цінність, оскільки узагальнює підходи до вивчення криз зміни способу життя та уточнює їх психологічний зміст у контексті вимушеного переселення українців, а також пропонує авторську модель надання допомоги.

Дослідження вказує на важливість та необхідність психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі пошуку внутрішніх ресурсів та адаптації до нових умов.

Ключові слова: психологічний супровід, психологічна підтримка, внутрішньо переміщені особи, адаптація, пошук внутрішнього ресурсу, соціальна підтримка, психологічна потреба, психологічні особливості.

ANNOTATION

Zherdieva L.M. Peculiarities of psychological assistance to internally displaced persons in overcoming life-change crises

Master's qualification work for obtaining the degree of Master in specialty 053 «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University. Mykolaiv.

The qualification thesis is devoted to the study of the psychological characteristics of providing assistance to internally displaced persons (IDPs) in the process of overcoming crises associated with forced changes in their way of life. The relevance of the research is determined by the significant increase in the number of IDPs in Ukraine under martial law, which is accompanied by profound emotional, social, and adaptation difficulties.

The thesis presents theoretical approaches to understanding crisis states, experiences of loss, adaptation processes, and post-traumatic responses among internally displaced persons. Special attention is given to identifying psychological factors that influence the successful coping with life changes, including the level of anxiety, emotional exhaustion, tolerance for uncertainty, availability of social support, and individual coping strategies.

The empirical part of the research encompasses an analysis of the psychological condition of IDPs using valid psychodiagnostic instruments, which allows for a comprehensive assessment of their emotional background, level of adaptability, and need for psychological support. Based on the obtained results, a psychological support program was developed, aimed at stabilizing emotional states, increasing stress resilience, forming effective coping strategies, and restoring personal resources.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in the work of social psychologists, crisis centers, non-governmental organizations, and specialists who provide support to internally displaced persons. The proposed program can be used as a basis for individual and group

interventions aimed at improving the effectiveness of psychological assistance for IDPs.

The thesis has theoretical value, as it generalizes existing approaches to the study of life-change crises and clarifies their psychological content in the context of forced displacement, while also proposing an author's model of psychological support.

The research highlights the importance and necessity of psychological assistance for internally displaced persons in the process of seeking internal resources and adapting to new living conditions.

Key words: *psychological support, psychological support, internally displaced persons, adaptation, search for an internal resource, social support, psychological need, psychological features.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІДТВОРЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОЗИЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	9
1.1 Сучасні підходи до розуміння поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкта соціально-психологічного вивчення.....	9
1.2 Психологічний вимір кризи життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб	17
1.3 Концептуальні засади надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ І ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОЗИЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	35
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на відтворення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб.....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу психологічних чинників на відтворення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб.....	36
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	58
3.1 Розробка групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	58
3.2 Оцінка результативності впровадженої психологічної програми.....	81
3.3 Шляхи вдосконалення психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб	87
Висновки до третього розділу.....	92
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Повномасштабна військова агресія росії проти України, яка розпочалась 24 лютого 2022 року, стала каталізатором найбільшої міграційної кризи в новітній історії нашої країни. Це вторгнення спричинило другу і найбільшу хвилю вимушеного масового переміщення населення України. Перша значна хвиля відбулась у 2014 році, в наслідок окупації Криму та частин Донецької та Луганської областей.

Мільйони українців були змушені залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Така кардинальна зміна умов життя спричинила глибоку психологічну кризу серед переселенців, що зумовлює нагальну потребу в наданні кваліфікованої психологічної підтримки та підкреслює актуальність дослідження цієї теми. Світовий досвід роботи з вимушеними переселенцями не може бути повною мірою використаним фахівцями в Україні, через певні особливості: тривалу війну, унікальний характер травми та особливості соціально-культурного контексту. Це вимагає від українських фахівців адаптації, інтеграції, та пріорітизації певних світових методик, в яких робота орієнтована на посттравматичну реабілітацію, тоді як в Україні триває гостра фаза кризи.

Згідно з даними Міжнародної організації з міграції, лише протягом першого місяця після початку війни майже більше 7 мільйонів громадян України були змушені покинути місця постійного проживання. У 2025 році їх кількість сягнула 4,60 мільйонів. Переважну більшість вимушених переселенців становлять жінки з дітьми та особи похилого віку. Сам факт вимушеного переїзду та втрати звичного середовища стає потужним психотравмуючим чинником, що провокує розвиток різних форм стресу та психологічної дезадаптації. Подібні кризові, екстремальні й надзвичайні обставини істотно впливають на життєдіяльність людини, формуючи особливі умови її існування. ВПО нерідко стикаються з широким спектром проблем – психологічними, соціальними, економічними, педагогічними, освітніми та правовими.

На сучасному етапі для українського суспільства особливо значущим є питання подолання соціально-психологічних труднощів внутрішньо переміщених осіб. Через вимушене розірвання сталих соціальних зв'язків ВПО втрачають частину попереднього соціального капіталу, що ускладнює їхню адаптацію. Тому сприяння відновленню життєвої активності, соціальної інтеграції та психологічного благополуччя переселенців набуває стратегічного значення. Одним із найрезультативніших шляхів успішної інтеграції в нове середовище є активне залучення соціальних контактів для розв'язання професійних, економічних, сімейних та особистісних питань.

Варто підкреслити, що для людей, які пережили вимушене переселення через війну, характерними є коливання фізичного й емоційного стану. Такі реакції є природною відповіддю психіки на стрес. Людина може відчувати амбівалентність емоцій: співчуття до інших поєднується з гнівом чи ненавистю до агресора; спогади чергуються з епізодами забуття; емоційні переживання змінюються апатією. У періоди вимушеної міграції можливі перепади настрою – від ейфорії до розпачу, а також прояви панічних атак чи страху, що є типовими для стану хронічного стресу.

Проблематика життєвих позицій, соціальних зв'язків і довіри у внутрішньо переміщених осіб розглядалася у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Зокрема, теоретичні підходи до аналізу соціального капіталу та довіри були представлені у роботах Р. Барта, А. Брюні, П. Бурд'є, М. Вулкока, Д. Нараяна, П. Стрітена, Ф. Фукуями, О. Демків, І. Семківа. Питання толерантності вивчали А. Брюні, Н. Лебедєва, А. Татарко. Українські науковці (П. Блозва, Е. Гугнін, М. Лесечко, О. Низдрань, В. Чепак та ін.) приділяли увагу вивченню життєвих позицій і ціннісних орієнтацій ВПО.

Окремі аспекти соціально-психологічного стану переселенців також висвітлювалися у працях В. Сохранова (смыслоутворення), Ф. Березіна, В. Гриценка, Г. Солдатової (тривожність), Т. Вашеки, В. Константінова, І. Музиченка, Т. Паршиної, О. Риндзак, Н. Стукаленко, С. Чернікової, Р.

Шаміонова, М. Южаніна (соціально-психологічна дезадаптація), а також Ю. Середи (недовіра). Питання законодавчого визначення статусу вимушених переселенців розробляли О. Блинова та М. Слюсаревський.

Попри значний обсяг наукових напрацювань, психологічні чинники, що сприяють відновленню життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб, залишаються недостатньо дослідженими. Фахівцям потрібно переосмислити та адаптувати міжнародний досвід. В психологічних проблемах українських ВПО на першому місці стоять стабілізація та регуляція емоцій, відновлення суб'єктності та ціннісно-орієнтована робота. Вивчення цих аспектів є актуальним напрямом сучасної психологічної науки, адже отримані результати можуть слугувати теоретичною основою для створення корекційних програм і тренінгів, спрямованих на оптимізацію адаптаційних процесів та підвищення життєстійкості ВПО. Ці адаптації дозволять забезпечити реалістичну, безпечну та культурно-чутливу допомогу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив психологічних чинників на відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкта соціально-психологічного аналізу;
2. з'ясувати зміст психологічної кризи життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб;
3. обґрунтувати концептуальне підґрунття психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;
4. дослідити вплив психологічних чинників на відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб;
5. розробити рекомендації щодо вдосконалення механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження – процес відновлення життєвих позицій

внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні чинники відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань використано:

- теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення фрагментарного стану вивчення предмета дослідження; систематизація та інтерпретація зібраних даних з метою визначення впливу виявлених психологічних чинників на відновлення життєвих позицій у ВПО;

- емпіричні методи: метод спостереження, метод експерименту, методи інтерв'ю та консультативної бесіди, метод психодіагностичного обстеження (психодіагностичний комплекс: методика дослідження життєвих позицій «Шкала оцінки рівня реактивності (ситуаційної) і особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна»;

- математико-статистичні методи – коефіцієнт кореляції Спірмена для встановлення внутрішніх зв'язків між компонентами життєвих позицій ВПО; факторний аналіз для виявлення вторинних факторів відновлення життєвих позицій; двофакторний дисперсійний аналіз для виявлення статистично значущих відмінностей у показниках життєвих позицій в різних підвибірках. Н-критерій Крускала-Уолліса для виявлення впливу факторних взаємодій на відновлення життєвих позицій ВПО; U-критерій Манна-Уїтні; двофакторний дисперсійний аналіз для виявлення впливу факторних взаємодій на відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб.

Емпіричні дані були проаналізовані за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 22.0.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання при розробці тренінгових, корекційних та психотерапевтичних програм, спрямованих на надання психосоціальної

підтримки внутрішньо переміщеним особам фахівцями психологічних, соціальних та міграційних служб. Психодіагностичний інструментарій, використаний у цьому дослідженні, та розроблені рекомендації можуть слугувати методологічною основою для подальших досліджень соціального реляційного капіталу постраждалого населення, його відновлення та ревіталізації, зокрема в контексті подолання наслідків військового конфлікту. Ключові положення дослідження можуть бути використані при розробці та викладанні таких навчальних курсів, як «Соціальна психологія», «Психологія спілкування», «Психологічне консультування», «Психологічні служби», «Психологічні практикуми», «Технології соціальної роботи».

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- визначено основні напрямки вивчення поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкта соціально-психологічного аналізу;
- з'ясовано зміст психологічної кризи життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб;
- обґрунтовано концептуальне підґрунття психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;
- досліджено вплив психологічних чинників на відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб;
- проаналізовано передумови психологічної допомоги внутрішньо переміщених осіб.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, результати емпіричного дослідження та висновки роботи доповідалися й обговорювалися на XXVIII Всеукраїнську щорічну науково-практичну конференцію «Могилянські читання – 2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» присвячену Всесвітньому дню науки в ім'я миру та розвитку з 10 по 14 листопада 2025 року: «Психологічна криза внутрішньо переміщених осіб».

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у публікаціях фахового видання категорії Б:

1. Жердева Л.М., Чорна В.О. Психологічна криза внутрішньо переміщених осіб: причини, прояви та шляхи подолання. Ментальне здоров'я № 4, 2025.
2. Жердева Л.М., Шевченко Ю.В., Шевченко В.В. Психологічні основи переживання втрати роботи: теоретичні підходи та характеристика явища. Ментальне здоров'я № 5, 2025.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які об'єднують сім підрозділів, висновків та списку використаних джерел та додатки. Обсяг роботи складає 124 сторінки та містить 19 таблиць, 14 рисунків. Список використаних джерел включає 75 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІДТВОРЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОЗИЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1 Сучасні підходи до розуміння поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкта соціально-психологічного вивчення

Відповідно до Керівних принципів ООН щодо внутрішнього переміщення, до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО) належать «особи або групи осіб, які були змушені залишити свої домівки чи місце постійного проживання внаслідок збройних конфліктів, загального насильства, масових порушень прав людини, стихійних лих або техногенних катастроф, але при цьому не перетинали міжнародно визнаних кордонів» [28, с.86].

В українському законодавстві це поняття конкретизоване у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», де зазначено, що внутрішньо переміщеними особами вважаються громадяни України, які постійно проживають на її території та були змушені тимчасово залишити своє житло через збройний конфлікт, окупацію, порушення прав людини, акти насильства або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру.

Держава, діючи відповідно до Конституції, чинного законодавства та міжнародних угод, вживає необхідних заходів для забезпечення правового захисту ВПО та недопущення примусового переміщення всередині країни. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ), станом на 23 січня 2023 року в Україні нараховувалося близько 5,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Повномасштабне вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу, що охопила всі регіони держави [6].



Рис. 1.1. Місця перебування внутрішньо переміщених осіб за макрорегіонами [2, с.244]

Більшість ВПО переживають сильні психоемоційні наслідки, пов'язані з вимушеним переселенням, втратою домівки, близьких та відчуттям небезпеки. Такі травматичні події часто призводять до формування посттравматичного стресового розладу, що вимагає надання кваліфікованої психологічної допомоги та соціальної підтримки. Саме тому важливою сферою діяльності психологів і соціальних працівників стає надання соціально-психологічної підтримки представникам цієї категорії.

Відповідно до даних ООН, на державному рівні в Україні створено систему заходів, спрямованих на забезпечення належних умов життя для ВПО, а також сформовано нормативно-правову базу, яка регулює їхній правовий статус. Серед основних документів варто відзначити:

- Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»;
- Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо

посилення гарантій дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»;

— інші підзаконні акти, спрямовані на захист цієї категорії громадян.

Крім того, було започатковано комплексну державну програму підтримки та соціальної адаптації ВПО, спрямовану на подолання соціальної напруженості, сприяння інтеграції у нові громади, забезпечення доступу до соціальних, медичних, психологічних і фінансових послуг, а також створення умов для реалізації їхніх прав і можливостей. Ця програма має на меті мінімізувати негативні наслідки вимушеного переселення та відновити добробут постраждалих осіб.

Варто зазначити, що поняття «внутрішньо переміщена особа» вперше набуло практичного значення для України у 2014 році, коли внаслідок окупації частини територій з'явилися перші хвилі переселенців. Тому важливим завданням науковців і практиків стало уточнення понятійно-категоріального апарату міграційних досліджень та формування єдиного підходу до визначення статусу ВПО [1].

Проблематика внутрішнього переміщення має міждисциплінарний характер і перебуває у фокусі уваги представників різних наук – соціології, права, політології, психології, історії, економіки, демографії та соціальної географії. Зокрема, В. Кульчицький розглядає поняття «внутрішньо переміщена особа» як об'єкт соціально-правового регулювання, а М. Маліха акцентує, що вимушений переселенець – це особа, яка залишила своє постійне місце проживання, не покидаючи території України, і потребує чіткого визначення правового статусу та державних гарантій.

Наукове осмислення термінів «міграція», «внутрішньо переміщена особа», «вимушений переселенець», «переміщені особи» подане у працях Л. Р. Наливайко та О. З. Кхасраві, які пропонують власні дефініції цих понять. М. І. Маліха звертає увагу, що поняття «переміщені особи» часто ототожнюють із «вимушеними мігрантами», хоча термін «біженець» не може бути застосований до громадян України, адже відповідно до Конвенції

про статус біженців (1951 р.), до якої Україна приєдналася у 2002 році, він стосується лише осіб, які перетнули міжнародний кордон.

Отже, внутрішньо переміщені особи мають розглядатися як окрема категорія громадян, переміщених всередині держави через неконтрольовані фактори – збройні конфлікти, порушення прав людини, стихійні лиха тощо [11].

М. М. Сірант аналізує причини насильницького переміщення населення, а також особливості правового статусу внутрішньо переміщених осіб – індивідів і груп, які вимушені покинути свої домівки внаслідок збройних конфліктів, насильства чи масових порушень прав людини. Поняття «внутрішньо переміщені особи» теоретично визначили також Г. Гудвін-Гілл та М. М. Ніколайчук із соціологічної точки зору.

Вимушена внутрішня міграція розглядається як неминуче переміщення людини в межах держави на підставі законодавчих або адміністративних рішень, що тягне за собою зміну місця проживання та правового статусу. Вона спричинена військовими або політичними подіями, релігійними чи етнічними переслідуваннями, а також проявами насильства щодо людини або її родини. Поняття вимушеної міграції охоплює такі форми переміщення, як втеча, переселення, релокація та пошук нового постійного місця проживання.

Міжнародна організація з міграції визначає мимовільних мігрантів як осіб, які залишають свої домівки, щоб уникнути «переслідувань, конфліктів, утисків, природних або техногенних катастроф, погіршення стану навколишнього середовища або інших ситуацій, що загрожують життю, свободі чи засобам до існування» (офіційний сайт Міжнародної організації з міграції). Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції (IASFM) трактує вимушену міграцію як «переміщення біженців і внутрішньо переміщених осіб, зумовлене конфліктами, стихійними лихами, екологічними, хімічними або ядерними катастрофами, голодом чи реалізацією масштабних проєктів у сфері розвитку» (офіційний сайт

IASFM) [18, с. 35–40].

Унаслідок війни мільйони людей в Україні залишили свої домівки. Частина з них перемістилася всередині країни, інші виїхали за кордон. Для багатьох переселення стало тимчасовим, однак інші можуть зіткнутися з потребою виїзду пізніше. Масове та раптове переміщення населення породжує нові виклики як для приймаючих громад, так і для тих, що залишилися без значної частини мешканців. Процес переміщення і його наслідки потребують системної оцінки та врахування під час розробки національної і місцевої соціальної політики. Відповідно до даних Міжнародної організації з міграції та Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції, класифікація вимушених мігрантів наведена на рисунку 1.2.

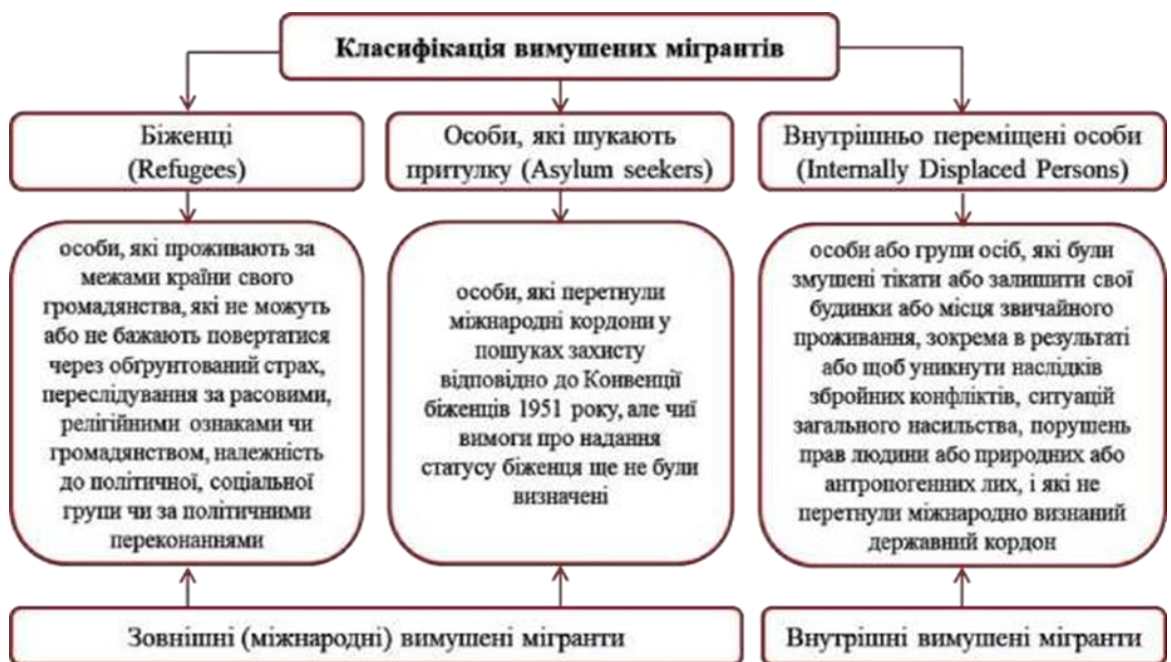


Рис. 1.2. Класифікація вимушених мігрантів

Вимушене переміщення, або примусове виселення, є багатовимірним соціально-психологічним феноменом. Воно виникає тоді, коли люди змушені залишати свої домівки, громади або сімейне оточення й шукати притулку в іншому місці через війну, насильство, стихійні лиха, політичні

переслідування чи інші загрозливі обставини [1].

Психосоціальний аналіз вимушеної міграції охоплює емоційні переживання, процеси адаптації до нових умов, характер взаємодії з соціальним середовищем, ставлення приймаючих громад до внутрішньо переміщених осіб, а також наслідки для психічного здоров'я і загального благополуччя.

Одним із ключових аспектів є емоційний досвід переселенців. Втрата дому, звичного середовища, соціальних зв'язків і відчуття стабільності часто викликають невпевненість, страх, горе, втрату ідентичності, безпорадність і тривогу. Ці переживання безпосередньо впливають на психічне здоров'я та здатність адаптуватися до нових реалій [5, с. 73].

Адаптація до нового середовища передбачає освоєння невідомих умов, пошук ресурсів, працевлаштування, формування нових соціальних контактів і побутове облаштування. Цей процес ускладнюється відмінностями культурного, соціального та економічного контексту. Вимушене переміщення впливає на соціальні взаємини, професійну самореалізацію, навчання, фізичне та психічне здоров'я, ідентичність і самооцінку [5, с. 74].

Не менш важливим є соціальний вимір – характер взаємодії переселенців із приймаючими громадами. Реакція останніх може коливатися від підтримки та солідарності до неприйняття й дискримінації. Негативне ставлення або стигматизація ускладнюють інтеграцію, підвищують ризик ізоляції та посилюють психологічну напругу.

Вимушене переміщення часто супроводжується високим рівнем стресу, травматичними переживаннями, депресією, посттравматичними розладами та іншими психічними наслідками. З огляду на це, соціально-психологічний аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу примусового переміщення на психічне здоров'я й окреслити шляхи ефективної психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб [19, с. 77].

Вивчення соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення

передбачає також аналіз культурних чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб. Культура є важливою складовою формування особистісної ідентичності, системи цінностей та соціальної взаємодії, а тому зміни у культурному середовищі мають суттєвий вплив на життя переселенців. Дослідження культурних аспектів допомагає виявити особливості пристосування ВПО до нового культурного контексту, зокрема трансформації в ціннісних орієнтаціях, нормах, традиціях, мові та способі життя [21, с. 62].

Важливою складовою соціально-психологічного аналізу є вивчення ролі соціальної підтримки у процесі адаптації. Соціальна підтримка забезпечує психологічний комфорт, сприяє зниженню рівня тривожності та полегшує подолання труднощів, пов'язаних із переміщенням [42, с. 81]. Її джерелами можуть бути сім'я, друзі, місцева громада, громадські та державні інституції. Аналіз різних форм соціальної підтримки – родинної, громадської, професійної та інституційної – дає змогу визначити найефективніші шляхи допомоги ВПО та розробити практичні програми соціально-психологічного супроводу.

Соціально-психологічний аналіз також охоплює вивчення стратегій адаптації, які використовують переміщені особи. До них належать пошук нових ресурсів, переосмислення життєвих цілей, збереження або реконструкція культурної ідентичності. Аналіз цих стратегій дозволяє краще зрозуміти, яким чином ВПО справляються з викликами нового життєвого середовища, а також які психологічні ресурси активізуються у процесі пристосування до нових умов.

Особливої уваги заслуговує вплив вимушеної міграції на психічне здоров'я. Переміщення часто супроводжується високим рівнем стресу, розвитком психосоматичних симптомів, тривожністю, депресією або посттравматичними розладами [42, с. 83]. Дослідження психічних наслідків вимушеної міграції сприяє розробці ефективних підходів до психологічної допомоги, психотерапевтичної реабілітації та профілактики вторинних

травм.

На процес адаптації ВПО впливають індивідуально-психологічні та соціальні фактори, такі як вік, стать, релігійні переконання, етнічна приналежність, рівень освіти та соціальний статус. Врахування цих чинників є необхідним під час створення програм психологічної допомоги, реабілітації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб [42, с. 84].

Соціальна підтримка, надана родиною, друзями, волонтерами, громадськими організаціями та державними структурами, може суттєво впливати на психологічний стан ВПО, сприяючи їхній успішній адаптації. Дослідження цього феномену дозволяє розробити ефективні стратегії допомоги, спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя [27, с. 281].

Не менш значущим є вивчення культурних бар'єрів і культурного шоку, які можуть виникати у процесі адаптації. Культурні відмінності, мовні труднощі, нерозуміння традицій чи соціальних норм приймаючої громади впливають на емоційний стан і темпи інтеграції ВПО. Врахування цих чинників сприяє розробці культурно чутливих підходів до соціально-психологічної підтримки переселенців [13].

Загалом, дослідження психосоціальних аспектів вимушеного переміщення має надзвичайно важливе практичне значення для формування державної політики, програм соціальної підтримки та заходів реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Усвідомлення багатовимірності цього феномену – соціальної, психологічної, культурної та індивідуальної – дає змогу створити ефективні механізми допомоги й сприяти повноцінній інтеграції ВПО у нові соціальні спільноти [2, с. 244].

Отже, вимушена міграція як предмет соціально-психологічного аналізу дозволяє комплексно розкрити її вплив на різні сфери життя людини – від емоційної стабільності до соціальної ідентичності. Розуміння цих процесів є ключем до розробки дієвих підходів психологічної підтримки та підвищення рівня благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

1.2 Психологічний вимір кризи життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб

Кризи є невід’ємною частиною людського існування. Досвід, здобутий у кризових ситуаціях, відіграє вирішальну роль у формуванні особистості та впливає на її подальший розвиток. У сучасному світі, позначеному швидкими соціальними, політичними та технологічними змінами, люди дедалі частіше стикаються з масштабними викликами – війнами, катастрофами, терактами, стихійними лихами [20].

Особистісна криза – це подія або стан, що порушує звичний спосіб життя людини, ставить під сумнів її внутрішню рівновагу та спонукає до пошуку нових стратегій адаптації. Кризи змушують людину переосмислити власні цінності, цілі, сенси життя, тобто здійснити своєрідну «творчу адаптацію» до змінених обставин.

З психологічного погляду, особистісна криза може розглядатися як форма порушення цілісності життєвого шляху або порушення ментальної картини світу, що ускладнює подальше функціонування особистості. Такі ситуації часто супроводжуються внутрішнім конфліктом, зниженням самооцінки, відчуттям безпорадності або втрати сенсу життя [20].

В умовах вимушеного переміщення криза набуває особливого значення – вона поєднує у собі травматичний досвід втрати, зміну соціального середовища та необхідність адаптації до нової реальності. Саме тому вивчення кризових станів ВПО має стати основою для розробки психотерапевтичних і реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги, почуття контролю та віри у власні можливості.

Унаслідок війни значна частина населення України була змушена покинути свої домівки. Протиріччя між відсутністю внутрішньої готовності до переїзду та неможливістю безпечного проживання в рідних регіонах, а також труднощі адаптації на нових територіях створюють складний

психологічний досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які залишаються поза межами звичного мирного способу життя.

Еміграція або вимушене переселення зазвичай відбувається в умовах гострої кризи, коли людина стикається з браком позитивних факторів, що визначають майбутнє, і з руйнуванням усталених життєвих орієнтирів. У цьому контексті важливим є вивчення показників, що дозволяють дослідити внутрішню картину переживання життєвої кризи та критерії її успішного подолання [7, с.15].

Оскільки така криза супроводжується радикальною зміною способу життя, внутрішньо переміщені особи часто зазнають екзистенційної кризи та кризи адаптації особистості.

Кризи є невід'ємною частиною людського існування. Дослідники зазначають, що їх можуть спричинити смерть близьких, важка хвороба, розлука з батьками, зміна сімейного чи соціального статусу, а також місця проживання. Під час війни більшість людей стикаються саме з такими подіями, що закономірно викликає розвиток різних психологічних криз [16, с.47].

Криза завжди є моментом вибору між кількома варіантами – між регресом і прогресом у подальшому розвитку.

Екзистенційна криза характеризується станом глибокої тривоги, психологічного дискомфорту, переосмисленням сенсу існування. Попри болісність, вона може стати конструктивним етапом особистісного розвитку, оскільки спонукає до переоцінки життєвих цінностей, усвідомлення власної смертності та пошуку нових смислів. Для внутрішньо переміщених осіб екзистенційна криза часто постає як необхідний етап осмислення наслідків війни, втрат і змін, що відбулися у житті [35].

Норвезький філософ П. Цапффе у своїй праці *«Останній рятівник»* (*Den sidste Messias*, 1933) виокремив чотири основні способи подолання екзистенційної кризи:

1. фіксація – зосередження на певних цінностях чи ідеалах (Бог,

- держава, мораль, закон життя, майбутнє);
2. ізоляція – звільнення свідомості від тривожних думок;
 3. відволікання – переключення уваги на інші аспекти життя;
 4. сублімація – перенаправлення негативних переживань у творчість або інші позитивні форми діяльності [38, с.6].

Зміна способу життя може викликати психологічний дисбаланс, що проявляється в ірраціональній поведінці, соціально неприйнятних діях, нервових розладах та психосоматичних порушеннях. Це явище розглядають як кризу адаптації особистості, наслідками якої можуть бути підвищення рівня злочинності, залежностей, бездомності, інвалідності чи суїцидальної поведінки. Вона постає як поєднання культурних, психологічних та екзистенційних потрясінь, що призводить до емоційного виснаження, втрати комунікативних навичок, патологічної адаптації й атрофії соціальної активності. Тому надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам є вкрай важливим, оскільки саме в них спостерігаються ознаки кризи особистісної адаптації [44, с.135].

У загальному сенсі ідентичність – це комплекс особистісних якостей, зумовлених біологічними, психологічними, соціальними та культурними чинниками.

Т. М. Титаренко розглядала кризу як конструктивне явище, притаманне особистості, та визначала її як «екстремум особової субстанції» [23].

Вимушене переселення є однією з найскладніших життєвих ситуацій. Люди, які його переживають, стикаються із подвійною травматизацією: з одного боку – із психічною травмою, пов'язаною з самим фактом втрати дому, а з іншого – із труднощами адаптації до нового соціокультурного середовища.

ВПО часто перебувають у стані постійної боротьби за виживання, зіткнення з численними труднощами, соціальною депривацією, почуттям невпевненості та страхом перед майбутнім. Унаслідок цього можуть виникати конфлікти із собою та оточенням, а також відчуття себе

«аутсайдером» чи «людиною другого сорту».

Аналіз психологічних проблем ВПО має бути комплексним, адже він охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну й комунікативну сфери особистості. Порушення в цих сферах взаємопов'язані та можуть призводити до глибших особистісних розладів. Зміна соціального оточення супроводжується втратою кола підтримки, що часто спричинює почуття самотності та ізоляції [23].

Варто зазначити, що науковий інтерес до проблем міграції є досить значним: проведено численні дослідження, присвячені процесам інтеграції мігрантів і їхнім контактам із місцевим населенням у країнах прийому. Водночас психологічні аспекти, емоційні стани та особливості внутрішнього переживання внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій на території України, залишаються відносно недостатньо вивченими. Більшість людей, змушених залишити свої домівки, спочатку сприймали переміщення як тимчасовий захід. Проте вимушене переселення належить до категорії найскладніших життєвих ситуацій, оскільки поєднує в собі психологічну травму втрати, розрив соціальних зв'язків і необхідність адаптації до нового середовища. Історичний досвід подібних міграцій показує, що труднощі пристосування, культурні відмінності та соціальна невизначеність створюють потужне емоційне навантаження, роблячи цей досвід одним із найбільш екстремальних у житті людини. У таких умовах особистість стикається з проблемами виживання й численними несприятливими факторами [11].

Окрім очевидного фізичного та побутового дискомфорту, переїзд у нове середовище чинить стресовий вплив на психічне та соматичне здоров'я переміщених осіб. До основних дестабілізуючих чинників належать низький рівень соціального забезпечення, нестійкий емоційний стан, економічна невизначеність, звуження перспектив майбутнього, погіршення здоров'я, підвищений ризик захворювань і відчуття соціальної ізоляції. Багато переселенців сприймають себе як «чужих» або «другорядних» членів

суспільства. Навіть поверховий аналіз їхніх проблем демонструє, що вони охоплюють усі ключові сфери особистості – емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну. Порушення в цих сферах взаємопов'язані та мають кумулятивний ефект, що може призводити до глибоких психологічних ускладнень.

Більшість мігрантів демонструють ознаки дезадаптації, яка проявляється в нестійкості активності, гіпотонічних реакціях, схильності до оборонної позиції, підвищеній тривожності, роздратуванні, втраті мотивації та емоційній напрузі. З психологічного погляду, сама ситуація переселення розглядається як кризова або навіть екстремальна подія, що вимагає значного внутрішнього ресурсу для подолання [20].

Криза – це стан, що виникає внаслідок накопичення нерозв'язаних конфліктів і труднощів, коли звичний спосіб життя, моделі поведінки та система цінностей втрачають актуальність.

На думку Г. Луканської, суб'єктивна модель переживання кризи має чотирирівневу структуру, яка відображає взаємодію різних аспектів психіки:

1. Сенсорний рівень – пов'язаний із безпосереднім сприйняттям ситуації через сенсорне поле особистості.
2. Емоційний рівень – включає переживання страху, тривоги, напруження та інших негативних реакцій, що супроводжують кризу.
3. Інтелектуальний рівень – відображає процес усвідомлення проблеми, аналізу власного стану та пошуку причинно-наслідкових зв'язків.
4. Мотиваційний рівень – визначає позицію індивіда щодо подолання труднощів, його готовність або відмову змінювати життєві стратегії й поведінкові моделі.

У цьому контексті кризу можна розглядати як систему усвідомлених реакцій, спрямованих на подолання складної ситуації. Якщо подолання виявляється неуспішним, відбувається поступовий розвиток трьох послідовних стадій кризи [12].

Розвиток кризи має етапний характер, який дослідники описують так:

1. Початкова стадія напруження. Людина стикається з проблемою та намагається вирішити її за допомогою звичних стратегій і попереднього досвіду. Зберігається певна гнучкість поведінки, що дозволяє підтримувати баланс між напругою і розслабленням.
2. Стадія підвищеної напруги. Зростає почуття тривоги, страху, розгубленості. Особистість починає шукати нові способи вирішення проблеми, однак ефективність цих спроб знижується, а психологічна напруга переважає над здатністю до саморегуляції. У цей момент людина особливо потребує зовнішньої допомоги та підтримки.
3. Критична стадія. За відсутності підтримки настає емоційне й інтелектуальне виснаження. Людина переживає відчуття безвиході, вважає свої ресурси вичерпаними. Це може призводити до деструктивної поведінки – зловживання психоактивними речовинами, асоціальних дій або навіть суїцидальних намірів. Психологічна консультація на цьому етапі має вирішальне значення, оскільки допомагає актуалізувати внутрішні ресурси й знизити інтенсивність переживань [11].

Динаміка кризи свідчить, що її розвиток відбувається поступово, а не раптово. Кожна стадія характеризується власними емоційними, когнітивними, поведінковими й комунікативними проявами. Під час психологічного аналізу кризи доцільно враховувати такі параметри: складність визначення моменту її початку, взаємозв'язок зовнішніх обставин із внутрішніми механізмами реагування, негативний вектор розвитку, що супроводжується «відмиранням» старих моделей поведінки, і водночас – формуванням нових якісних характеристик особистості [51, с.5–7].

Криза характеризується тісним взаємозв'язком між зовнішнім середовищем та внутрішніми процесами особистості, при цьому визначальним є саме суб'єктивне сприйняття подій. Ступінь цього зв'язку

виступає вирішальним чинником того, чи викликають певні зовнішні процеси емоційні переживання, чи залишаються нейтральними. Парадоксально, але навіть масштабні глобальні події – техногенні катастрофи, стихійні лиха, військові дії – не завжди залишають відчутний слід у психіці людини, якщо вони не зачіпають фундаментальні основи її буття. Водночас події, що видаються незначними для сторонніх, можуть стати тригером глибокої психологічної кризи, супроводжуваної інтенсивними емоційними переживаннями та деструктивною поведінкою. У цьому контексті особливу роль відіграє попередній досвід особистості, набутий у процесі подолання аналогічних складних ситуацій [8, с.323].

Дослідники зазначають, що серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спостерігається широкий спектр психічних порушень – від апатії, втрати інтересу до життя, депресії та підвищеної дратівливості до нападів агресії й неконтрольованого гніву. Часто фіксується підвищена тривожність, різкі перепади настрою, а також порушення сну – труднощі із засинанням, нічні кошмари чи лунатизм. Емпіричні дані свідчать, що депресивний розлад є найпоширенішою причиною звернення ВПО за психіатричною допомогою. Депресія, своєю чергою, достовірно підвищує як психологічні, так і соціальні ризики для цієї категорії осіб, включно з ризиком суїцидальної поведінки.

Результати досліджень показують, що для більшості внутрішньо переміщених осіб адаптація до нових умов життя є надзвичайно складною. Основними проблемами залишаються житлове питання та працевлаштування. Так, за даними опитувань, 87,2% ВПО, які переїхали до Львівської області, відзначили невирішеність житлових проблем, а 65,7% – труднощі з пошуком роботи. Аналогічна ситуація спостерігається і в інших регіонах: 90% ВПО у Харківській, 88% – у Запорізькій, 86% – у Дніпропетровській і Миколаївській областях повідомили про ті ж самі труднощі [3].

Науковці наголошують, що вразливість вимушених переселенців

формується ще до моменту переміщення, але значно посилюється після нього. Люди з підвищеним рівнем тривожності схильні до негативної оцінки теперішнього та майбутнього, часто відчують почуття меншовартості, соціальної несправедливості й нерозуміння з боку оточення. Вони характеризуються емоційною нестабільністю, зниженим рівнем соціальної активності та труднощами у взаємодії з новим соціальним середовищем. У таких осіб порушується процес засвоєння нових культурних норм, що ускладнює адаптацію та інтеграцію в суспільство приймаючої громади. Особливо уразливими є ті ВПО, які пережили психотравмуючі події – втрату близьких, руйнування житла, загрозу своєму життю, поранення чи інші форми насильства. Такі люди часто мають знижене фізичне та психічне благополуччя, гостро реагують на етнічні або культурні розбіжності, демонструють труднощі в налагодженні соціальних контактів.

Таким чином, психологічний аналіз кризового стану передбачає увагу до його ключових параметрів. Зокрема, кризу характеризують такі особливості:

- складність визначення моменту її виникнення;
- глибокі внутрішні переживання, що можуть бути спровоковані як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками;
- негативна динаміка розвитку, яка водночас може містити потенціал для особистісного зростання;
- накопичувальний психотравматичний процес.

Вимушене переміщення супроводжується руйнуванням звичного способу життя, що спричиняє гострий кризовий стан, часто екзистенційного характеру. Це проявляється у дезорганізації емоційної сфери, порушенні мотивації, комунікації та поведінкових моделей.

1.3 Концептуальні засади надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Перший внутрішній конфлікт для ВПО виникає між відсутністю позитивної мотивації до переїзду та фізичною неможливістю залишатися в зоні небезпеки. Така суперечність зумовлює формування особливого психічного досвіду, який виходить за межі звичайного життєвого досвіду. Приймаючи рішення покинути домівку, люди опиняються в ситуації руйнування свого життєвого простору: зникають усталені орієнтири, виникає невизначеність і тривожне очікування майбутнього, почуття провини за втрачені можливості та неможливість спрогнозувати наслідки будь-якого вибору. Ці переживання часто супроводжуються сильним стресом, пов'язаним із втратою близьких, майна чи безпосередньою загрозою життю [3].

Ситуація вимушеної міграції є потужним стресогенним фактором, який супроводжується значними психологічними, соціальними та екзистенційними змінами. Наше дослідження базується на кількох ключових аспектах переживання цього процесу.

По-перше, міграція передбачає зіткнення з негативними життєвими подіями – втратами, різкими змінами життєвого укладу, які відбуваються до, під час і після переселення.

По-друге, вона супроводжується радикальною трансформацією соціального середовища, що включає адаптацію до нових соціальних норм, ментальних відмінностей і систем цінностей.

По-третє, для вимушених переселенців типовими є часткова соціальна ізоляція та відчуття позбавлення – як матеріального, так і емоційного характеру.

Досвід практичної взаємодії з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) свідчить, що показником успішної адаптації є формування відчуття суб'єктивної гармонії з новим соціальним оточенням. Саме в цьому контексті проявляється феномен культури у соціально-психологічних переживаннях особистості, який відображається у зміні її соціальних

ставлень, ціннісних орієнтацій та рольової поведінки.

Ще у другій половині XX століття іноземні дослідники, зокрема Е. Бендек та Р. Лазарус, розглядали проблему адаптації іммігрантів до нового культурного середовища, акцентуючи увагу на девіантній та делінквентній поведінці мігрантів, а також на розвитку психосоматичних розладів у процесі адаптації [14].

З огляду на це, надзвичайно важливим є надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам з метою профілактики розвитку вторинних психічних розладів. Уже під час першої зустрічі фахівець має з'ясувати характер травматичного досвіду, який пережила людина, визначити його інтенсивність і вплив на актуальний психоемоційний стан.

Варто підкреслити, що соціальна підтримка сама по собі не завжди має позитивний ефект. Деякі члени суспільства проявляють щире емпатію і допомогу, інші ж – засуджують, відкидають або демонструють байдужість, що може призводити до повторної травматизації постраждалих. У багатьох випадках травмовані люди намагаються «залишити в спокої» власний біль, тривогу і розгубленість, уникаючи звернення по допомогу. Частина з них отримує психологічну підтримку, інші – залишаються сам на сам із переживаннями.

Особливу небезпеку становить вторинна травматизація, яка може виникати внаслідок звернення до некваліфікованого спеціаліста або до фахівця, який сам має невирішений травматичний досвід. У таких випадках в особи може актуалізуватися весь комплекс минулих травматичних переживань, що потребує глибокого психологічного консультування чи психотерапії [2, с.245].

У сучасній психотерапевтичній практиці існує низка методів роботи з травматичним досвідом. Частина з них має клінічне підтвердження ефективності – зокрема, метод EMDR (десенсибілізація та репроцесінг за допомогою рухів очей), СБТ (когнітивно-поведінкова терапія) та когнітивно-процесуальна терапія. Інші підходи мають лише часткові або

непрямі емпіричні докази. Рекомендуючи той чи інший напрям психотерапії, спеціаліст має враховувати індивідуальні потреби клієнта, його психологічні особливості, переваги щодо форми роботи (індивідуальної чи групової), а також рівень доступності інформації для клієнта [2, с.246].

Загальний принцип надання допомоги внутрішньо переміщеним особам ґрунтується на правилі «бачити – чути – діяти безпосередньо». Спеціаліст або волонтер має оперативно виявляти потреби, які є вирішальними для стабілізації психоемоційного стану людини.

Для ВПО, що перебувають у зонах надзвичайних ситуацій, пріоритетними є базові потреби:

- забезпечення їжею, водою, відпочинком, ліками, одягом;
- надання медичної допомоги при пораненнях і хворобах;
- підтримання сімейних і соціальних зв'язків (з родичами, сусідами, односельцями);
- ідентифікація дітей без супроводу;
- виявлення осіб із нестабільними емоційними реакціями або особливими потребами (вагітні жінки, хронічно хворі тощо).
- Для ВПО, які вже перебувають у місцях постійного проживання, важливо:
 - визначити актуальні потреби в житлі та соціальній підтримці;
 - оцінити рівень соціально-психологічної адаптації та відповідальності за сім'ю;
 - виявити наявні психологічні та матеріальні ресурси, що сприяють інтеграції у громаду.

Міжнародні гуманітарні організації у зонах надзвичайних ситуацій рекомендують надавати displaced-persons таку допомогу:

- достовірну інформацію про перебіг подій і прогноз подальшого розвитку ситуації;
- контакти центрів практичної підтримки;

- вказівки щодо доступної допомоги у місцях майбутнього проживання;
- перенаправлення представників вразливих груп до відповідних служб;
- допомогу у відновленні контактів із родичами;
- скерування до центрів психологічної підтримки для жертв насильства.
- Для ВПО, які вже інтегруються у приймаючі громади, актуальними є такі види підтримки:
- надання інформації про соціальні служби, благодійні фонди та волонтерські організації;
- консультації щодо матеріальних і психологічних ресурсів;
- допомога у працевлаштуванні, перенавчанні та розвитку професійних навичок;
- направлення до груп підтримки, центрів психологічної чи психотерапевтичної допомоги, а також до медичних закладів за потреби [42, с.81].

Таким чином, ефективна психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам передбачає комплексний підхід, що поєднує задоволення базових потреб, соціальну інтеграцію та психокорекційну підтримку. Лише цілісна система супроводу дозволяє запобігти формуванню хронічних психотравматичних наслідків і сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Психологічне консультування внутрішньо переміщених осіб базується на глибокому усвідомленні специфіки їхнього життєвого досвіду, який має екстремальний характер. Навіть після задоволення базових потреб ВПО потребують підтримки у процесі відновлення здатності самостійно приймати рішення, долати труднощі, активізувати власні психологічні ресурси та брати відповідальність за своє життя і добробут родини. Одним

із ключових завдань фахівця є створення умов, що сприятимуть психологічній стабілізації та реалізації потенціалу особистості.

До ефективних напрямів індивідуальної роботи з внутрішньо переміщеними особами належать:

- мотиваційне консультування;
- профорієнтаційні консультації;
- проблемно-орієнтоване консультування [19, с.110–116].

Мотиваційне інтерв'ю розглядається як клієнтоцентрований підхід, що спрямований на м'яке супроводження людини у процесі прийняття рішень. Під час консультування ВПО увага приділяється аналізу їхньої поведінки у новому соціальному середовищі, рівню готовності до змін і пошуку оптимальних шляхів досягнення поставлених цілей. Наприклад, внутрішні суперечності можуть виникати через необхідність обирати між працевлаштуванням і отриманням допомоги від благодійних структур. Людина може опинитися у стані невизначеності: з одного боку, бажання працювати підвищує самооцінку, з іншого – втрата матеріальної підтримки створює відчуття ризику та виснаження.

Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти клієнту побачити обидві сторони конфлікту, знайти внутрішній баланс і прийняти конструктивне рішення, яке сприятиме змінам у поведінці. Консультант має підтримувати процес усвідомлення, знижувати опір, уникати конфронтації, а також розвивати у клієнта автономність і відповідальність за власні дії.

У випадках, коли ситуація є заплутаною або часово обмеженою, ефективним є використання інструктивних методів консультування. Оскільки переселенці часто перебувають у невідомому для них середовищі, консультант має чітко структурувати інформацію, визначити рамки ситуації та надати зрозумілі інструкції щодо подальших дій. Коли базові потреби задоволені, людина поступово готова осмислити пережите і надати сенс своєму досвіду [24].

Наприклад, скарга переселенки на байдужість органів соціального

захисту може стати відправною точкою для роботи з почуттям безпорадності та пошуку нових способів самозахисту й самопідтримки.

Проблемно-орієнтоване консультування має на меті допомогти особі усвідомити зв'язок між минулим досвідом і поточними труднощами. На початковому етапі роботи з ВПО (зокрема у групах підтримки) корисним є звернення до спогадів про попереднє місце проживання. Таке обговорення допомагає відновити позитивний образ «малої батьківщини», активізувати почуття гідності та внутрішньої цінності.

У процесі психологічної допомоги важливо сприяти переходу від позиції «жертви обставин» до позиції «відповідальної особистості». Фіксація на ролі жертви веде до формування пасивності й споживацького ставлення до життя. Натомість розвиток відповідальності дозволяє людині сприймати ситуацію вимушеного переселення як життєве випробування, що відкриває можливості для особистісного зростання і пошуку нових шляхів самореалізації. Формування почуття відповідальності доцільно розпочинати з аналізу власних ресурсів. Для цього може бути використаний інструмент під назвою «ресурсна карта» (табл. 1.1) [16, с.47].

Таблиця 1.1

Ресурсна карта [16, с.47]

Критерії	Опис	Як я користуюся цим благом	Чим я можу допомагати іншим
Хто підтримує мене в родині			
Хто мене підтримує з близьких			
Стороння підтримка			
Мій реальний матеріальний ресурс			

Мої ідеальні плани				
Мої реалістичні плани				
Позитивний погляд на себе	-що я знаю;			
	-що я вмію;			
	-мій досвід			

Ресурсна карта допомагає клієнту проаналізувати матеріальні, психологічні, соціальні й духовні ресурси, що дозволяє побачити ситуацію не лише через призму травматичного досвіду, а й як можливість контролювати власне життя та впливати на процес адаптації. Під час роботи з цим інструментом доцільно застосовувати клієнтоорієнтований підхід, заснований на техніці мотиваційного інтерв'ю.

Організація груп підтримки за участю психолога потребує дотримання низки умов:

- оптимальна кількість учасників групи – від 6 до 12 осіб;
- частота зустрічей – один раз на тиждень;
- тривалість однієї зустрічі – близько двох годин;
- резервний час – 30 хвилин для непередбачених ситуацій;
- між інформаційними блоками бажано робити короткі перерви (15–30 хвилин) для відпочинку учасників;
- періодично (раз на місяць або два) групи можуть проводити спільні зустрічі (до 30 осіб) для обміну досвідом і підтримання соціальних зв'язків [34, с.131].

Керівник групи підтримки повинен дотримуватися базових принципів групового консультування та психотерапії. Основні з них:

- емпатійне ставлення до кожного учасника;
- терпимість до невизначеності (деякі учасники можуть довго не бути готовими до відкритості);
- дотримання конфіденційності (інформація не виходить за межі

- групи без згоди учасника);
- регулярний зворотний зв'язок;
- добровільність участі у груповому процесі;
- визнання індивідуальних темпів адаптації кожного члена групи;
- усвідомлення особистої відповідальності кожного учасника за власні зміни та результати [62, с.154].

У межах психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам ефективною формою роботи є групи підтримки, діяльність яких може реалізовуватися у різних форматах:

- навчально-освітня група;
- індивідуальні консультації, що надаються лише на запит учасників;
- поєднання психопросвітницької роботи з опрацюванням особистісних і соціально-психологічних потреб членів групи;
- психопросвіта у формі тренінгових занять (зокрема, тренінги мотивації, комунікативних навичок, психосоціальної адаптації або розвитку спеціальних умінь);
- терапевтична групова робота, де найчастіше застосовуються такі підходи, як клієнтоцентрована, екзистенційна, когнітивно-поведінкова, психодинамічна терапія, а також арт-терапія [46].

У межах групового процесу окремі вправи можуть бути адаптовані для індивідуальної роботи, проте більшість із них передбачає саме групову форму взаємодії, оскільки вона створює простір для підтримки, емпатії та спільного опрацювання травматичного досвіду [26, с.8].

Отже, психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб має бути спрямована на активізацію їхніх внутрішніх ресурсів і формування навичок конструктивного подолання кризових ситуацій, що виникли внаслідок екстремального життєвого досвіду. У процесі роботи доцільно поєднувати мотиваційне консультування, когнітивно-поведінкові та тілесно-орієнтовані техніки. Основні напрями психологічної допомоги охоплюють групові та індивідуальні форми занять, спрямовані на адаптацію, саморегуляцію та

зменшення впливу травмуючих подій. Важливим є врахування культурних і соціальних особливостей кожного клієнта, що забезпечує ефективність комунікації та створює атмосферу взаємної підтримки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, спричинених різкою зміною умов життя.

Висвітлено зміст поняття «внутрішньо переміщені особи» та окреслено чинники, які зумовлюють вимушене переселення в Україні. Окрема увага приділена причинам внутрішньої міграції, що виникла внаслідок збройної агресії російської федерації. Проаналізовано психологічні аспекти кризи, пов'язаної зі зміною звичного способу життя, а також специфіку надання психологічної допомоги цій категорії клієнтів.

Вимушене переміщення трактується як раптова, не запланована зміна місця проживання, спричинена війною, переслідуваннями, стихійними лихами або загрозою життю. До цієї категорії належать біженці, особи, які шукають притулку, та внутрішньо переміщені особи. Аналіз наукових джерел показує, що поява ВПО обумовлена не лише військовими конфліктами, а й економічними та соціальними чинниками.

З початком повномасштабного вторгнення значна частина населення України опинилася під постійними обстрілами або була змушена залишити домівки, рятуючи себе і своїх близьких. Таке переселення стає однією з найгостріших кризових ситуацій, адже воно вимагає від людини мобілізації внутрішніх ресурсів для виживання, пристосування до нових умов та боротьби з відчуттям втрати.

Внутрішньо переміщені особи часто переживають психологічні кризи, оскільки вимушено залишили свої домівки, соціальні зв'язки та звичне середовище. Необхідність адаптації до нових обставин супроводжується

високим рівнем психоемоційного напруження, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу. Саме тому головним завданням психологів і соціальних працівників є надання цій категорії осіб підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, розвиток адаптивних стратегій поведінки та формування мотивації до подолання кризових наслідків.

Поєднання індивідуального консультування з груповими формами роботи, використання методик зниження психоемоційного напруження та розробка програм психологічної адаптації дозволяють створити цілісну систему підтримки ВПО. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури закладає необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічної допомоги у кризових ситуаціях осіб цієї категорії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ І ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОЗИЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на відтворення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб

З 24 лютого 2022 року російська федерація здійснює повномасштабну збройну агресію проти України, що призвела до глибоких соціальних і психологічних наслідків для населення. У межах дослідження було поставлено мету – виявити рівень тривожності та стресу серед внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у кризових життєвих умовах.

Дослідження проводилося в рамках реалізації проєкту «Надання послуг із психосоціальної підтримки у Миколаївській та Херсонській областях», який здійснювала громадська організація «Майстерня добра» за підтримки Міжнародної організації з міграції та народу Японії. У межах цього проєкту було здійснено оцінку потреб вразливих груп населення, що постраждали від війни, зокрема молоді, ветеранів, членів їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб та інших постраждалих категорій.

Серед виділених соціальних груп окрему увагу приділено саме внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Масове внутрішнє переміщення населення в Україні розпочалося ще у 2014 році, а після 2022 року набуло безпрецедентного масштабу. Попри коливання кількості офіційно зареєстрованих ВПО, статистика свідчить, що мільйони громадян отримали цей статус. Переміщення призвело до суттєвого погіршення умов життя: втрати житла, роботи, соціальних контактів і звичного способу існування. Кризовість ситуації посилює усвідомлення того, що навіть зміна місця проживання в межах країни не гарантує безпеки, що створює постійне відчуття невизначеності та потенційної небезпеки.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка з 175 осіб, серед яких 75 респондентів становили внутрішньо переміщені особи, що на момент дослідження перебували у місті Миколаєві та брали участь у роботі психологічної ресурсної групи. Відбір респондентів здійснювався за віковою ознакою – від 24 до 59 років, серед них 25 чоловіків та 50 жінок. Частина учасників дослідження мала досвід переживання бойових дій, бомбардувань або перебування в окупованих територіях.

Крім участі у групових заняттях, респонденти отримували індивідуальні психологічні консультації тривалістю від однієї до десяти зустрічей, залежно від їхніх потреб та стану психічного здоров'я. На початку опитування кожному учаснику надавалися інструкції та анкети для заповнення відповідей. Для оцінки психоемоційного стану використовували методи, що дозволяють визначити рівень тривожності та стресу.

Респондентам також пропонувалося оцінити ефективність заходів психологічної підтримки після участі у ресурсних групах і індивідуальних консультаціях, які проводилися протягом двох місяців – вересень-жовтень 2023 року.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу психологічних чинників на відтворення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз та інтерпретація результатів, отриманих за допомогою дослідницьких методів.

Опитування здійснювалося у два етапи:

1. Використання методики «Шкала оцінки рівня реактивності (ситуаційної) і особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна» (Додаток В), а також аналіз результатів анкетування внутрішньо переміщених осіб, постраждалих від війни та вимушеної міграції (Додаток А).

2. Проведення фрагментів фокус-груп та обговорень тем, пов'язаних із війною.

Методика Спілбергера–Ханіна застосовувалася на початку та наприкінці експерименту для відстеження динаміки рівня тривожності. Початкові результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на початку дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
	25	33%	35	46%	15	21%

Результати опитування рівня тривоги на початку дослідження відображено на рисунку 2.1.

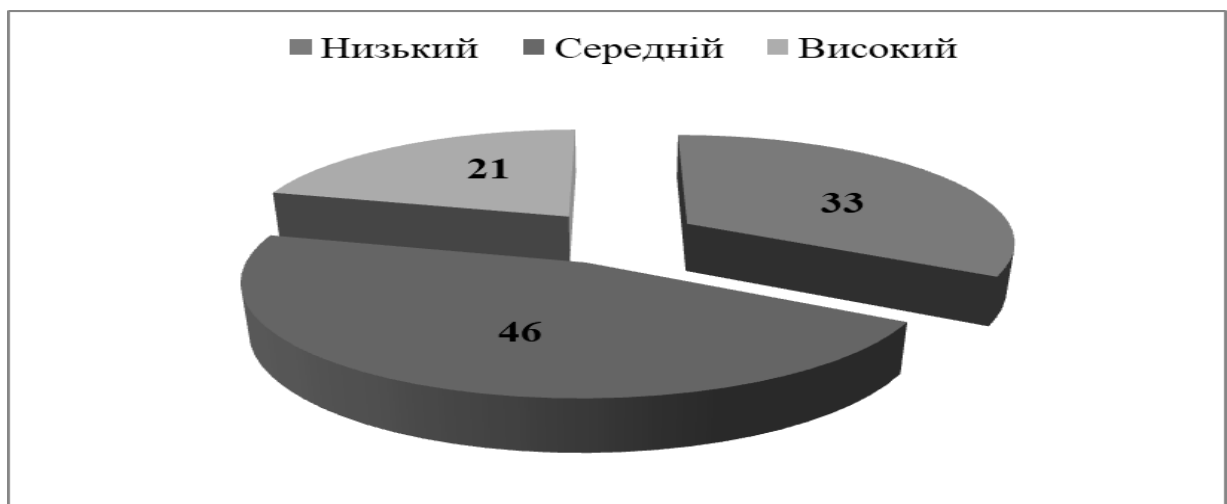


Рис. 2.1. Рівень тривоги на початку дослідження

На початковому етапі опитування:

- 25 осіб (33%) мали низький рівень тривожності;

- 35 осіб (46%) – середній рівень;
- 15 осіб (21%) – високий рівень.

Після завершення дослідження:

- низький рівень тривожності мали 34 особи (45%);
- середній рівень – 31 особа (41%);
- високий рівень – 10 осіб (14%).

Таблиця 2.3

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на прикінці дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
	34	45%	31	41%	10	14%

Результати опитування рівня тривоги на прикінці дослідження відображено на рисунку 2.2.

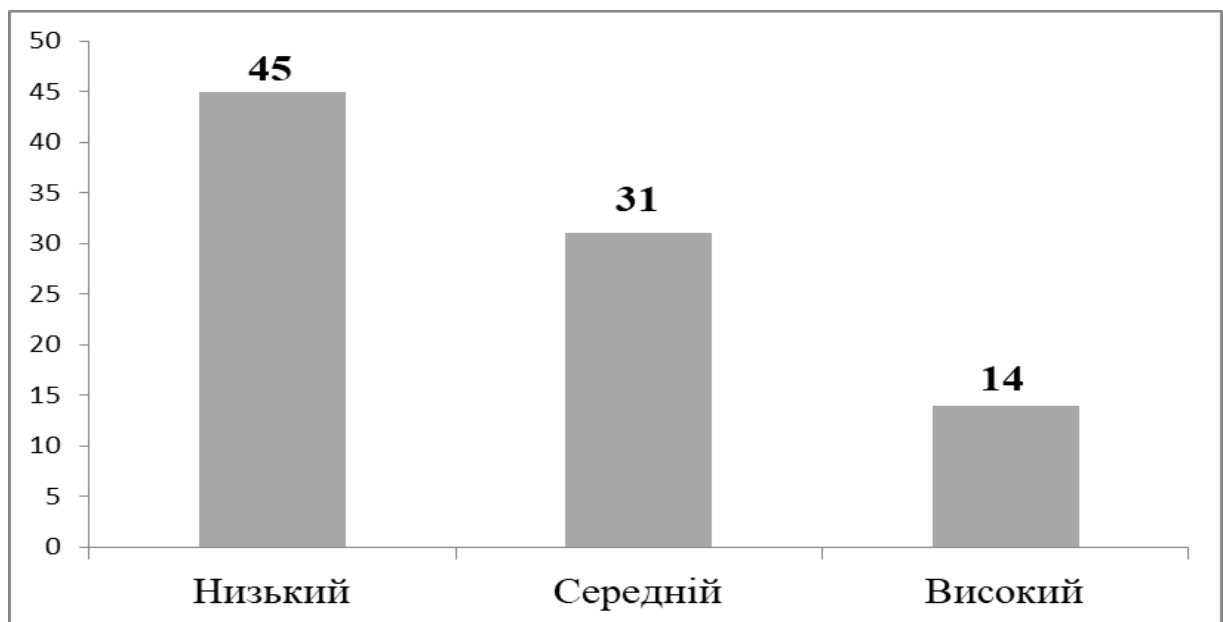


Рис. 2.2. Рівень тривоги на прикінці дослідження

Особи з високим рівнем тривожності потребують розвитку впевненості

в собі, формування відчуття успіху та концентрації на плануванні конкретних дій замість зовнішніх вимог і категоричних оцінок. Люди з низькою тривожністю, навпаки, потребують стимулювання активності, заохочення до відповідальності та пробудження інтересу до конкретних завдань [17].

Для визначення рівня стресу була використана методика під назвою «Шкала перцептивного стресу (PSS-10)», в результаті якої були отримані наступні результати, відображені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу на початку дослідження

Прояви	Рівні вираженості стресу					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
	11	14,6%	16	21,3%	48	64%

Результати опитування рівня стресу на початку дослідження відображено на рисунку 2.3.

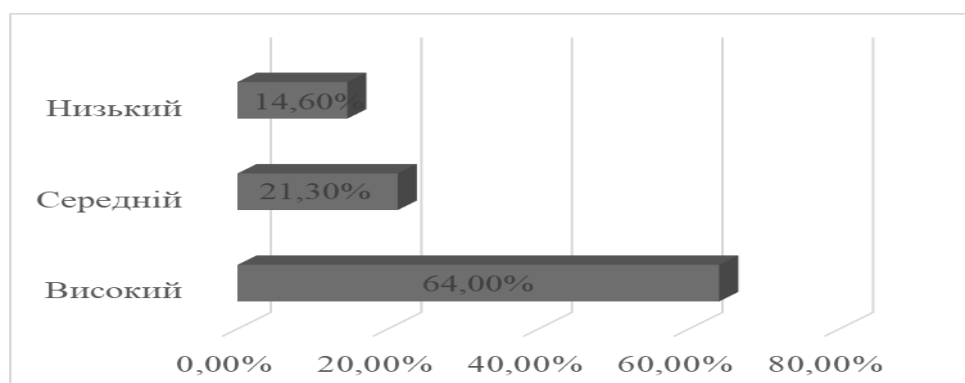


Рис. 2.3. Рівень стресу на початку дослідження

Результати опитування на початку показали, що 11 осіб (14,6%) мають низький рівень стресу; 16 осіб (21,3%) мають середній рівень стресу; 48

досліджувальних (64%) мають високий рівень стресу.

Таблиця 2.5

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу наприкінці дослідження

Прояви	Рівні вираженості стресу					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
	13	17,3%	22	29,3%	40	53,3%

Результати опитування рівня стресу наприкінці дослідження відображено на рисунку 2.4.

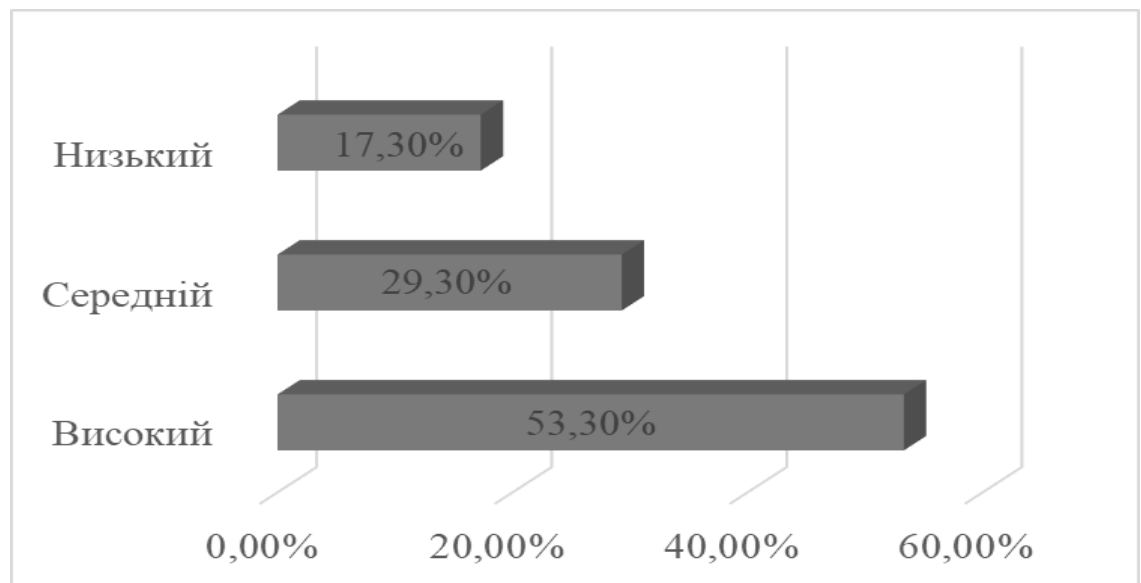


Рис. 2.4. Рівень стресу наприкінці дослідження

Після завершення дослідження результати показали, що серед респондентів:

- особи (4,1%) мали низький рівень стресу;
- 10 осіб (13,3%) – середній рівень;
- 62 особи (82,6%) – високий рівень стресу.

Частка учасників з високою тривожністю знизилася на 7% (з 21% до

14%), а частка респондентів із високим рівнем стресу зменшилася на 10,7% (з 64% до 53,3%). Водночас число осіб із низьким рівнем тривожності зросло на 23% (з 11% до 34%), а середній рівень стресу – на 2% (з 11% до 13%). Ці показники свідчать про позитивну динаміку психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб під впливом заходів психологічної підтримки.

Встановлено наявність кореляційного зв'язку між рівнем стресу та тривожності. Результати демонструють, що стресові фактори можуть провокувати симптоми тривоги, тоді як тривожні стани, навпаки, підсилюють реакцію на стрес. Це пояснюється тим, що постійна тривога знижує стресостійкість та підвищує чутливість до стресових подразників.

Аналіз інтерв'ю з учасниками показав, що головними джерелами стресу та тривожності були зміни у звичному способі життя внаслідок війни та вимушеного переміщення. Серед ключових факторів виділялися страх за власне життя та життя близьких, втрати стабільності та колишнього соціального оточення, втрата роботи, доходів та майна, необхідність формувати нові соціальні контакти, невизначеність і адаптація до нових умов існування.

Кількісний аналіз даних первинної та контрольної груп показав суттєве зниження рівнів тривожності та стресу після проведення психотерапевтичного втручання, що підтверджує ефективність застосованих методів психологічної підтримки.

Структура вибірки демонструє, що більшість учасників опитування становили жінки (67,7%) (див. рис. 2.5).

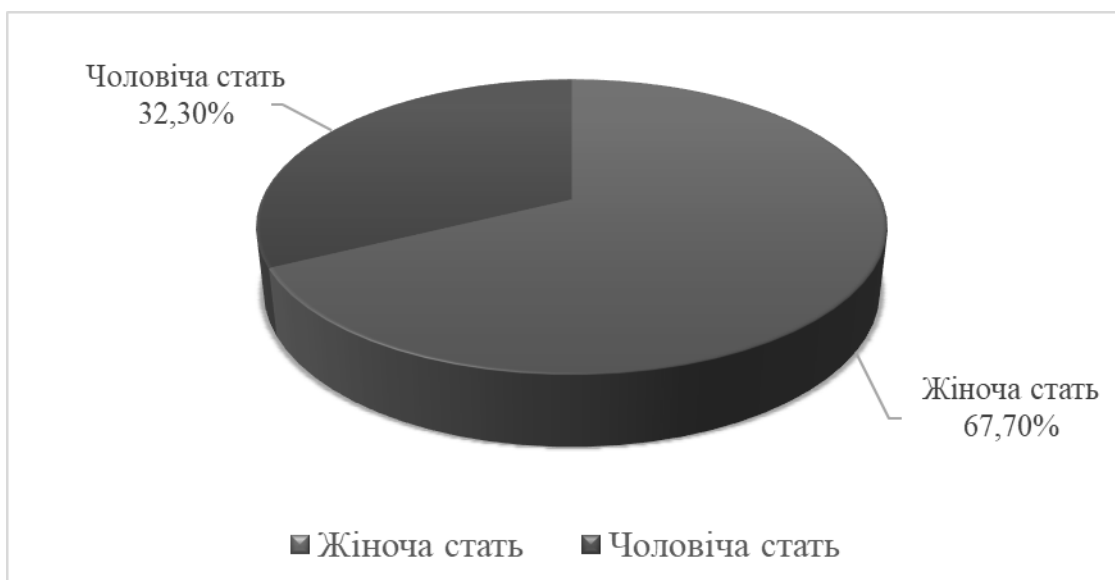


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за за гендером

Серед респондентів наявні різні вікові групи (див.рис.2.6.)

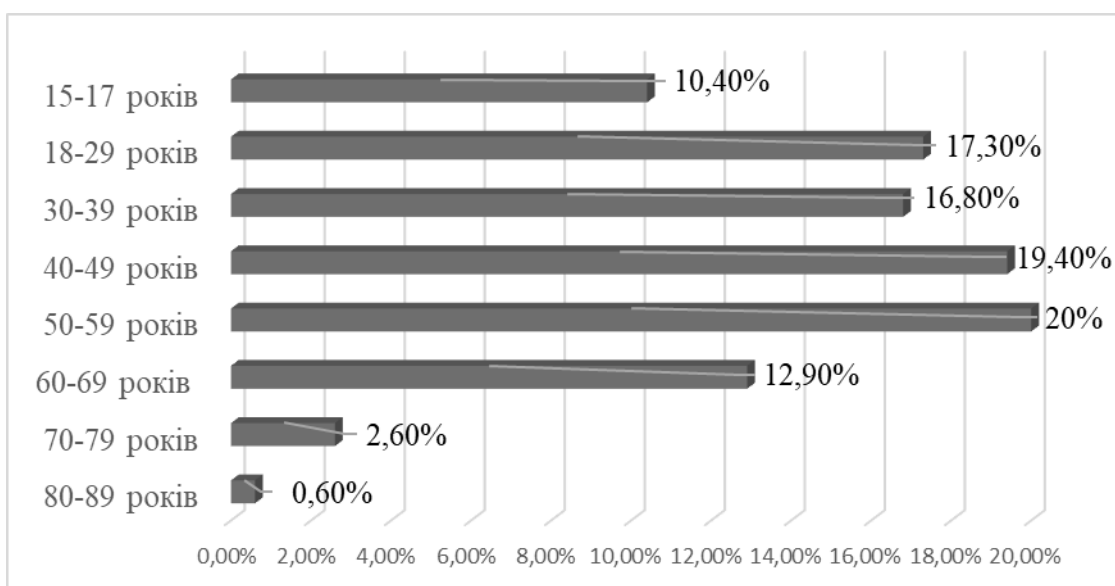


Рис.2.6.Вік респондентів

Війна виступає надпотужним стресором для будь-якої людини. Поряд із індивідуальними реакціями, серед внутрішньо переміщених осіб спостерігаються спільні патерни реагування, які відображають специфіку їх функціонування в умовах сучасного життя. Так, 60% учасників зазначили негативний вплив воєнних дій на власне здоров'я та загальне благополуччя.

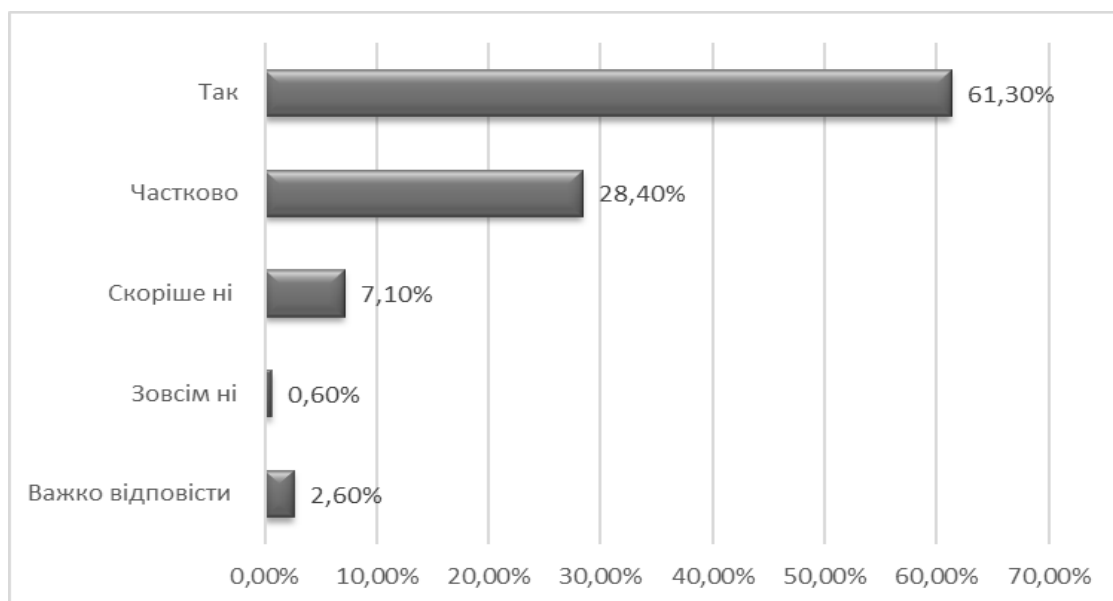


Рис. 2.6. Розподіл відповідей на питання «Чи вплинули воєнні дії на Ваше здоров'я та благополуччя?»

Серед усіх респондентів 61,3% відчували суттєве погіршення стану здоров'я, причому з віком цей ефект стає більш вираженим. Особливо постраждали мешканці Херсонського регіону: 93,3% відзначили значний, а 6,7% – частковий негативний вплив війни на своє здоров'я. Жоден із херсонців не залишився поза впливом воєнних подій. Зі збільшенням відстані від епіцентру війни негативний ефект зменшується (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл відповідей на питання «Чи вплинули воєнні дії на Ваше здоров'я та благополуччя?»

Варіанти відповідей	Херсонська область %	Миколаївська область %	Інший регіон %	Разом %
Так	93,3%	53,7%	50%	61,3%
Частково	6,7%	33,9%	25%	28,4%
Скоріше ні	0	8,3%	25%	7,1%
Зовсім ні	0	0,8%	0	0,6%
Важко відповісти	0	3,3%	0	2,6%

Окрім того, ті, хто не покидали свого місця постійного проживання,

суттєво гостріше відчули вплив воєнних дій, аніж ті, хто виїжджали у безпечне місце на території України чи за кодоном (див.табл.2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл відповідей на питання «Чи вплинули воєнні дії на Ваше здоров'я та благополуччя?» з огляду на тимчасові переміщення

Варіанти відповідей	Ні, нікуди не виїжджали %	Так, виїжджали у безпечне місце на території України, але вже повернулися додому %	Так, виїжджали у безпечне місце на території України, знаходимося там і зараз %	Так, виїжджали у безпечне місце за кордоном, але вже повернулися додому %	Разом %
Так	69,1%	60,7%	42,9%	47,1%	61,3%
Частково	22,1%	30,4%	42,9%	35,3%	28,4%
Скоріше ні	8,8%	5,4%	7,1%	5,9%	7,1%
Зовсім ні	0	1,8%	0	0	0,6%
Важко відповісти	0	1,8%	7,1%	11,8%	2,6%

Серед тих, хто був змушений покинути місце проживання, 52,3% респондентів зазначили погіршення соціальних контактів: зменшення кількості спілкування, непорозуміння з близькими та колегами, конфлікти. Приблизно третина опитаних вважає, що стосунки залишилися без змін, а 20% респондентів вказали на покращення взаємин у найближчому колі спілкування. Ще 16,1% учасників не змогли чітко оцінити зміни у відносинах (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл відповідей на питання «Якщо Ви покидали місце проживання, чи змінилися Ваші соціальні відносини з рідними, друзями, колегами, які не покидали місця свого проживання?»

(за гендерним розподілом)

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Ні, не змінилися	22,9%	38,0%	27,7%
Так, стали більш міцнішими, ми підтримували одне одного, незважаючи на відстань	20,0%	20,0%	20,0%
Так, перебуваючи на відстані ми віддалилися докори, образи та непорозуміння	17,1%	16,0%	16,8%
Так, більшість відносин припинилися, коло спілкування зазнало значних відносин	13,3%	2,0%	9,7%
Інше	1,0%	2,0%	1,3%
Важко відповісти	19,0%	10,0%	16,1%

Відповідно до отриманих результатів анкетування , у безпеці/ відносній безпеці себе відчуває не більше, ніж 41,9% опитаних. Почуття безпеки у чоловіків виражені помітніше, ніж у жінок (див.табл.2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл відповідей на питання «Чи наявне наразі у Вас відчуття безпеки?» (за гендерним розподілом)

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Так	6,7%	4,0%	5,8%
Частково	30,5%	48,0%	36,1%
Скоріше ні	34,3%	34,0%	34,2%
Зовсім ні	24,8%	14,0%	21,3%
Важко відповісти	3,0%	0	2,6%

З віком зростає рівень відповідальності, а відтак і почуття небезпекісуттєво гостріше, ніж у молодшому віці (див.табл.2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл відповідей на питання «Чи наявне наразі у Вас відчуття безпеки?» (у розрізі віку)

Варіанти відповідей	15-17 %	18-29 %	30-39 %	40-49 %	50-59 %	60-69 %	70 і старше років %	Разом %
Так	62,5%	3,7%	7,7%	0	6,5%	5,0%	20,0%	5,8%
Частково	30,5%	55,6%	19,2%	36,7%	25,8%	20,0%	80,0%	36,1%
Скоріше ні	12,5%	14,8%	53,8%	36,7%	38,7%	50,0%	0	34,2%
Зовсім ні	6,3%	18,5%	19,2%	23,3%	29,0%	25,0%	0	21,3%
Важко відповісти	6,3%	7,4%	0	3,3%	0	0	0	2,6%

Жителі Херсонської області почувають себе значно небезпечніше, ніж жителі сусідньої Миколаївської та інших областей (див.табл.2.11). З одного боку, це пов'язано з пережитою психотравмуючою ситуацією внаслідок тривалої окупації, з іншого – безпосереднім межуванням з лінією фронту.

Таблиця 2.11

«Чи наявне наразі у Вас відчуття безпеки?» (у розрізі регіону проживання)

Варіанти відповідей	Херсонська область %	Миколаївська область %	Інший регіон %	Разом %
Так	3,3%	5,8%	25%	5,8%
Частково	23,3%	39,7%	25%	36,1%
Скоріше ні	23,3%	37,2%	25%	34,2%
Зовсім ні	50,0%	14,0%	25%	21,3%
Важко відповісти	0	3,3%	0	2,6%

Порівняно з іншими категоріями населення, рівень особистісної тривожності є найвищим у внутрішньо переміщених осіб, які взяли участь і які ми досліджували, відчувають певні труднощі у визначенні особистої позиції щодо того, чи наявне у них відчуття безпеки (11,8%). Найвищим

показником часткового відчуття безпеки виявилися характерними для внутрішньо переміщених осіб (64,7%) (див.табл.2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл відповідей на питання «Чи наявне наразі у Вас відчуття безпеки?» у ВПО

Варіанти відповідей	ВПО %
Так	5,8%
Частково	64,7%
Скоріше ні	5,9%
Зовсім ні	11,8%
Важко відповісти	11,8%
Разом	100%

Перебуваючи у ситуації тривалої невизначеності, а подекуди й явної небезпеки, більшість людей готові говорити про плани на майбутнє. За результатами опитування встановлено: у жінок рівень тривожності вищий, ніж у чоловіків (див.рис.2.7).

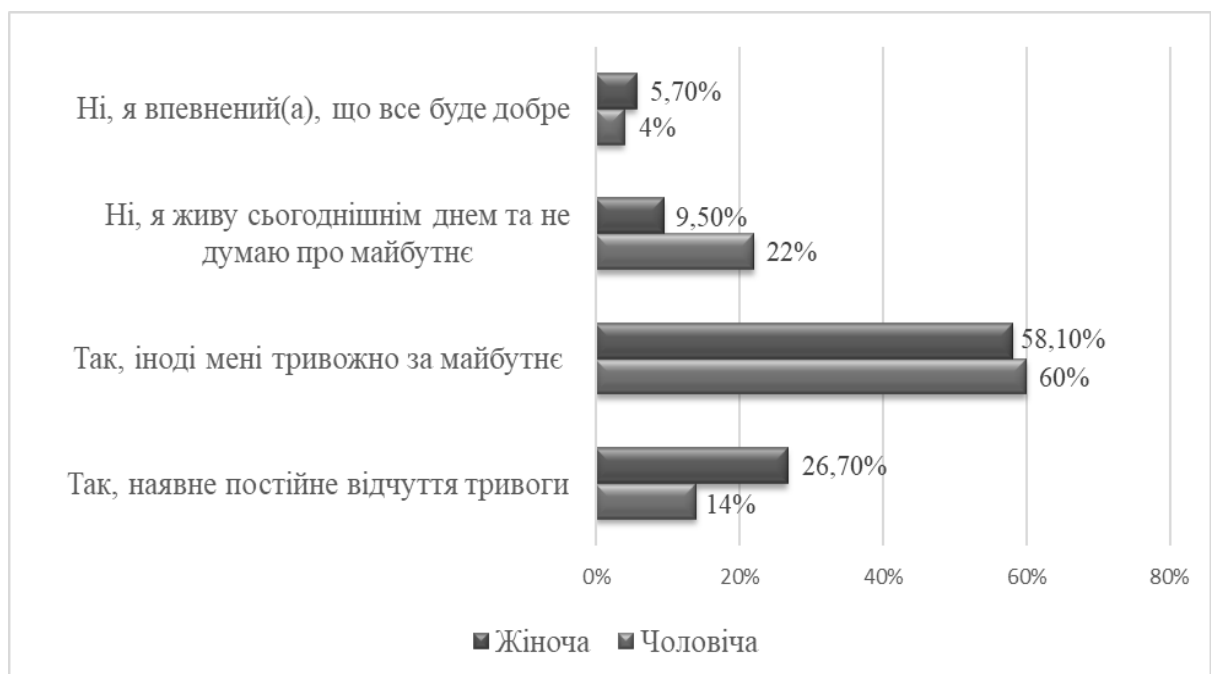


Рис.2.7. Розподіл відповідей на питання «Чи непокоять Вас тривожні думки щодо майбутнього» (за гендерним розподілом)

Попри високий рівень тривожності у внутрішньо переміщених осіб, вони намагаються підтримувати своїх близьких, та ті хто постраждав внаслідок катастрофи на Каховській ГЕС (див.табл.2.13).

Таблиця 2.13

Розподіл відповідей на питання «Чи непокоять Вас тривожні думки щодо майбутнього?» у ВПО

Варіанти відповідей	ВПО %
Ні, я впевнений(а), що все буде добре	5,9%
Ні, я живу сьогоднішнім днем та не думаю про майбутнє	17,6%
Так, іноді мені тривожно за майбутнє	64,7%
Так, наявне постійне відчуття тривоги	11,8%

Також було поставлено питання про емоційний стан, та отримали такі відповіді (див.рис.2.8).



Рис.2.8. Розподіл відповідей на питання «Оцініть Ваш актуальний емоційний стан»

Вражаючи дані щодо емоційного стану респондентів, характерного для них упродовж останніх 6 місяців (див.табл.2.14).

Таблиця 2.14

Розподіл відповідей на питання «Які емоційні стани Ви відчували найчастіше за останні 6 місяців?» (за гендерним розподілом)

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Розпач	6,4%	5,6%	6,2%
Злість	10,7%	11,7%	11,0%
Агресія	2,9%	8,9%	4,7%
Сум	11,9%	6,7%	10,4%
Страх	17,2%	9,5%	14,9%
Роздратування	8,1%	12,3%	9,4%
Безвихідь	4,1%	2,8%	3,7%
Спустошеність	6,9%	8,9%	7,5%
Спокій	5,3%	8,4%	6,2%
Надія	9,8%	7,8%	9,2%
Радість	4,3%	3,4%	4,0%
Вдячність	8,1%	5,6%	7,4%
Щастя	1,4%	3,4%	2,0%
Інше	1,7%	1,1%	1,5%

Дані анкетування засвідчують, що домінуючими емоціями упродовж останніх пів року для жінок є страх (17,2%), сум (11,9%), злість (10,7%), а для чоловіків – роздратування (12,3%), злість (11,7%), страх (9,5%).

Аналізуючи дані, важливо зауважити за низку проблем, з якими труднощами доводиться справлятися жителям півдня країни (див.рис.2.9).

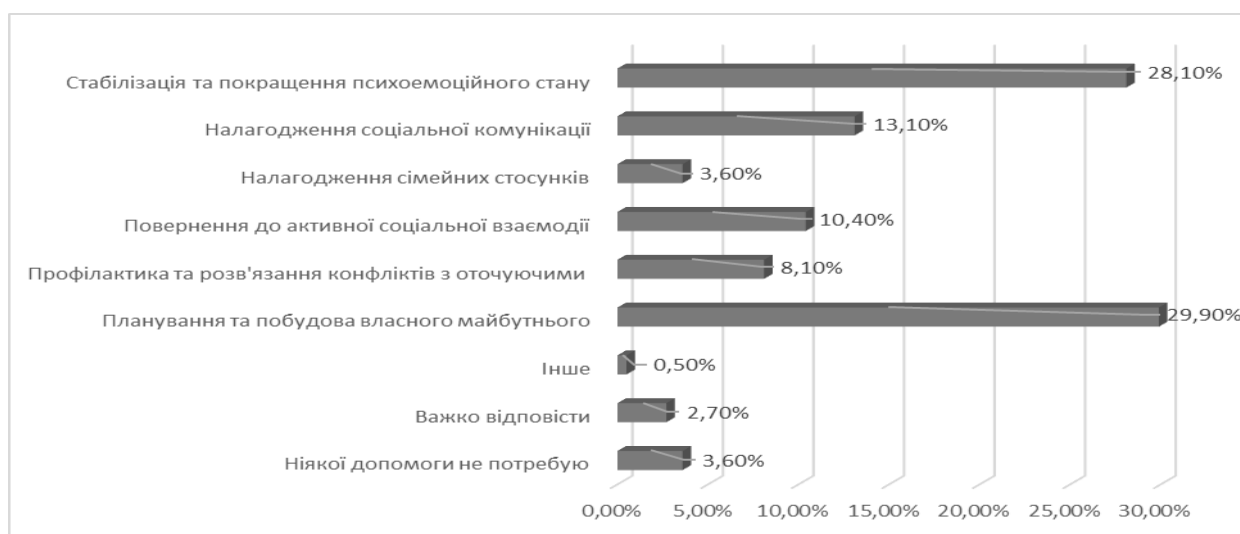


Рис.2.9. Розподіл відповідей на питання «У вирішенні яких проблем Вам може знадобитися допомога?»

Найвищі показники стосовно допомоги пов'язані з плануванням та побудовою власного майбутнього (29,9%) та зі стабілізацією й покращенням психоемоційного стану (28,1%).

Щодо труднощів адаптації до життя в умовах війни, то їх чітко відзначають 32,4% жінок та тільки 12% чоловіків, утім проблеми, пов'язані з даним питанням зазначає значно більша кількість респондентів у дана ситуація пов'язана з тим, ймовірно, що жінкам дещо легше зізнатися у труднощах і звернутися за допомогою (див.табл.2.15).

Таблиця 2.15

Розподіл відповідей на питання «Чи відчуваєте Ви складнощі у адаптації до життя в умовах війни?» (за гендерним розподілом)

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Так	32,4%	12,0%	25,8%
У деякій мірі	53,3%	68,0%	58,1%
Ні	11,4%	18,0%	13,5%
Важко відповісти	2,9%	2,0%	2,6%

Доцільно наголосити також на тому, що для більшості учасників опитування (38,3%) треба трохи часу для прийняття змін та адаптації до них (на їхню точку зору), утім 31,8% відзначає, що труднощі в адаптації відчутні. Про легкість адаптації засвідчують відповіді 24,5% чоловіків та 11,4% жінок. Повільність адаптації і труднощі, пов'язані з нею, дещо сильніше притаманні жінкам, ніж чоловікам (12,4% проти 4,1%). Загалом, дуже важко адаптується тільки 4,5% респондентів, що свідчить про внутрішні ресурси та здатність їх використовувати у суттєвої більшості учасників опитування. Зауважимо, з віком труднощі адаптації до змін та нових життєвих обставин суттєво посилюються, уповільнюючи сам процес (див.табл.2.16).

Таблиця 2.16

Розподіл відповідей на питання «Чи легко Ви зазвичай пристосовуєтесь до змін та нових життєвих обставин?» (за гендерним розподілом)

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Так, легко пристосовуюсь до будь-яких змін	11,4%	24,5%	15,6%
Мені необхідно трохи часу, щоб прийняти зміни та адаптуватися до них	37,1%	40,8%	38,3%
Іноді відчуваю складнощі в адаптації	33,3%	28,6%	31,8%
Зазвичай адаптуюсь повільно і важко	12,4%	4,1%	9,7%
Дуже важко	5,7%	2,0%	4,5%

Щодо запиту про психологічну допомогу, то серед найбільш хвилюючих питань слід виокремити: коливання настрою (14%), планування майбутнього (11,5%), проблеми зі сном (10,9%). При цьому доцільно звернути увагу на той факт, що респонденти жіночої статті значно сильніше відчувають потребу у допомозі щодо емоційного реагування на різні ситуації, ніж чоловічої (16,5% проти 7,8%). Вони також відзначаються більш вираженою потребою опрацювання високої тривожності (10,6% проти 6,9%). Натомість респонденти-чоловіки зауважують на більш вираженій значущості опрацювання з психологом-практиком питання пошуку/відновлення життєвих смислів (9,8% проти 5,1%). За іншими запитами суттєвих відмінностей у розрізі статі не спостерігається (див.табл.2.17).

Таблиця 2.17

Розподіл відповідей на питання «З яким запитом Ви бажали б звернутися за психологічною допомогою» у розрізі статті

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Психологічні травми внаслідок бойових дій	3,1%	5,9%	3,9%
Проживання втрати	2,4%	3,9%	2,8%

Пошук/відновлення життєвих смислів	5,1%	9,8%	6,5%
Сімейні проблеми	3,9%	2,9%	3,7%
Проблеми у побудові стосунків	5,5%	2,9%	4,8%
Проблеми вибору/прийняття рішення	8,3%	7,8%	8,1%
Планування майбутнього	11,0%	12,7%	11,5%
Конфліктність	2,0%	3,9%	2,5%
Дративливість	7,9%	9,8%	8,4%
Коливання настрою	16,5%	7,8%	14,0%
Агресія	2,4%	3,9%	2,8%
Висока тривожність	10,6%	6,9%	9,6%
Апатія, відсутність сил	7,9%	6,9%	7,6%
Загальмованість, відчуття упольнення	3,1%	3,9%	3,4%
Проблеми зі сном	10,2%	10,8%	10,4%
Не ртребую допомоги	0	0	0
Інше	0	0	0

Серед заходів психосоціальної підтримки для респондентів найбільш бажаними і корисними визначено: індивідуальне консультування (36,3%), психологічні тренінги (20,2%). Утім, 22,6% чоловіків та 13,6% жінок зауважують, що не потребують психосоціальної підтримки загалом (див.табл.2.18).

Таблиця 2.18

Розподіл відповідей на питання «Які заходи з психосоціальної підтримки були б для Вас бажаними і корисними» у розрізі статті

Варіанти відповідей	Жіноча %	Чоловіча %	Разом %
Індивідуальне консультування	33,6%	43,4%	36,3%
Сімейне консультування	2,9%	1,9%	2,6%
Психологічні тренінги	23,6%	11,3%	20,2%
Групи підтримки	7,9%	1,9%	6,2%
Коуч-сесії	5,0%	3,8%	4,7%
Арт-терапевтичні заходи	11,4%	3,8%	9,3%
Інше	0	1,9%	0,5%
Не потребую психосоціальної підтримки	13,6%	22,6%	16,1%
Важко відповісти	2,1%	9,4%	4,1%

Фрагменти фокус-груп, обговорення тем зумовлених війною для реалізації визначених цілей (аналіз оцінки потреб та продукування рекомендацій щодо психосоціальної підтримки). Кількість учасників: 10 осіб у кожній групі. Комунікація відбувалася між самими учасниками зустрічі, а модератор тільки сприяв обговоренню визначених тем.

Основні теми, задані інтерв'юєром-модератором: вплив війни на життя; найбільш актуальні проблеми; особливості психоемоційного стану (за останні 6 місяців); думки про майбутнє, потреба в допомозі:

✓ «Немає відчуття безпеки, емоційний стан нестабільний, немає впевненості в завтрашньому дні»;

✓ «Війна позбавила мене почуття впевненості у завтрашньому дні, стабільності. Люди, яких я вважала близькими, не допомогли. Їм було байдуже. Кожен за себе»;

✓ «Я перестала відчувати, де мій дім. Навіть по поверненню у рідне місто/ домівку на пару днів було відчуття, що це не моє, це все мені не належить. Це все хитке, примарне... нестабільне»;

✓ «Змінилося, але не дуже. Була депресія, зараз також, більше приводів для страху хіба що...»;

✓ «Змінилося життя, багато переживань, більше страхів»;

✓ «Дуже змінилося життя, постійно переживаю за чоловіка (військовослужбовець), за дітей. Важко виховувати без батька. Маю проблеми зі здоров'ям. Не знаю, як жити далі»;

✓ «Змінилося все: місце проживання, втрата роботи, погіршилися відносини з рідними, тому що вимушені жити разом, менше спілкування з друзями»;

✓ «Війна забрала в мене найцінніше - життя мого сина і мій рідний дім. Тому, відповідно, і зміни в усьому. Важко адаптуватися до нового місця проживання. Боляче знати, що ти без нікого і без нічого»;

✓ «Більше всього змін в оточенні та на роботі. Немає більше близьких і рідних серцю поруч... Працюю в школі, іншої роботи немає. Тож погіршилося все, що пов'язано з життям. Збільшилася кількість переживань та хвилювання»;

✓ «Змінилося багато. Ціни дуже вирости, проблеми з оформленням документів, стикнулися з конфліктами на ґрунті війни. Дуже погіршилося здоров'я на фоні стресу»;

✓ «Змінилося. З'явилися обмеження в пересуванні, в отриманні медичної допомоги. І до цього було важко»;

✓ «Майже не відчуваю емоцій, окрім постійного суму. Сиджу на заспокійливих»;

✓ «Страх смерті, апатія, не хочу і не можу нічого робити, іноді не готую, навіть, їсти. З одного боку потребую спілкування, з іншого швидко набридає»;

✓ «Переживаю набагато більше, іноді вночі майже не сплю, тривога»;

✓ «Постійно хвилююсь, погано сплю, дуже боюся, щоб не сталося нічого поганого»;

✓ «Постійно переживаю через конфлікти з невісткою (живемо разом), зараз тривога через (військовослужбовець), проблеми сина сном, погане самопочуття»;

✓ «Сум, скорбота, злість, агресія, печаль. заснути»;

✓ «Тривога постійно, страх всього, очікування поганого, поганих новин, змін, що зроблять ще гірше»;

✓ «Поганий сон, страхи від гучних звуків, тривога. Дуже переживаю, коли немає зв'язку з дітьми. Наразі трішки краще, ніж на початку війни»;

✓ «Тривога постійна, знервованість, дратівливість. Швидко збуджуюсь, можу агресивно поводитися»;

✓ «Дуже переживаю через сина. Боюсь, коли чую тривогу, навіть руки

можуть труситися. Відчуваю стрес через обстріли»;

✓ «Єдине, що наразі хвилює – щоб повернутися додому»;

✓ «Наразі хвилює стан здоров'я, особливо психічного, бо нічого не цікавить»;

✓ «Хвилює емоційний стан, обмеженість у виборі роботи, страшно поїхати і залишити маму, вона хворіє і не може поїхати, погіршення здоров'я, збільшилися панічні атаки та страхи (дуже боюся смерті)»;

✓ «Наразі актуальне постійне хвилювання за чоловіка, здоров'я сина»;

✓ «Немає особистого житла, немає роботи, погіршилося здоров'я»;

✓ «Зараз хочу пережити цей біль. Відносини з сусідами та односельцями погіршилися. Багато з них мене не зрозуміють. Говорять образливі речі про військовослужбовців»;

✓ «Турбує стан в країні. Стільки страждань випало на нашу Україну»;

✓ «Більше за все хвилює здоров'я, дуже дорогі ліки»;

✓ «Найбільш актуальні проблеми зі здоров'ям. Через постійну знервованість та стрес з'явилися нові захворювання, проблеми зі сном».

✓ «Я потребую спілкування, підтримки тих, хто може зрозуміти»

✓ «Потрібна медична допомога, спілкування, треба про когось турбуватися»;

✓ «Потребую допомоги психолога в подоланні панічних атак та страхів»;

✓ «Потреба в емоційній підтримці, поговорити, щоб зрозуміли мої почуття та страхи»;

✓ «Фінансова допомога, психологічна підтримка»;

✓ «Потребую підтримки, розуміння, співчуття»;

✓ «Потребую спілкування на теми поза війною»;

✓ «Потрібна допомога психолога, лікарів, які зможуть допомогти

поправити здоров'я»;

✓ «Допомогу потребує у пошуку лікарів, які добре кваліфіковані, та можливості туди добратися (немає громадського транспорту)»;

✓ «Не думаю про майбутнє, бо боюся»;

✓ «Хочу подолати страх та поїхати в іншу країну, хоч на деякий час»;

✓ «Наразі не думаю про майбутнє, іноді дуже боюся того, що може бути»;

✓ «Я не знаю, що буде в майбутньому, як і коли це закінчиться, як відновлювати все, що втратили»;

✓ «Вже нічого не планую»;

✓ «Наразі не думаю про майбутнє, страшно за те, що і як буде далі»;

✓ «Вірю, що все буде добре, намагаюся відганяти погані думки».

Отже, узагальнюючи дані анкетування, зауважимо, що до найбільш виражених потреб вразливих соціальних категорій варто віднести потребу у розширенні кола спілкування; потребу у налагодженні соціальних відносин з рідними, друзями, колегами; потребу у посиленні соціальної толерантності, зменшенні протиріч, конфліктів, непорозумінь у суспільстві; потребу у відчутті безпеки (розмежуванні реальної та потенційної загрози життю і здоров'ю); потребу у стабілізації / покращення психоемоційного стану (зниженні рівня тривожності, страху, роздратування, злості, зменшенні коливання настрою, профілактиці депресії; потребу у допомозі щодо планування майбутнього в умовах життя в ситуації невизначеності; потребу у психоедукаційних заходах.

Висновки до другого розділу

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Більшість внутрішньо переміщених осіб страждають від

високого рівня стресу, що свідчить про серйозні психологічні труднощі, пов'язані з їх переміщенням.

2. У цій групі також зафіксовано високий рівень тривожності, який проявляється у невпевненості, переживаннях щодо майбутнього та постійній тривозі.

3. Водночас у багатьох учасників спостерігаються високі навички подолання стресу, що демонструє їхню здатність ефективно справлятися з труднощами під час кризових періодів.

Отримані дані підкреслюють необхідність надання системної психологічної підтримки та розробки адаптаційних стратегій для внутрішньо переміщених осіб, особливо для тих, хто пережив травматичні події. Важливо також відзначити наявність ресурсів, спрямованих на забезпечення внутрішньо переміщених осіб житлом, харчуванням, медичним обслуговуванням, психологічною допомогою, освітою, професійною реабілітацією та сприянням у працевлаштуванні. Додатково значну роль відіграє підтримка з боку держави, міжнародних і волонтерських організацій, що дозволяє внутрішньо переміщеним особам відчувати себе не залишеними наодинці зі своїми проблемами.

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Розробка групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Розроблення групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам обумовлене необхідністю комплексного реагування на широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових труднощів, які виникають унаслідок вимушеного переміщення, втрати житла, зміни соціального оточення та постійного впливу стресових факторів війни. Групова форма роботи є доцільною, оскільки забезпечує ефект соціальної підтримки, сприяє відновленню почуття належності, нормалізує переживання та формує відчуття безпеки у взаємодії з іншими людьми зі схожим досвідом.

Запропонована програма базується на принципах клієнт-центрованого підходу, когнітивно-поведінкової терапії, елементів психоедукації та технік розвитку стресостійкості. Її структура передбачає поетапне опрацювання емоційних реакцій, відновлення адаптаційних ресурсів та формування навичок саморегуляції. Робота здійснюється в групах по 8–12 учасників, що дає можливість забезпечити оптимальний баланс між персональною увагою до кожного та збереженням групової динаміки.

Програма включає такі основні компоненти:

- психоедукаційний блок, спрямований на інформування учасників про природу стресових реакцій, механізми психологічної адаптації, прояви тривоги, депресивності та посттравматичного стресу. Особлива увага приділяється технікам подолання емоційних перевантажень у повсякденному житті;
- емоційно-релаксаційний блок, що охоплює вправи на усвідомлення власних переживань, тілесно-орієнтовані техніки зниження

напруги, дихальні практики та методи м'язової релаксації;

- когнітивно-поведінковий блок, орієнтований на ідентифікацію деструктивних переконань, формування більш адаптивних моделей мислення та розвиток навичок конструктивної поведінки;
- комунікативно-груповий блок, у межах якого учасники відпрацьовують навички ефективної взаємодії, самопрезентації, вміння просити про підтримку та конструктивно виражати емоції;
- ресурсно-відновлювальний блок, спрямований на усвідомлення власних сильних сторін, активізацію внутрішніх ресурсів, формування позитивних життєвих цілей і підвищення стійкості до стресових ситуацій.

Підсумковим етапом програми є інтеграційне заняття, під час якого учасники аналізують отриманий досвід, визначають зміни в емоційному стані та формують індивідуальну стратегію подальшого психологічного відновлення. Передбачена також оцінка ефективності програми за допомогою повторної психодіагностики та якісного аналізу суб'єктивних відгуків.

Запропонована групова психокорекційна програма спрямована на психологічну підтримку внутрішньо переміщених осіб, які переживають наслідки різкої зміни життєвих обставин, втрату звичного середовища, вимушену міграцію та вплив факторів воєнного часу. Основна мета програми — створити безпечний простір для емоційної підтримки, відновлення ресурсів та формування навичок адаптації в умовах кризи.

Групова форма роботи забезпечує можливість учасникам ділитися власним досвідом, отримувати емоційну підтримку та відчувати солідарність із людьми, які перебувають у схожих життєвих ситуаціях. Структура занять орієнтована на розвиток згуртованості, формування атмосфери довіри та посилення відчуття психологічної стабільності.

Програма включає лекційно-психоедукаційні модулі, групові обговорення, практичні вправи та техніки саморегуляції. Особливий акцент зроблено на роботі зі стресом, тривожністю, емоційним виснаженням, а

також на опануванні інструментів психологічної адаптації. Вправи спрямовані на підвищення стресостійкості, відновлення відчуття безпеки, формування позитивної самооцінки та покращення емоційного самопочуття.

У межах даного дослідження програма фактично не реалізовувалася; її впровадження заплановане на подальший етап. Оптимальна кількість учасників групи становить 8–12 осіб, гранична — до 15. Вік учасників — від 24 до 59 років. Періодичність зустрічей — один раз на тиждень.

Заняття 1. Вступне заняття: знайомство та налаштування на роботу в програмі

Мета заняття: сприяти формуванню згуртованості групи, створити позитивний психологічний клімат і забезпечити комфортні умови для подальшої спільної роботи.

Завдання:

- ознайомити учасників зі змістом і структурою програми;
- налагодити первинний контакт між членами групи;
- виявити очікування учасників та узгодити спільні правила взаємодії.

Необхідний матеріал: бейджі, папір, маркери, кольорові олівці, ручки, стікери, фліпчарт або дошка.

Тривалість : 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Знайомство учасників.

Тренер коротко представляється, озвучує мету та зміст програми. Учасники підписують бейджі з іменами. Далі кожен у колі називає своє ім'я та доповнює його 2–3 позитивними характеристиками, які, на його думку, його описують. Це сприяє створенню доброзичливої атмосфери та полегшує встановлення першого контакту.

2. Формування групових правил.

Після короткої дискусії щодо можливих побоювань та труднощів, які можуть виникнути в процесі взаємодії, група спільно визначає правила

роботи. Їх обговорення допомагає створити відчуття відповідальності, безпеки та залученості кожного учасника до формування групового простору.

3. Озвучення очікувань.

Учасники записують свої очікування від програми на стікерах та по черзі озвучують їх, прикріплюючи до «дошки очікувань». Після завершення обговорення тренер аналізує отриману інформацію та за потреби визначає можливі акценти або уточнення програми відповідно до запитів групи.

4. Вправа «Самовдосконалення».

Вправа має на меті розвиток навичок самоаналізу, рефлексії та формування мотивації до позитивних змін. Учасникам пропонується створити три малюнки на теми:

- «Яким я себе бачу» – відображення власного актуального «Я».
- «Яким мене бачать інші» – спроба усвідомити соціальне сприйняття.
- «Яким я хочу себе бачити» – окреслення образу бажаного або ідеального «Я».

Після виконання учасники презентують свої роботи у груповому колі. Тренер підтримує обговорення, сприяє емоційному усвідомленню, допомагає учасникам побачити розбіжності та точки розвитку, забезпечує психологічну підтримку та рефлексію.

5. Завершальний етап та рефлексія.

Наприкінці зустрічі кожен учасник ділиться своїми враженнями, думками та емоціями, які виникли під час заняття. Далі проводиться завершальна інтерактивна активність «Подаруй пухнастика». «Пухнастик» — це символічне тепле побажання або короткий комплімент, адресований одному чи декільком учасникам, тренеру або всій групі. Кожен може прийняти або відмовитися від «пухнастика», що підкреслює повагу до особистих кордонів.

На завершення зустрічі проводиться підсумкова рефлексія, під час якої кожен учасник висловлює свої враження, думки та емоції, що виникли

протягом заняття. Учасникам надається можливість поділитися тим, що вони відкрили для себе, які моменти були важливими та як вправа вплинула на їхній емоційний стан

Після завершення рефлексії тренер дякує учасникам за активність, відкритість та спільну роботу, підкреслює важливість їхнього внеску у створення позитивної групової атмосфери та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. Стрес: поняття, види та методи подолання. Навички самодопомоги при панічних атаках.

Мета: сприяти формуванню навичок ефективного подолання стресу та оволодінню техніками самодопомоги при панічних атаках, розширити знання про природу стресових реакцій та особливості психофізіологічної відповіді організму.

Завдання:

- ознайомити учасників з основними видами стресу та механізмами його виникнення;
- навчити застосовувати техніки саморегуляції, релаксації й дихальні практики для стабілізації емоційного стану;
- сформувати первинні навички самодопомоги при панічних атаках;
- сприяти гармонізації внутрішнього стану та зменшенню рівня тривожності.

Стимульний матеріал: папір, ручки й маркери; проєктор та обладнання до нього; дошка; аудіоапаратура; добірка мелодій для релаксації або медитації.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Інформаційний блок (міні-лекція психолога).

Психолог подає основний зміст за допомогою мультимедійної презентації:

- сутність поняття «стрес»;

- різновиди стресу: гострий, хронічний, еустрес та дистрес;
 - роль основних гормонів стресу (адреналін, кортизол, норадреналін) у формуванні тілесних та емоційних реакцій;
 - типові психологічні та фізіологічні відповіді організму на стрес;
 - алгоритми первинної самодопомоги при панічних атаках;
 - сучасні підходи та техніки терапевтичної роботи з панічними атаками.
- Під час лекції демонструються слайди з ключовими визначеннями, схемами та прикладами.

2. Практична вправа «Заземлення» (2 варіанти).

Учасники знайомляться з двома видами техніки «grounding», що допомагає стабілізувати стан та повернути увагу у «тут і тепер».

Психолог демонструє кожен варіант, після чого група виконує вправу разом.

3. Практика дихальних технік при стресі та панічних атаках.

Представляються три різні види дихання, ефективні для зменшення тривоги:

Дихання 4–2–6 (повільне заспокійливе).

«Квадратне дихання» (4–4–4–4).

Діафрагмальне дихання.

Виконання проводиться під спокійний музичний супровід або медитативні мелодії. Психолог супроводжує інструкцією та контролює правильність техніки.

4. Техніка «П'ять квадратів» для зниження тривожності.

Учасникам пропонується розділити аркуш на п'ять сегментів. У кожному з них потрібно відповісти на відповідні запитання:

Що я втратив?

– перелічити втрачені ресурси, можливості, стани.

Що я маю і за що я вдячний?

– визначити те, що вдалося зберегти, а також маленькі перемоги, навіть у складних умовах.

Що я можу?

– перелічити власні ресурси: емоційні, фізичні, соціальні, матеріальні тощо.

Що я хочу?

– сформулювати потреби, мрії та найближчі бажання.

Що я роблю?

– скласти конкретний план дій на найближчий час.

Техніка допомагає структурувати думки, знизити рівень тривоги, переорієнтувати увагу з емоцій на раціональне планування.

5. Підсумково-рефлексивний етап.

Учасники діляться відчуттями та висновками щодо заняття, обговорюють, які техніки були найбільш корисними.

Проводиться вправа «Подаруй пухнастика» (описана в занятті № 1), що сприяє завершенню заняття на теплій, підтримувальній ноті.

Психолог дякує за активну участь і запрошує групу на наступну зустріч.

Заняття 3. Харчування, фізична активність і стрес: як зменшити вплив хронічної напруги

Мета: сприяти формуванню здорових звичок харчування та підходів до підтримки фізичного стану під час переживання стресу; сформувати навички мінімізації впливу тривалого психоемоційного напруження.

Завдання:

- розширити уявлення учасників про роль харчування та способу життя у регуляції стресових реакцій;
- ознайомити зі стратегіями зменшення хронічного стресу;
- сформувати практичні навички складання збалансованого раціону;
- сприяти усвідомленню важливості фізичної активності, відпочинку та психогігієни.

Матеріали та обладнання: папір, ручки, маркери, кольорові олівці;

проектор із супутньою технікою; дошка; аудіоапаратура; добірка релаксаційної музики або мелодій для медитації.

Запрошений спікер: нутриціолог.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття.

1. Інформаційний блок від нутриціолога: «Харчування як інструмент управління стресом»

Спікер у доступній формі пояснює:

- як якість і режим харчування впливають на здатність організму протистояти стресу;
- які продукти провокують зростання тривоги та чому їх слід обмежувати;
- які харчові компоненти сприяють стабілізації емоційного стану (магній, омега-3, триптофан тощо);
- особливості харчування у періоди тривалої втоми й хронічного стресу;
- принципи формування регулярного режиму прийомів їжі.

Під час пояснення демонструються слайди з прикладами продуктів, схемами та рекомендаціями. За потреби психолог доповнює лекцію коментарями щодо емоційної регуляції.

2. Практична вправа від нутриціолога «Збалансована тарілка»

Спікер презентує принцип збалансованої тарілки та пояснює:

- які пропорції білків, жирів і вуглеводів є оптимальними для сніданку, обіду та вечері;
- як підбирати страви з урахуванням індивідуальних потреб, віку та рівня активності.

Разом із учасниками складається візуальна схема «тарілки» — на папері замальовуються секції, що відповідають кожному компоненту харчування. Учасники створюють власні варіанти збалансованих меню.

3. Міні-лекція психолога «Стратегії мінімізації хронічного стресу»

Психолог переходить до теми регуляції тривалого напруження та презентує:

- значення рухової активності й спорту для нормалізації гормонального фону;
- необхідність зменшення часу, проведеного перед екранами (телефоном, комп'ютером, телевізором);
- практики турботи про себе (сон, режим дня, відпочинок, гідратація);
- принципи психогігієни — екологічне спілкування, інформаційна гігієна, відстеження тригерів стресу;
- методи роботи з хронічною напругою: майндфулнес, релаксаційні вправи, техніки паузи, тілесні практики.

Матеріал супроводжується короткими прикладами та простими рекомендаціями для щоденного застосування.

4. Проведення медитації на розслаблення.

Учасникам пропонується коротка медитативна практика. Під спокійну музику психолог веде інструкцію, спрямовану на:

- зняття м'язового напруження;
- заспокоєння дихання;
- усвідомлення тіла;
- переключення уваги з тривожних думок на внутрішній спокій.

Медитація триває 7–10 хвилин і завершується плавним поверненням до звичайної активності.

5. Завершальний блок: рефлексія та емоційне підбиття підсумків

Учасники діляться своїми враженнями від заняття, обговорюють, які рекомендації та техніки були найбільш корисними та що планують спробувати в щоденному житті.

Психолог дякує всім за участь і нагадує про дату наступної зустрічі.

Заняття 4. Саморегуляція та подолання тривожності.

Мета: сформувати в учасників навички саморегуляції та ознайомити їх

з ефективними методами зниження тривожності, сприяти зменшенню психологічного дискомфорту та посиленню внутрішньої стійкості.

Завдання:

- допомогти зрозуміти природу тривожності та механізми її впливу на емоційний стан;
- відпрацювати практичні техніки подолання тривожності та стабілізації;
- активувати внутрішні ресурси учасників через спеціальну вправу;
- сприяти усвідомленню власних емоційних потреб через медитативну практику.

Матеріали: папір, ручки, проєктор із супутнім обладнанням, дошка, техніка для музичного супроводу, добірка релаксаційної музики та мелодій для медитацій.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукаційний блок: «Що таке тривожність?»

Психолог пояснює:

- чим тривожність відрізняється від страху;
- як мозок та тіло реагують на тривогу;
- які думки, емоції та поведінкові реакції сприяють її посиленню;
- які форми тривожності найчастіше зустрічаються у людей у кризових умовах.

Матеріал подається у зрозумілій формі з використанням презентації та прикладів з повсякденного життя.

2. Обговорення технік самопомоги при тривозі.

Психолог презентує доступні методи зниження тривожності:

- дихальні техніки;
- метод «стоп-думка»;
- заземлення через п'ять органів чуття;
- техніки переключення уваги;

- щоденник тривожності та робота з автоматичними думками.

Кожен метод коротко демонструється.

3. Практичний блок: тілесно-орієнтована та арт-терапевтична робота

Проводиться коротка сесія тілесно-орієнтованої терапії, спрямована на:

- усвідомлення тілесних сигналів;
- зняття м'язового напруження;
- відстеження реакцій тіла на стрес.

Далі застосовується м'яка арт-терапевтична техніка — учасники передають свій стан на аркуші через кольори, лінії або образи. Це допомагає краще усвідомити внутрішні переживання.

4. Вправа «Ресурсний стан»

Учасники пригадують ситуації, у яких вони відчували силу, впевненість, радість, підтримку чи власну компетентність. На аркуші записують 3–5 таких епізодів із будь-якої сфери життя: особистої, професійної, сімейної, творчої чи навчальної.

Після цього учасники обирають одну ситуацію та коротко аналізують, які якості, вміння чи внутрішні ресурси допомогли їм тоді діяти успішно. Цей етап сприяє підвищенню самооцінки та формуванню опори на власні сильні сторони.

5. Міні-медитація «Усвідомлення своїх емоцій».

Під спокійну музику проводиться коротка керована медитація, спрямована на:

- м'яке спостереження за внутрішніми емоційними процесами;
- виявлення актуальних потреб;
- заспокоєння й повернення у стан рівноваги.

Медитація триває 5–7 хвилин і завершується повільним поверненням до зовнішньої активності.

6. Підсумкова рефлексія.

Учасники діляться своїми відчуттями та думками про заняття, обговорюють, які техніки виявилися найбільш корисними.

Психолог дякує групі за роботу та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5. Психологічна підтримка та відновлення відчуття безпеки.

Мета: сприяти стабілізації емоційного стану учасників та відновленню базового відчуття захищеності, яке є фундаментом психологічної рівноваги.

Завдання:

- забезпечити учасникам простір для отримання психологічної підтримки;
- допомогти усвідомити власні джерела безпеки та внутрішні опори;
- активізувати особистісні ресурси та підвищити рівень довіри до себе й оточення.

Матеріали: папір, ручки, проєктор із обладнанням, дошка, аудіосистема, добірка релаксаційної музики та мелодій для медитацій.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психотерапевтична вправа «Валіза підтримки».

Учасникам пропонується уявити, що перед ними — символічна валіза. Кожен «дістає» з неї побажання, підтримувальне слово або пораду, яку в образній формі підготував інший учасник. Вправа створює атмосферу взаємної підтримки, прийняття та довірливості у групі.

2. Методика «Сходинок безпеки»

Кожний учасник отримує аркуш паперу та зображає на ньому п'ять «сходинок», кожна з яких відповідає одному з джерел особистого відчуття безпеки.

Це можуть бути:

- люди, які дають підтримку;
- внутрішні якості та здібності;
- звички чи ритуали, що повертають стан спокою;
- місця або спогади, які асоціюються з комфортом;
- цінності, які додають відчуття стійкості.

Після виконання вправи учасники за бажанням діляться своїми відкриттями.

3. Вправа «Ресурсне коло».

Учасники стають у коло. По черзі кожен виходить у центр, а група називає його сильні сторони, особисті якості, здібності або дії, які можуть слугувати внутрішнім ресурсом у складні періоди.

Вправа сприяє:

- підвищенню самооцінки;
- зміцненню довіри до групи;
- розвитку відчуття значущості та підтримки.

4. Медитація-візуалізація «Безпечне місце».

Психолог проводить керовану практику, під час якої учасники уявляють простір, де почуваються спокійно та захищено. Можливі акценти:

- відчуття тепла й опори;
- образи природи, кімнати, улюблених людей;
- тілесні відчуття комфорту.

Медитація допомагає стабілізувати емоційний стан і створює внутрішній образ, до якого можна повертатися у стресові моменти.

5. Підсумки та рефлексія.

Учасники діляться думками й почуттями щодо заняття: що було корисним, які почуття виникали під час вправ, які інсайти вдалося отримати.

Психолог дякує групі за відкритість і запрошує на наступне заняття.

Заняття 6. Адаптація до нового життя

Мета: сприяти усвідомленню учасниками ключових аспектів адаптації до нових умов життя та надати інструменти, які допоможуть подолати кризові стани, що виникають у процесі вимушеного переселення.

Завдання:

- ознайомити учасників із основними етапами адаптації та їх психологічними проявами;
- виявити індивідуальний етап адаптаційного процесу кожного учасника;
- розвинути навички, які сприяють більш ефективному пристосуванню до нових життєвих умов;
- створити безпечний простір для обміну досвідом та емоційною підтримкою.

Матеріали: папір, ручки, кольоровий папір, ножиці, проєктор із супутнім обладнанням, дошка, апаратура для музичного супроводу, релаксаційна музика та мелодії для медитацій.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття.

1. Міні-лекція психолога: «Етапи адаптації та їхні особливості».

Психолог подає стисло, наочну інформацію про:

- фази адаптації (шок, дезорієнтація, поступова адаптація, інтеграція);
- типові емоційні та поведінкові реакції на кожному етапі;
- вплив вимушеного переселення на психічний стан та відчуття стабільності.

Подача матеріалу супроводжується презентацією та простими прикладами із ситуацій, знайомих ВПО.

2. Групове обговорення та діагностика адаптаційних історій

Учасникам пропонується визначити, на якому етапі адаптаційного процесу вони перебувають зараз. Вони коротко діляться власними історіями адаптації, описують труднощі, з якими стикалися, та стратегії, котрі допомогли їм рухатися вперед.

Психолог допомагає виявити:

- внутрішні ресурси, які вже задіяні;
- зовнішні фактори, які підтримують або ускладнюють процес адаптації;

- індивідуальні патерни реагування на зміни.

3. Практичний блок для підтримки адаптації

3.1. Арт-терапевтична вправа «Дерево змін»

Учасникам пропонується створити символічне «дерево», використовуючи кольоровий папір. Листя різних кольорів розміщується на гілках дерева, де кожен колір символізує певну сферу нового життя:

- стосунки й соціальні зв'язки;
- професійні зміни;
- побутові умови;
- емоційні стани;
- нові можливості.

Після створення дерева учасники обговорюють значення обраних кольорів і те, як ці аспекти впливають на їхнє життя зараз.

3.2. Міні-медитація «Інтеграція змін»

Під спокійну релаксаційну музику проводиться коротка медитація. Учасники зосереджуються на диханні і в уяві «проживають» процес прийняття змін, допускаючи думку, що адаптація — це поступовий, природний шлях.

Медитація допомагає:

- зменшити напруження;
- активувати внутрішню гнучкість;
- сформувати позитивне ставлення до нового життєвого етапу.

4. Підсумкова рефлексія

Учасники діляться враженнями від заняття та обговорюють, які частини були для них найбільш корисними чи відкривальними. Проводиться традиційна активність «Подаруй пухнастика» (описана в занятті № 1), що сприяє підтримувальній атмосфері.

Психолог дякує групі за активність і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 7. Подолання втрати та проживання горя.

Мета: допомогти учасникам безпечно пропрацювати досвід втрат та знайти конструктивні способи проживання горя, створивши умови для емоційної підтримки та поступового відновлення.

Завдання:

- ознайомити учасників із психологічними етапами переживання горя;
- розкрити ефективні стратегії підтримки себе в процесі втрати;
- надати можливість висловити власні переживання в безпечному середовищі;
- сприяти формуванню позитивного, ресурсного погляду на важливі моменти минулого.

Матеріали: папір, ручки, олівці, маркери, фарби, проєктор, дошка, музична апаратура, медитативні мелодії, коробка або контейнер для «скарбнички».

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукаційний блок: «Як ми переживаємо горе».

Психолог знайомить групу з основними аспектами переживання втрати:

- емоційні фази горювання (шок, заперечення, злість, торг, смуток, прийняття);
- природність цих реакцій та індивідуальний темп їх проходження;
- вплив горя на емоційний, фізичний та поведінковий стан;
- способи м'якої психологічної підтримки себе та оточення під час втрат.

Під час лекції демонструється презентація з короткими тезами та прикладами.

2. Арт-терапевтична вправа «Прощання з минулим».

Учасникам пропонується написати лист прощання тому, що було втрачено. Це може бути:

- людина;

- місце або дім;
- професія;
- певний період життя;
- річ, що мала цінність;
- звична реальність, яка була до війни.

Лист може містити слова вдячності, сум, невисловлені думки, емоції чи побажання.

Ця вправа допомагає структурувати почуття та завершити незавершені внутрішні процеси.

3. Вправа «Скарбничка спогадів»

Кожний учасник створює власну символічну «скарбничку».

У неї можна покласти:

- маленькі замальовки;
- короткі фрази чи теплі спогади;
- символічні предмети;
- записи про те, що хочеться зберегти у пам'яті.

Мета вправи — допомогти учасникам побачити не лише біль втрати, а й цінність досвіду, теплі моменти та важливі зв'язки, які продовжують залишатися частиною життя.

4. Символічний ритуал завершення теми втрати.

На основі вправ 2 та 3 проводиться короткий ритуал, який позначає символічний перехід від болю до прийняття:

Можливі варіанти:

- тихе зачитування частини листа або фрази;
- спільна медитація «відпускання»;
- символічна дія (покладання листів у коробку, приклеювання на дошку, малювання знаку завершення);
- створення спільного арт-символу групи.

Мета — не забути минуле, а м'яко інтегрувати його у власний життєвий досвід.

5. Підсумкова рефлексія.

Учасники діляться відчуттями після виконаних вправ, обговорюють, що було найціннішим та найбільш підтримувальним.

Психолог дякує за відвертість і запрошує на наступне заняття.

Заняття 8. Внутрішня дитина, внутрішній дорослий і внутрішній батько: шлях до зцілення.

Мета: допомогти учасникам усвідомити різні внутрішні частини своєї особистості, навчитися розвивати підтримувальний внутрішній діалог, зміцнювати прийняття та любов до себе, а також опанувати техніки роботи зі своєю внутрішньою дитиною.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттями «внутрішня дитина», «внутрішній дорослий» та «внутрішній батько»;
- навчити розпізнавати прояви цих частин у повсякденній поведінці та емоційних реакціях;
- сформувати навичку фокусування на власних сильних якостях;
- надати інструменти для емоційного зцілення та підтримки внутрішньої дитини.

Матеріали:

папір, ручки, маркери, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка медитативної музики.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукаційний блок: «Наші внутрішні частини».

Психолог пояснює:

- Хто така внутрішня дитина: емоційна частина особистості, що зберігає наші потреби, спонтанність, чутливість, рани та радості дитинства.
- Роль внутрішнього дорослого: раціональна, стабілізуюча частина, здатна приймати рішення, піклуватися та забезпечувати безпеку.

- Внутрішній батько/внутрішня мати: підтримувальний, турботливий аспект, який формує внутрішній стиль самоповаги, самоцінності та ставлення до себе.

- Питання «Який я батько/яка я мати для себе?» — відправна точка для аналізу власного внутрішнього діалогу.

- Важливість любові та доброти до себе як основи психологічного відновлення.

- Фокус на позитивних рисах як спосіб формування здорової самооцінки та внутрішньої опори.

2. Вправа «Ваш внутрішній вибір».

Учасники виконують письмову роботу у два окремі списки:

1. Мені подобається в моїй зовнішності...
(очі, усмішка, постава, стиль, риси тощо)

2. Мені подобається в моєму характері...
(чуйність, сила волі, гумор, рішучість, емпатія, мудрість...)

3. Після цього створюються два додаткових списки: що не подобається у зовнішності; що не подобається у характері.

Психолог пропонує подумати, на чому людина хоче зосереджувати увагу в майбутньому: на перевагах чи недоліках. Обговорюється значення вибору на користь підтримки себе, а не самокритики.

Мікрозавдання:

наступного разу, дивлячись у дзеркало, учасник промовляє собі вголос щонайменше один комплімент, підсилюючи внутрішнього батька/матір.

3. Медитація «Зцілення внутрішньої дитини».

Під спокійну музику проводиться керована медитація, під час якої учасники:

- уявляють свою внутрішню дитину;
- спостерігають, як вона виглядає, що відчуває, чого потребує;
- створюють образ підтримки, тепла, прийняття та турботи;
- формують діалог з нею: «Я поруч», «Я тебе підтримую», «Ти

важлива/важливий».

Мета медитації — активувати внутрішній ресурс прийняття та м'яко торкнутися дитячих емоцій, які потребують уваги.

4. Домашнє завдання: лист внутрішній дитині.

Психолог пропонує написати вдома особистий лист своїй внутрішній дитині.

У листі рекомендується:

- висловити підтримку;
- подякувати за сміливість та витривалість;
- визнати її біль, потреби й мрії;
- пообіцяти турботу та увагу.

Це завдання зміцнює внутрішній діалог та сприяє глибшій інтеграції пережитого.

5. Підсумкова рефлексія.

Учасники діляться відчуттями, які виникли під час заняття та виконаних технік.

Психолог дякує групі за роботу та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 9. Самооцінка та шляхи її зміцнення.

Мета: сприяти формуванню здорової самооцінки, розвитку прийняття себе та усвідомлення власної цінності.

Завдання:

- ознайомити учасників із природою самооцінки та чинниками, які на неї впливають;
- навчити технікам підвищення самооцінки;
- допомогти учасникам побачити власні сильні сторони та особисті досягнення;
- сприяти формуванню позитивного образу «Я».

Матеріали: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, музичне обладнання, підбірка релаксаційної музики, набори метафоричних

карт.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукація: «Що формує нашу самооцінку?»

Психолог знайомить учасників із ключовими аспектами:

- як формується самооцінка з дитячого віку;
- які події, слова та взаємодії найбільше впливають на її розвиток;
- яким чином ми можемо свідомо коригувати ставлення до себе;
- що означає здорове прийняття себе, власних особливостей і меж.

Лекція супроводжується прикладами, які ілюструють можливості зміни самооцінки у дорослому віці.

2. Арт-вправа «Намалюй свою самооцінку».

Учасники за допомогою фарб та маркерів створюють візуальний образ своєї самооцінки. Це може бути:

- фігура;
- колір;
- символ;
- абстрактна форма.

Після виконання роботи психолог допомагає м'яко проаналізувати малюнки, звертаючи увагу на:

- емоції, які відображені на зображенні;
- символи сили;
- можливі зони розвитку.

3. Робота з метафоричними картами.

Психолог пропонує учасникам обрати карту, яка:

- асоціюється з їхнім внутрішнім станом;
- символізує їхню силу;
- відображає їхній потенціал.

Проводиться обговорення: чому обрана саме ця карта та що вона може «розповісти» про людину.

4. Вправа «Список моїх досягнень».

Учасники складають великий перелік своїх життєвих досягнень — від найменших дитячих перемог до значущих подій сьогодення.

Мета:

- побачити власний шлях;
- нагадати собі про особисту цінність;
- відчувати гордість за себе.

5. Практика «Я очима інших».

Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від членів групи: що вони бачать у його зовнішності та характері позитивного.

Психолог підкреслює, що:

- ми часто недооцінюємо себе;
- чужий погляд може бути значно теплішим і приймаючим;
- багато «недоліків», які ми собі приписуємо, інші люди навіть не помічають.

6. Підсумкова рефлексія.

Учасники діляться думками про свої відкриття та переживання. Проводиться вправа «Подаруй пухнастика» (див. заняття №1), яка завершує зустріч у теплій і підтримувальній атмосфері.

Психолог дякує групі за роботу та запрошує на фінальне заняття.

Заняття 10. Завершальне: підбиття підсумків та інтеграція досвіду.

Мета: узагальнити результати проходження програми, допомогти учасникам усвідомити власні трансформації та способи використання отриманого досвіду у повсякденному житті.

Завдання:

- підтримати учасників у рефлексії особистих змін;
- закріпити нові знання, техніки та навички;
- підсилити внутрішню мотивацію до подальшого саморозвитку.

Матеріали:

папір, ручки, фарби, пензлі, олівці, маркери, музичне обладнання.

Тривалість: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Заключне слово психолога.

Психолог підсумовує основні теми програми:

- емоційна стабілізація;
- відновлення ресурсу;
- робота з тривогою, стресом і втратою;
- формування психологічної стійкості;
- зміцнення самооцінки та внутрішньої опори.

Звучать слова підтримки, вдячності та визнання зусиль кожного учасника.

2. Вправа «Мої трансформації».

Учасники обирають символ чи образ, який відображає їх особистісні зміни за весь період програми. Це може бути: тварина, предмет, природне явище, колір чи форма.

На основі цього створюється:

- малюнок;
- колаж;
- міні-презентація;
- або словесний опис.

Пояснення вибору: кожен учасник розповідає, чому саме цей образ став символом його трансформацій.

«Музей трансформацій». Усі роботи розміщуються у спільній експозиції, яку учасники фотографують на згадку. Це створює відчуття завершеності та цілісності шляху.

3. Домашнє завдання: План інтеграції.

Психолог пропонує учасникам скласти персональний план застосування здобутих навичок у щоденному житті:

- як підтримувати свій емоційний стан;

- які техніки використовувати у стресових ситуаціях;
- як піклуватися про себе;
- як підтримувати нові здорові звички.

4. Рефлексія та завершення програми.

Учасники діляться:

- своїми головними відкриттями;
- змінами, які вони помітили в собі;
- новими установками та ресурсами;
- думками про подальший шлях.

Психолог промовляє завершальне слово, дає побажання та надихає учасників рухатися далі з відчуттям сили та віри в себе.

У межах дослідження була створена програма групової психокорекції для внутрішньо переміщених осіб. Її зміст спрямований на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зміцнення внутрішніх ресурсів та підтримку особистісного зростання учасників. Програма виконує важливу роль у наданні системної психологічної допомоги людям, які пережили вимушене переселення, допомагаючи їм долати наслідки кризових ситуацій, відновлювати емоційний баланс та поступово пристосовуватися до нових життєвих умов.

Таким чином, розроблена групова програма психологічної допомоги є цілісною системою підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованою на зниження рівня та регуляцію емоційної напруги, розвиток адаптаційних можливостей та відновлення психологічного благополуччя в умовах тривалого стресового впливу.

3.2. Оцінка результативності впровадженої психокорекційної програми

Отримані результати дозволили оцінити ефективність програми групової психокорекції для внутрішньо переміщених осіб, яка ґрунтується

на аналізі динаміки психологічного стану учасників, їх суб'єктивних відгуків та змін у поведінкових і емоційних реакціях після проходження курсу. Оскільки програма спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій, опрацювання та регуляцію емоційних переживань, підвищення самооцінки та розвиток внутрішніх ресурсів, результативність оцінювалася за декількома взаємопов'язаними критеріями.

1. Загальна інформація про програму.

Психокорекційна програма була розрахована на 10 занять, тривалістю по 2 години кожне, й охоплювала теми адаптації, подолання стресу, тривожності, втрати, самопідтримки та відновлення відчуття безпеки.

Мета програми: стабілізувати емоційний стан ВПО, надати дієві інструменти психологічної самодопомоги та сприяти інтеграції у нові життєві умови.

2. Характеристика вибірки:

- Загальна кількість учасників: 75 осіб
- Стать: 50 жінок (66,7%), 25 чоловіків (33,3%)
- Віковий діапазон: від 24 до 59 років
- Соціальний статус: більшість учасників мали статус тимчасово переміщених осіб, частина — втратила житло або близьких через війну.

3. Методологічний підхід.

Програма базувалась на принципах:

- психоедукації (пояснення психологічних процесів доступною мовою),
- когнітивно-поведінкової терапії (КПТ),
- тілесно-орієнтованих практик,
- арт-терапії та медитаційних технік,
- групової взаємопідтримки та обміну досвідом.

4. Динаміка участі.

- Стабільна відвідуваність: 85% учасників відвідали щонайменше 7 занять.
- Зниження тривожності: 78% учасників у фінальній рефлексії вказали

на покращення емоційного стану.

- Зростання впевненості: понад 65% учасників зазначили підвищення самооцінки та відчуття внутрішньої стабільності.

5. Гендерні особливості.

- Жінки частіше ділилися особистими переживаннями, проявляли вищу емоційну відкритість, активно включались у арт-терапевтичні вправи.

- Чоловіки проявили вищу зацікавленість у практичних техніках саморегуляції, дихальних вправах та візуалізаціях безпечного місця.

6. Ефективність технік (за суб'єктивними оцінками учасників)

- Найефективнішими виявилися техніки:

- «П'ять квадратів» (структурування думок)

- Дихання 4–2–6 та квадратне дихання

- Медитація «Безпечне місце»

- Арт-вправи («Дерево змін», «Скарбничка спогадів», «Мої трансформації»).

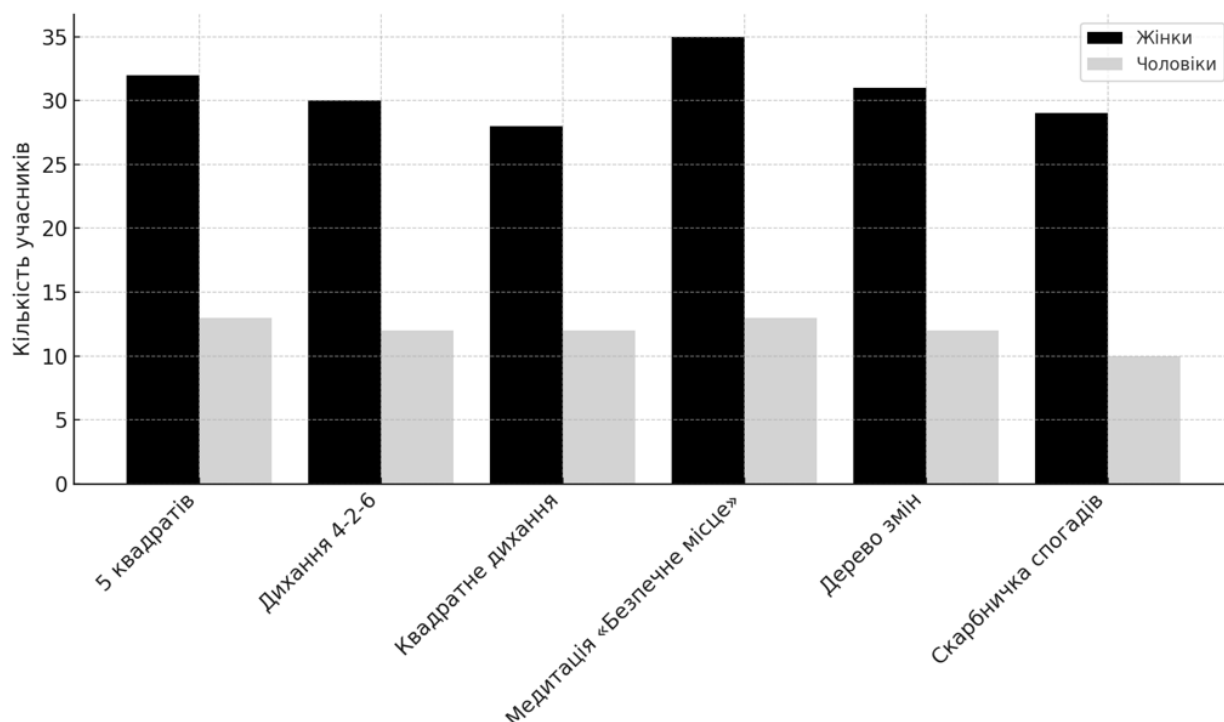


Рис.3.1. Розподіл учасників за статтю під час виконання стабілізаційних технік

7. Основні результати.

- Емоційна стабілізація: учасники відзначили зменшення тривожності, панічних реакцій, покращення сну.
- Підвищення психологічної стійкості: сформувалися базові навички самодопомоги.
- Розвиток соціальної згуртованості: група стала ресурсною, виникли зв'язки підтримки, які зберігаються й поза межами занять.
- Покращення адаптації: учасники краще приймають нові обставини та бачать можливості для майбутнього.

8. Висновки та рекомендації.

- Програма є ефективною для роботи з ВПО в умовах обмеженого доступу до тривалої психотерапії.
- Рекомендується для впровадження в соціальних центрах, громадах, освітніх та медичних установах.
- Можна адаптувати для різних вікових груп, а також для онлайн-формату.
- Доцільно розширити компонент індивідуального супроводу для учасників із глибшими травматичними переживаннями.

Аналізуючи результати формуючого експерименту, можна констатувати:

1. Зміна емоційного стану учасників.

До початку програми більшість учасників демонстрували такі типові особливості психоемоційного стану:

- підвищений рівень тривожності;
- емоційна виснаженість;
- напруга, пов'язана з невизначеністю майбутнього;
- труднощі у регуляції емоцій;
- симптоми стресу та емоційного перенавантаження.

Після проходження програми спостерігається помітне покращення:

- зменшення інтенсивності тривоги та емоційної напруги;
- покращення здатності ідентифікувати та вербалізувати свої емоції;
- формування навичок релаксації та саморегуляції;
- зниження відчуття безпорадності та внутрішньої нестабільності.

Учасники відзначали, що регулярно практикують техніки дихання, заземлення, медитації та самодопомоги, представлені під час занять.

2. Посилення адаптивних стратегій подолання стресу.

Програма передбачала системне формування копінг-стратегій через:

- роботу з тілом;
- розвиток навичок емоційної регуляції;
- опрацювання втрат і горя;
- адаптивне ставлення до змін;
- відновлення почуття безпеки.

Результати оцінки ефективності показали, що після завершення програми учасники:

- частіше використовують конструктивні стратегії подолання (глибоке дихання, звернення по підтримку, планування);
- демонструють більш гнучке та стійке реагування на стресові ситуації;
- рідше вдаються до уникнення або деструктивних реакцій;
- краще усвідомлюють власні потреби та межі;
- можуть самостійно обирати способи стабілізації під час емоційного напруження.

3. Розвиток особистісних ресурсів та внутрішньої стійкості.

В рамках занять значна увага приділялася:

- роботі з внутрішньою дитиною;
- формуванню позитивного образу «Я»;
- відновленню самооцінки;
- актуалізації власних сильних сторін;
- створенню «ресурсного кола» підтримки.

Після програми відмічено такі позитивні зміни:

- зростання рівня самоцінності та самоповаги;
- розширення уявлення про власні можливості;
- формування усвідомленого ставлення до своїх ресурсів;
- позитивна зміна образу себе та майбутнього;
- підвищення готовності брати відповідальність за власне життя.

Учасники наголошували, що вправа «Список досягнень», робота з метафоричними картами та практики підтримки себе значно вплинули на відчуття впевненості.

4. Покращення соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії.

Групова форма роботи сприяла налагодженню безпечних соціальних зв'язків. У процесі програми було зафіксовано:

- посилення навичок ефективної комунікації;
- зростання рівня довіри в групі;
- відчуття приналежності та підтримки;
- покращення здатності відкрито говорити про свої почуття;
- зменшення соціальної ізоляції.

Багато учасників відзначили, що після занять їм стало легше спілкуватися, просити про допомогу та взаємодіяти з новим оточенням.

5. Інтеграція змін та підвищення життєстійкості.

Підсумкове заняття дозволило оцінити глибину трансформацій, що відбулися протягом програми. Учасники відмічали:

- покращення загального емоційного стану;
- зміну ставлення до себе та власних переживань;
- підвищення терпимості до невизначеності;
- сформованість внутрішніх опор;
- здатність застосовувати техніки самопідтримки у реальних життєвих ситуаціях.

Візуальні символи «Музею трансформацій» показали різноманітність індивідуальних змін та їх глибину.

6. Суб'єктивна оцінка учасників.

Згідно з відгуками, учасники відчували:

- підтримку та прийняття;
- «повернення до себе»;
- відчуття безпеки у групі;
- нову мотивацію до особистісного розвитку;
- зменшення емоційної напруги та страхів.

Особливо цінними вони назвали:

- практики заземлення;
- медитації;
- роботу з самооцінкою;
- вправи з ресурсами;
- можливість вільно висловлювати свої переживання без осуду.

Таким чином, результати оцінки засвідчують, що впроваджена програма є ефективною психокорекційною моделлю для роботи з внутрішньо переміщеними особами. Програму можна рекомендувати для подальшого використання у роботі з ВПО, як у груповому, так і в адаптованому індивідуальному форматі. Програма сприяє:

- зниженню рівня тривожності та стресу;
- формуванню конструктивних копінг-стратегій;
- покращенню емоційної регуляції;
- підвищенню самооцінки;
- відновленню відчуття безпеки;
- розвитку внутрішньої стійкості;
- покращенню соціальної адаптації;
- особистісному зростанню.

3.3. Шляхи вдосконалення психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб

Спираючись на результати проведених досліджень та аналізу опитування, можна запропонувати низку практичних рекомендацій,

спрямованих на вдосконалення процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Адаптаційні механізми, у своїй суті, завжди мають особистісний характер, адже швидкість і результативність пристосування до нових умов залежать від індивідуальних рис людини, її психологічної стійкості та життєвого досвіду. Водночас на цей процес суттєво впливає зовнішня підтримка – з боку держави (національний рівень), місцевих адміністрацій і неурядових структур (регіональний рівень), а також соціального оточення – друзів, волонтерів, сусідів (міжособистісний рівень).

Серед ключових рекомендацій можна виділити такі:

1. Розширення інформаційно-просвітницької роботи серед внутрішньо переміщених осіб щодо можливостей відновлення документів, отримання безоплатних послуг, гуманітарної та медичної допомоги. Попри те, що така діяльність триває з 2014 року, чимало ВПО, перебуваючи у стані стресу після вимушеного переселення, не здатні критично оцінювати інформацію та часто довіряють ненадійним джерелам. Саме ця дезорієнтація призвела до численних випадків шахрайства, крадіжок документів і трудової експлуатації, зафіксованих у 2014–2024 роках. Особливо вразливими залишаються літні люди та особи з тяжкими хронічними хворобами, які мають обмежений доступ до сучасних каналів комунікації [11].

2. Поглиблення цифровізації та покращення комунікації на рівні місцевих органів влади. Прикладом є перегляд державних виплат для ВПО, розпочатий у 2024 році. Програма передбачала перевірку отримувачів допомоги, які мають дохід понад 8,5 тис. грн, придбали житло протягом року або отримують іноземну підтримку. Хоча така ініціатива була обґрунтованою, відсутність ефективного інформування (через SMS, електронну пошту, соціальні мережі) призвела до того, що частина переселенців не змогла підтвердити свої дані і, відповідно, втратила фінансову допомогу [11].

3. Організація системної кризової допомоги. Пережиті стресові

події, зокрема симптоми посттравматичного стресового розладу, істотно гальмують процес адаптації. Часто люди не усвідомлюють зв'язку між своїм емоційним станом і травматичним досвідом переселення, пояснюючи його поточними життєвими труднощами. Така ситуація може призвести до поглиблення психоемоційних розладів і соціальної ізоляції. Запровадження регулярних медичних і психологічних обстежень, використання експрес-методів діагностики дозволить своєчасно виявляти проблеми, покращити психічне здоров'я та сприяти більш успішній адаптації вимушених переселенців [11].

4. Розробка дієвих економічних стратегій підтримки. Українська система соціального захисту традиційно спрямована на надання фінансової допомоги особам, що опинилися у скрутних життєвих обставинах, зокрема і внутрішньо переміщеним особам. Однак кінцевою метою адаптаційних заходів має бути не тимчасова допомога, а повна інтеграція людини у соціальне середовище та її здатність самостійно забезпечувати свої потреби. Саме тому доцільно впроваджувати програми створення нових робочих місць, професійного навчання, підвищення кваліфікації або перекваліфікації, що дозволить ВПО швидше стати економічно незалежними й зменшити навантаження на систему соціальних виплат [11].

Як зазначають І. Шапошникова та І. Пристай, важливим напрямом державної політики є підтримка малого та середнього бізнесу серед переселенців – через грантові програми, бізнес-консалтинг та менторські послуги для тих, хто прагне реалізувати себе у сфері підприємництва [69].

5. Запровадження інтегрованого підходу. Процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб потребує злагодженої взаємодії між усіма рівнями – державними структурами, місцевими органами влади, представниками громадських організацій та активними членами суспільства. До цього процесу також залучаються установи, що працюють у сферах охорони здоров'я, соціального захисту та правопорядку. Ефективність такої співпраці визначається багатьма чинниками: якістю

юридичного супроводу, обсягом матеріальної підтримки, наявністю підготовлених фахівців і рівнем їх професійної компетентності. Як зазначають І. Трубавіна та І. Куратченко, працівники, які безпосередньо надають допомогу вимушеним переселенцям, нерідко самі стикаються з емоційним виснаженням і синдромом професійного вигорання. Це пов'язано з високим рівнем стресу та ненормованим робочим графіком. Проблема полягає в тому, що більшість програм підтримки орієнтовані виключно на переселенців, тоді як спеціалісти, які працюють із цією категорією, також потребують психологічної допомоги. Додатково існує гострий дефіцит кадрів із відповідною освітою через масовий відтік кваліфікованих працівників за кордон, спричинений війною та загальним скороченням трудових ресурсів [68, с.320].

6. Сприяння культурній адаптації. На думку А. Кінаша, в українському суспільстві існують прояви культурно-стилістичної дискримінації, що ґрунтується на відмінностях у мові, релігійних поглядах, регіональних традиціях і побутових звичках [16, с.47]. У повсякденних обставинах такі розбіжності, як правило, не викликають суттєвих конфліктів, однак під час тривалого переселення вони починають сприйматися як відчуття «чужості» або «відторгнення». Це породжує внутрішній спротив і уповільнює процес культурної адаптації до нового соціального середовища.

7. Поглиблення співпраці з місцевими громадами. Необхідно активізувати взаємодію між переселенцями та приймаючим населенням для зниження рівня дискримінаційних проявів. У деяких регіонах місцеві жителі демонструють насторожене ставлення до ВПО, що пов'язано зі страхом перед зростанням конкуренції на ринку праці, підвищенням рівня злочинності чи конфліктності. Ці упередження часто проявляються у міжособистісному спілкуванні та соціальних взаєминах, хоча об'єктивних підстав для них зазвичай не існує [69].

8. Гарантування безпеки та правового захисту внутрішньо

переміщених осіб. Важливо забезпечити дієвий механізм швидкого реагування на випадки дискримінації, трудових зловживань і насильства. Часто переселенці не звертаються по допомогу навіть у випадках порушення трудових прав – наприклад, через страх втратити роботу або невпевненість у своїх юридичних можливостях. Необхідно розширити доступ ВПО до правової консультації, притулків, медичних і соціальних послуг, особливо у ситуаціях домашнього чи гендерно зумовленого насильства [69].

Отже, можна підсумувати, що серед методів, які застосовуються для дослідження процесів соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, провідну роль відіграють комплексні підходи, що реалізуються міжнародними організаціями, державними структурами та українськими неурядовими інституціями. Такі дослідження зазвичай базуються на аналізі соціологічних опитувань, глибинних інтерв'ю та офіційних статистичних даних.

В рамках цієї роботи було проведено аналітичне дослідження - опитування внутрішньо переміщених осіб, які проживають в даний час в Миколаївській області. Деякі з респондентів отримали статус вимушених переселенців у 2014 та 2022 роках. Серед основних проблем, з якими вони зіткнулися, опитані відзначили зниження рівня життя, брак інформації, залежність від державних виплат, проблему пошуку роботи, розрив соціальних зв'язків, відсутність психологічної підтримки і необхідність вибору нової життєвої стратегії [11].

Серед рекомендацій, які можуть бути запропоновані для поліпшення механізму адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, - інформування ВПО про можливість відновлення документа; робота з спільнотою для зменшення дискримінаційної практики з боку жителів приймаючої громади, забезпечення безпеки та захист, надання комплексної психологічної допомоги.

Висновки до третього розділу

Аналізуючи результати формувального експерименту виявили, що потрібно забезпечити ефективну психологічну допомогу та підтримку внутрішньо переміщеним особам, які потребують внутрішніх ресурсів, складно, потрібно розробити комплексну програму, спрямовану на їх психологічне благополуччя і адаптацію до нової ситуації. Така програма повинна ґрунтуватися на індивідуальних потребах, враховувати психологічні особливості кожною людини та їхній досвід переміщення.

Важливою складовою такої проблеми є створення сприятливих умов, що сприяє відкритому вираженню емоцій, почуттів та думок. Цього можна досягти за допомогою групових занять, індивідуальних консультацій з психологами, психотерапевтичних технік, спрямованих на розвиток самосвідомості і саморегуляції.

Крім того, важливо забезпечити доступ до ресурсів, що сприяють саморозвитку і психічному здоров'ю, включаючи медитацію і релаксацію. Це допоможе зміцнити зв'язок, визначити внутрішні ресурси і внутрішній потенціал для подальшого розвитку і адаптація.

Загалом отримані результати підтверджують гендерні особливості реагування на стрес і способів саморегуляції. Жінки демонструють більш високий рівень емоційної включеності та готовність до терапевтичної взаємодії, тоді як чоловіки більш схильні обирати практичні або структуровані техніки, що потребують мінімального емоційного занурення.

Також важливо забезпечити соціальну підтримку та можливості взаємодіяти з іншими внутрішньо переміщеними особами. Групові зустрічі, форми обговорення та спільні дії можуть допомогти людям відчувати підтримку та дізнатися, як вирішити власні проблеми за підтримки спільноти.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено окремі аспекти психологічних чинників відновлення життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб (ВПО). На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу, емпіричного дослідження та узагальнення отриманих результатів сформульовано такі висновки:

1. Теоретичні засади дослідження внутрішньо переміщених осіб як об'єкта соціально-психологічного аналізу. На основі опрацювання наукових джерел визначено, що в умовах російсько-української війни в Україні сформувалася особлива соціальна група – внутрішньо переміщені особи. Відмінною рисою цієї категорії є вимушений характер переміщення, спричинений загрозою життю, насильством і втратою безпечного життєвого простору. Для ВПО характерними є втрата колишнього соціального статусу, труднощі з працевлаштуванням, відсутність житла та ресурсів для існування, роз'єднаність сімей, що зумовлює складнощі адаптації до нових соціальних умов. Психологічний аспект дослідження зосереджено на аналізі емоційно-психологічного стану ВПО, зокрема рівня тривожності, стресостійкості, особливостей подолання кризових ситуацій і процесів соціально-психологічної інтеграції.

2. Психологічна криза життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб. З'ясовано, що психологічна криза життєвих позицій ВПО є наслідком складної життєвої ситуації, яка спричиняє глибокий стрес і відчуття втрати контролю над життям. Раптові зміни, вимушене залишення дому, втрата рідних або дому, розлука з близькими та невизначеність майбутнього провокують серйозні особистісні кризи, що супроводжуються тривогою, депресивними станами та почуттям безпорадності. Подолання цієї кризи потребує кваліфікованої психологічної та соціальної підтримки, спрямованої на відновлення базових почуттів безпеки, стабільності та впевненості у власних силах.

3. Концептуальні засади психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. У роботі визначено основні підходи до надання психологічної допомоги ВПО, що базуються на принципах гуманізму, клієнтоцентризму, емпатії та міждисциплінарної співпраці. Емпіричні результати засвідчили, що участь у психологічних заходах (групові та індивідуальні консультації, арт-терапевтичні й психокорекційні програми) сприяє зниженню рівня тривожності й стресу, оптимізує психоемоційний стан, покращує суб'єктивне відчуття благополуччя та підвищує адаптивний потенціал особистості.

4. Вплив психологічних чинників на відновлення життєвих позицій ВПО. Отримані результати показали, що значна частина досліджуваних осіб характеризується підвищеною тривожністю, нервозністю, емоційною нестійкістю, схильністю до агресивних реакцій і фрустрації. Це свідчить про високий рівень психоемоційного напруження, пов'язаного з кризовими переживаннями. Проведена психокорекційна робота дала позитивну динаміку – відбулося зниження рівня тривожності, емоційного стресу, підвищення здатності до саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Це підтверджує ефективність застосованих методів психологічної підтримки. Основними факторами стресу для ВПО залишаються невизначеність майбутнього, матеріальні труднощі, соціальна ізоляція та порушення звичних життєвих орієнтирів.

5. Рекомендації щодо вдосконалення механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб. На основі проведеного аналізу розроблено практичні рекомендації, спрямовані на поліпшення процесів адаптації ВПО, а саме:

- адаптування міжнародного досвіду психологічної роботи з ВПО де головними аспектами є стабілізація, регуляція емоцій, відновлення суб'єктності та ціннісно-орієнтована робота.
- посилення інформаційно-просвітницької роботи щодо відновлення документів, можливостей отримання медичної, юридичної та

гуманітарної допомоги;

- активізація діяльності соціальних служб, кризових і реабілітаційних центрів;
- розширення міжвідомчої співпраці між державними структурами, громадськими організаціями та благодійними фондами (зокрема, «Карітас Миколаїв», «Миколаївська обласна організація Товариства Червоного Хреста України» тощо);
- залучення ВПО до програм працевлаштування, волонтерства та громадських ініціатив;
- підтримка професійного розвитку психологів і соціальних працівників, які надають допомогу переселенцям, для запобігання професійному вигоранню.

Порівняльний аналіз кількісних показників участі жінок і чоловіків у різних техніках емоційної стабілізації продемонстрував чітку тенденцію щодо більшої активності жінок у застосуванні психотерапевтичних та релаксаційних методів. У всіх представлених техніках саме жінки складають переважну частку учасників, що може свідчити про їхню більшу відкритість до психологічної підтримки, готовність звертатися до емоційно-регулятивних практик та вищий рівень мотивації до самодопомоги в умовах стресу.

Таким чином, дані аналізу дозволяють зробити висновок про необхідність гендерно-чутливого підходу у розробленні та впровадженні програм психологічної підтримки ВПО. Учасникам чоловічої статі доцільно пропонувати більш раціональні, короткі та структуровані вправи, тоді як жінкам є ефективними методи глибинної емоційної роботи, медитації та арт-терапії. Це підвищить ефективність психологічних інтервенцій і сприятиме кращій стабілізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі відновлення

життєвих позицій внутрішньо переміщених осіб, а системна психологічна допомога та соціальна підтримка є необхідними умовами їх успішної адаптації в нових умовах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аннан К. Запобігання війнам і лихам: глобальний виклик зростаючих масштабів. Річна доповідь про роботу Організації Об'єднаних Націй за 1999 рік. Нью-Йорк: ООН, 2000. 84 с. URL: <https://ukraine.un.org/uk/183222-серія-аналітичних-довідок-оон>. (дата звернення: 16.04.2024).
2. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал. 2013. № 2. С. 244–255.
3. Вибірчі права внутрішньо переміщених осіб. ІПС Ліга Закон. URL: <https://legaid.gov.ua/index.php/> (дата звернення: 28.04.2024).
4. 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.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 13–15.
5. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019. № 9. С. 73–76.
6. Всеукраїнське опитування Інституту соціології НАН України: жовтень 2023. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_kont_eksti_viyuni.html (дата звернення: 01.04.2024).
7. Герасимова І.В. Механізми адаптаційних процесів. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. 2017. № 7. С. 15-24.
8. Гордієнко Н.В., Навошицький М.Т. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (May

4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. P. 323-333.

9.Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 248 с.

10.Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 44. С. 52-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_44_7

11.Динаміка внутрішніх переміщень в Україні. УВКБ ООН в Україні. United Nations High Commissioner for Refugees. URL: <https://www.unhcr.org/ua/idps-ua> (дата звернення: 23.03.2024).

12.Діхтяренко А. Переселенці з Донбасу перетворилися на кочівників (Інфографіка). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/27412454.html> (дата звернення: 01.05.24).

13.Доповідь Вальтера Келіна, Представника Генерального секретаря з питань щодо прав людини внутрішньо переміщених осіб : Комісія Ради Європи з питань ВПО від 5.01.2012 № A/HRC/13/21. URL:http://www.un.org/ua/documents/decl_conv/conventions/internal_displacement_principles.shtml. (дата звернення: 12.04.2024).

14.Ель-Башра Дж., Фіш К. Біженці та внутрішньо переміщені особи : Доповідь Управлінню Верховного Комісаріату ООН у справах біженців від 11.09.2004. URL: <https://www.unhcr.org/ru/wp-content/uploads/sites/73/2019/> (дата звернення: 28.03.2024).

15.Задokumentовані воєнні злочини. Українська Гельсінгська спілка з прав людини. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/zadokumentovani-voenni-zlochyny-vprodovzh-sichnia-2024-ohliad/> (дата звернення: 06.04.2024).

16.Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ. 2015. № 4. С. 47-53.

17.Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми

соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47-53.

18.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

19.Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості: монографія. Чернівці: Вид-во «Золоті литаври», 2012. 252 с.

20.Капінус О.Я. Соціальна адаптація та реабілітація внутрішньо переміщених осіб у 2014-2015 рр. (на прикладі Жовтневого району м.Харкова: гендерний аспект). URL: <http://eprints.kname.edu.ua/43344/1/115-121.pdf>. (дата звернення: 28.04.2024).

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

22.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170-186.

23.Київський міжнародний інститут соціології. Для 75% ВПО вимушене переселення стало першою у житті зміною місця проживання. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=news&id=694&page=4> (дата звернення: 01.05.24).

24.Київський міжнародний інститут соціології. Звіт за результатами всеукраїнського опитування внутрішньо переміщених осіб та мешканців приймаючих громад. Дослідження виконане на замовлення Internews Network за фінансової підтримки Уряду Канади. URL: https://www.kiis.com.ua/materials/pr/20160111_Shpiker-report/Rep_Internews.ukr.pdf (дата звернення: 06.05.24).

25.Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. Scientific notes of Lviv University of Business and Law. 2023. № 6. С. 137-144.

26.Кісарчук З. Г., Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій. Актуальні проблеми психології. Вип. 11. Т. 3. Київ : Логос, 2015. С. 7-20.

27.Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 281-282.

28.Котух О. В. Проблема особистісної свободи особистості. Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt. (м. Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86-88.

29.Котух О. В. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: збірник тез методологічного семінару, м. Київ, 26 вересня 2022 р. Київ. С. 30-33.

30.Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посібник. Київ : Кондор, 2006. 266 с.

31.Кульчицький, Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Адміністративне право і процес, 1(19), 2017, С. 51-57.

32.Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Demography and social economy. 2022. № 48.2. С. 37-57.

33.Магдисюк Л. І., Грицюк І.М. Методичні рекомендації «Основи наукових досліджень в галузі практичної психології» Луцьк : Вежа- Друк, 2022. 38 с.

34.Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С.131-138.

35.Македонська Е. Адаптація внутрішньо переміщених осіб:

психологічні особливості. URL: <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/adaptatsiya-vnutrishno-peremischenih-osib/>

36.Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 90-97.

37.Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. Соціальна політика. 2015. №9. С. 45-54.

38.Малиха, М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані, 8, 2015, С. 6-11.

39.Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.

40.Міграційний профіль України. Державна міграційна служба України. 2021. С. 47–52. URL: https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf.

41.Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. С. 9– 48.

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

43.Моначин І., Грицаюк Ю. Особливості та практичне застосування психологічного тесту-опитувальника персональний інвентарій (ЕРІ) Г. Айзенка. Соціально-економічні проблеми і держава. 2021. № 2. С. 171-176.

44.Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в

контексті концепції «суспільства ризику». Український соціум. 2015. № 1 (52). С. 135-140.

45. Національний інститут стратегічних досліджень. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahu-problemy-ta-sposoby-yikh> (дата звернення: 01.06.24).

46. Ніконова О. Шлях переселенця: від адаптації до інтеграції. Дзеркало тижня. 30 червня 2017 р. URL: https://zn.ua/macrolevel/put-pereselenca-ot-adaptacii-k-integracii-253025_.html (дата звернення: 22.04.2024).

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

48. Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI - Eysenck Personality Inventory». URL: <https://psylist.net/stimulmat/epi.htm>

49. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI>

50. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80-104.

51. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2023. № 5. С. 5-10.

52. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. 2022. Social Work and Education, Vol. 9, No. 1. Р. 91-100.

53. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 р. № 1707-VII. Відомості Верховної Ради.

2015. № 1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 25.03.2024).

54.Психологічний словник / уклад: В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченка. Київ : Київський столич. ун-т імені Бориса Гринченка, 2007. 336 с.

55.Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. С. 71-72.

56.Путінцев А. В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. 2018. № 9. С. 110-121.

57.Рекомендація Комітету міністрів Ради Європи державам-членам щодо внутрішньо переміщених осіб : Ухвала Комітету міністрів Ради Європи від 05.04.2026 р. № 6. URL: <https://rm.coe.int/16806b5ab>. (дата звернення: 25.03.2024).

58.Рябокоть В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 201-205.

59.Садова У.Я. Потенціал вимушено переселених осіб України: фокуси регіональних проблем. Стан дотримання прав внутрішньо переміщених осіб та громадян України, які проживають на тимчасово окупованій території України та на території, не контрольованій українською владою в зоні проведення антитерористичної операції. Матеріали круглого столу (18.02.2015 р., Київ). Київ, 2015. С. 213-218.

60.Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2016. № 59. С. 42-45.

61.Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

62.Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. Митна справа, 2(2.2), 2015, С.154-159.

63.Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб. Офіційний сайт Національної соціальної сервісної служби. URL: <https://nssu.gov.ua/vpo> (дата звернення: 23.04.2024).

64.Сурмін Ю.П., Туленков М.В. Методологія і методи соціологічних досліджень. Київ : МАУП, 2002. 304 с.

65.Тітат І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4(59). С. 57-68.

66.Третина переселенців не хочуть повертатися на Донбас. URL: https://texty.org.ua/fragments/75568/Tretyna_pereselenciv_ne_khochut_povertatys_a_na_Donbas-75568/ (дата звернення: 01.06.24).

67.Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціальнопедагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2015, № 8 (52). С. 434-446.

68.Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. Луганського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320-342.

69.Шапошникова І. В., & Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування, 2024. № (11). URL: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04>(дата звернення: 01.06.24).

70.Шевченко О. О., Давидов В. О., Удовиченко Д. В. Соціальне забезпечення внутрішньо переміщених осіб в умовах децентралізації на Сході України. Економічний простір. 2020. № 161. С. 114-118.

71.Arakelova I. The problem of employment of internally displaced persons in Ukraine. INTERNATIONAL JOURNAL OF NEW ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES (IJONESS). 2016. № 4. P. 289-295.

72.Cheong P., Edvards R., Goulbourne H., Solomos J. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. Critical Social Policy. 2007. Vol. 27. №1. P. 24-49. URL:

https://www.researchgate.net/publication/240690663_Immigration_Social_Cohesion_and_Social_Capital_A_Critical_Review (дата звернення: 15.04.2024).

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>

73.Kinash O. Social adaptation of internally displaced persons under martial law as a scientific problem. Social Work and Education. 2024. № 11(1). P. 135-141.

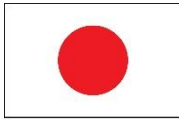
74.Ryan D., Dooley B., Benson C. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. Journal of Refugee Studies. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1-18. URL: <https://research-portal.najah.edu/migrant/33941/> (дата звернення: 13.04.2024).

75.Vrecer N. Living in Limbo: Integration of Forced Migrants from Bosnia and Herzegovina in Slovenia. Journal of Refugee Studies. 2010. Vol. 23. № 4. P. 484-502. URL:

https://www.researchgate.net/publication/275120424_Living_in_Limbo_Integration_of_Forced_Migrants_from_Bosnia_and_Herzegovina_in_Slovenia (дата звернення: 18.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А



Від
народу Японії



АНКЕТА



**ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ
НАСЕЛЕННЯ В ПЕРІОД ВІЙНИ
(Миколаївська та Херсонська обл.)**

вересень-жовтень 2023 р.

В рамках реалізації проекту UA1-2023-13047 «Надання послуг психосоціальної підтримки в Миколаївській та Херсонській областях», що реалізується ГО «Майстерня добра» за підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ) проводиться оцінка потреб різних категорій населення, що зазнали впливу військових дій. Просимо Вас відповісти на низку питань. Ваші відповіді допоможуть нам зробити заходи з психосоціальної підтримки в Миколаївській та Херсонській областях орієнтованими на потреби населення та якісними. Дякуємо за участь!

1. Вкажіть, будь-ласка, Ваш вік:
2. Ваша стать:
 - Чол.
 - Жін.
3. Ви проживаєте (нині фактично) на території:
 - Миколаївської обл.
 - Херсонської обл.
4. Ви є:
 - ветераном війни (АТО/ООС);
 - членом сім'ї ветерана;
 - внутрішньо переміщеною особою;
 - мешканцем прифронтової/деокупованої території;
 - особою, що постраждала внаслідок катастрофи на Каховській ГЕС;
 - особою, що постраждала внаслідок військових дій (фізична/моральна шкода, втрата майна тощо);
 - не належу до жодної вказаної категорії.
5. Чи вплинули військові дії на Ваше здоров'я та благополуччя:
 - так;
 - частково;
 - скоріше ні;
 - зовсім ні;
 - важко відповісти.

6. Чи доводилося Вам за час війни покидати місце свого постійного проживання:
- ні, нікуди не виїздили;
 - так, виїжджали у безпечне місце на території України, але вже повернулися додому;
 - так, виїжджали у безпечне місце на території України, знаходимося там і зараз;
 - так, виїжджали у безпечне місце за кордоном, але вже повернулися додому.
7. Якщо на попереднє питання Ви відповіли “так”, чи змінилися Ваші соціальні відносини (з рідними, друзями, колегами), які не покидали місце свого проживання?
- ні, не змінилися;
 - так, стали більш міцними, ми підтримували одне одного незважаючи на відстань;
 - так, перебуваючи на відстані ми віддалилися, стали менше спілкуватися;
 - так, відносини значно погіршилися, з’явилися докори, образи та непорозуміння;
 - так, більшість відносин припинилися, коло спілкування зазнало значних змін;
 - Ваш варіант.
8. Як, на Вашу думку, змінилися суспільні взаємовідносини за період війни?
- суспільство стало більш згуртованим, зріс рівень підтримки один одного;
 - не вважаю, що відбулися суттєві зміни в соціальних відносинах;
 - суспільство стало менш толерантним, посилюються протиріччя;
 - значно зріс рівень конфліктів та непорозумінь.
 - Ваш варіант.
9. Чи наявне наразі у Вас відчуття безпеки:
- так;
 - частково;
 - скоріше ні;
 - зовсім ні;
 - важко відповісти.
10. Чи непокоять Вас тривожні думки щодо майбутнього:
- ні, я впевнений (-а), що все буде добре;
 - ні, я живу сьогоднішнім днем та не думаю про майбутнє;
 - так, іноді мені тривожно за майбутнє;
 - так, наявне постійне відчуття тривоги.

11. Оцініть Ваш актуальний емоційний стан:

- маю гарний настрій, оптимістично налаштований;
- знаходжуся в стабільному, рівному емоційному стані;
- іноді бувають незначні коливання настрою;
- часто відчуваю тривогу та роздратування;
- знаходжуся на межі депресії;
- Ваш варіант.

12. Які емоційні стани Ви відчували найчастіше за останні 6 місяців (оберіть кілька варіантів):

- розпач;
- злість;
- агресія;
- сум;
- страх;
- роздратування;
- безвихідь;
- спустошеність;
- спокій;
- надія;
- піднесеність;
- радість;
- вдячність;
- щастя;
- Інше: _____

13. Що допомагає Вам стабілізувати свій стан, у чому Ви вбачаєте ресурс (оберіть кілька варіантів):

- сім'я, підтримка близьких;
- спілкування з друзями та колегами;
- допомога іншим;
- робота;
- релаксаційні процедури;
- спорт;
- подорожі;
- прогулянки, виїзди на природу;
- хобі;
- психологічні практики;
- заняття творчістю;
- релігія;
- навчання/ опанування нових навичок;
- усамітнення;
- інше: _____

14. Які проблеми/питання є актуальними для Вас на сьогодні (оберіть кілька варіантів):

- наявність (стан) житла;
- не облаштований побут;
- матеріальні складнощі;
- працевлаштування;
- стан здоров'я;
- психоемоційний стан;
- самотність/ізолюваність;
- проблеми в сімейних стосунках;
- розрив соціальних відносин;
- конфлікти з оточуючими;
- відсутність можливості перспективного планування та побудови власного майбутнього;
- Ваш варіант.

15. У вирішенні яких проблем Вам може знадобитися допомога (можна обрати декілька варіантів):

- стабілізація та покращення психоемоційного стану;
- налагодження соціальної комунікації;
- налагодження сімейних стосунків;
- повернення до активної соціальної взаємодії;
- профілактика та розв'язання конфліктів з оточуючими;
- планування та побудова власного майбутнього;
- Ваш варіант.

16. Чи володієте Ви техніками першої психологічної допомоги:

- так, знаю ППД, практикую на собі та оточуючих;
- так, маю теоретичні знання, але не доводилося застосовувати їх на практиці;
- щось чув/чула про ППД, але в загальних рисах;
- ні, але хотів/хотіла б вивчити;
- ні, не знаю, що це і навіщо;
- ні, не вважаю, що це потрібно;
- інше.

17. Чи відчуваєте Ви складнощі у адаптації до життя в умовах війни:

- так;
- у деякій мірі;
- ні.

18. Чи легко Ви зазвичай пристосовуєтесь до змін та нових життєвих обставин?

- так, легко пристосовуюсь до будь-яких змін;

- мені необхідно трохи часу, щоб прийняти зміни та адаптуватися до них;
- іноді відчуваю складнощі в адаптації;
- зазвичай адаптуюся повільно і важко;
- дуже важко.

19. Чи маєте Ви на даний момент життєву мету та план її реалізації:

- так, маю мету та чіткий план її здійснення;
- маю мету, але ще не знаю, як саме її реалізувати;
- мені складно обрати конкретну мету та зосередитись на її реалізації, здебільшого, вирішую поточні проблеми;
- скоріше, маю мрії, не замислювався над можливістю їх втілення у життя;
- на даний момент не маю актуальних цілей та не хочу нічого планувати;
- мені важко думати про майбутнє.

20. Чи відчуваєте Ви потребу у психосоціальній підтримці?

- так;
- ні;
- важко визначитися.

21. Від кого з оточуючих Ви отримуєте підтримку (можна обрати декілька варіантів):

- сім'я, рідні;
- друзі;
- колеги;
- випадкові люди;
- волонтери;
- психологи;
- медичні працівники;
- не отримую ні від кого;
- інше: _____

22.3 яким запитом Ви бажали б звернутися за психологічною допомогою (можна обрати декілька варіантів)?

- психологічні травми внаслідок бойових дій;
- проживання втрати;
- пошук/відновлення життєвих смислів;
- сімейні проблеми;
- проблеми у побудові стосунків;
- проблеми вибору/ прийняття рішення;
- планування майбутнього;
- конфліктність;

- дратівливість;
- коливання настрою;
- агресія;
- висока тривожність;
- апатія, відсутність сил;
- загальмованість, відчуття уповільненості;
- проблеми зі сном;
- не потребую допомоги;
- інший варіант: _____

23. Які заходи з психосоціальної підтримки були б для Вас бажаними і корисними:

- індивідуальне консультування;
- сімейне консультування;
- психологічні тренінги;
- групи підтримки;
- коуч-сесії;
- арт-терапевтичні заходи;
- інше: _____
- не потребую психосоціальної підтримки

24. Для учасників проекту передбачені безкоштовні індивідуальні психологічні консультації. Чи маєте Ви потребу в індивідуальному спілкуванні з психологом?

- так;
- ні;
- важко визначитися;
- не хочу відповідати.

25. Які теми Вам було б цікаво та корисно опрацювати на психологічних тренінгах?

- розвиток стресостійкості, управління стресом;
- психоемоційна саморегуляція;
- перша психологічна допомога;
- ненасильницьке спілкування;
- профілактика та медіація конфліктів;
- життя в умовах невизначеності;
- Ваші варіанти: _____.

26. Вкажіть, будь-ласка, свою електронну адресу для зворотнього зв'язку:

_____.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнісної особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої

вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

2. Мені ніщо не загрожує

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

3. Я перебуваю в напруженні

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

4. Я внутрішньо скутий

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

5. Я відчуваю себе вільно

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

6. Я засмучений

- ☒ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

9. Я стривожений

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

11. Я впевнений в собі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

12. Я нервуюсь

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

14. Я напружений

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

16. Я задоволений

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

17.Я стурбований

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

18.Я дуже збуджений і мені не по собі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

19.Мені радісно

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

20.Мені приємно

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

21.Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

22.Я буваю дратівливим

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди
-

23. Я легко впадаю в розпач

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

28. Мене турбують можливі труднощі

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди

29.Я дуже переживаю через дрібниці

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

30.Я буваю цілком щасливий

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

31.Я все приймаю близько до серця

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

32.Мені не вистачає впевненості в собі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

33.Я відчуваю себе беззахисним

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

34.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди

35. У мене буває хандра

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

36. Я буваю задоволений

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

39. Я врівноважена людина

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
-

○ Майже завжди

Додаток В

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань/суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня

ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ.

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви почуваетесь відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4

19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4

3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4

4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4

5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення
1 2 3 4

6. Ви почуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4

7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4

8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4

9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4

10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4

11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4

12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4

13. Ви почуваєтеся безпечно 1 2 3 4

14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4

15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4

16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4

17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4

18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4

19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.