

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ПИЛИПЕНКО ІРИНА ЛЕОНІДІВНА
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики, кандидат психологічних наук

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2024

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ**

Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
(ПРОЄКТ) СТУДЕНТУ**

Пилипенко Ірині Леонідівні

1. Тема роботи (проєкту): «Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб»

Керівник роботи (проєкту): Дучимінська Тамара Іванівна, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, кандидат психологічних наук

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) 10.11. 2024 року.

3. Мета кваліфікаційної роботи (проєкту): теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб

4. Завдання дослідження:

- визначити поняття соціально-психологічного супроводу;
- надати характеристику процесу соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб;
- з'ясувати особливості психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах.;

- охарактеризувати вибірку та методи дослідження запропоновані в роботі;
- проаналізувати результати дослідження;
- визначити методологічні особливості корекційного підходу до формування адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб;
- розробити програму з формування адаптаційних ресурсів ВПО.

5. Дата видачі завдання: 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідження теоретичних аспектів соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб	жовтень – грудень 2023 року	
2.	Здійснення емпіричного дослідження: підготовка до проведення, розробка та уточнення інструкції для респондентів, попередня її перевірка на простоту й зрозумілість, діагностика респондентів.	квітень – липень 2024 року	
3.	Емпіричний аналіз результатів дослідження процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб та впливу психологічних чинників на цей процес	серпень – вересень 2024 року	
4.	Апробація комплексної тренінгової програми соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів формулювання висновків та узагальнення.	жовтень 2024 року	
5.	Розробка рекомендацій для покращення соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб	жовтень 2024 року	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи	жовтень 2024 року	

Студент

_____ Пилипенко І.Л.
(підпис)

Керівник роботи (проєкту)

_____ Дучимінська Т.І.
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Пилипенко І.Л. «Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У магістерській роботі розглядаються особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного українського суспільства. Визначено, що адаптація ВПО є складним процесом, що вимагає спеціальних підходів і врахування психологічних та соціальних чинників.

Основну увагу приділено дослідженню ролі адаптивних копінг-стратегій і особистісного зростання для успішної інтеграції в нове соціальне середовище. В роботі аналізуються ключові психологічні фактори адаптації, такі як емоційна стійкість, підтримка соціального оточення та психологічне благополуччя. Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити найефективніші методи для покращення соціально-психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та підвищення рівня їх адаптації.

У практичній частині запропоновано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на підвищення рівня благополуччя та особистісного розвитку внутрішньо переміщених осіб, адаптація яких ускладнена наслідками, що відбуваються в країні.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічний супровід, адаптація, психологічне благополуччя, соціальна інтеграція.

ABSTRACT

Pylypenko I.L. "Peculiarities of Socio-Psychological Support for the Adaptation Process of Internally Displaced Persons." – Qualification research work as a manuscript.

Master's thesis for the degree of Master in Psychology, specialty 053 "Psychology" – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The master's thesis examines the peculiarities of socio-psychological support in the adaptation process of internally displaced persons (IDPs) in the context of modern Ukrainian society. The study indicates that adaptation for IDPs is a complex and multifaceted process requiring a comprehensive approach that considers the psychological and social factors influencing individual integration.

The research focuses on the impact of adaptive coping strategies and personal growth on the successful integration of IDPs into a new social environment. Key psychological factors, such as emotional resilience, social support, and psychological well-being, are analyzed as essential elements for overcoming adaptation challenges. The results of the empirical study highlight the most effective methods of psychological support for IDPs, aimed at improving their socio-psychological condition and enhancing their level of adaptation.

In the practical part, a socio-psychological training program is proposed to improve the psychological well-being and personal development of IDPs, whose adaptation is complicated by the current challenges in the country.

Keywords: internally displaced persons, socio-psychological support, adaptation, psychological well-being, social integration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	6
1.1. Визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та його сутність.....	6
1.2. Характеристика процесу соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб	10
1.3. Особливості психологічної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	24
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження	28
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	44
3.1. Характеристика методологічних аспектів корекційного підходу до формування адаптаційних ресурсів ВПО.....	44
3.2. Програма з формування адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.....	47
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Кризові ситуації, зокрема війни та конфлікти, спричиняють зростання кількості внутрішньо переміщених осіб у всьому світі й Україна тут не стала виключенням. Починаючи з 2014 року, держава отримала ще один виклик, що пов'язаний з переміщенням в середині країни великої кількості громадян, які потребують значної соціально-психологічної підтримки та системного підходу щодо адаптації до нових умов життя.

Інтеграція цих осіб у приймаючі громади має значний соціальний і економічний вплив, що вимагає не лише розуміння їхнього статусу, але й забезпечення базових потреб – таких як освіта, працевлаштування, житло, медична допомога та психологічна підтримка. Системне дослідження особливостей соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб зазначає важливість створення комплексних і гнучких програм, які враховуватимуть їхні потреби, полегшать процес адаптації та сприятимуть інтеграції у нові спільноти. До того ж, такі заходи не лише допомагають ВПО, але й забезпечують стабільність та розвиток місцевих громад.

Об'єктом дослідження визначено процес адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Предметом дослідження є соціально-психологічний супровід процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. Для реалізації визначеної мети необхідно виконати такі завдання:

- визначити поняття соціально-психологічного супроводу;
- надати характеристику процесу соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб;
- з'ясувати особливості психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах.;

- охарактеризувати вибірку та методи дослідження запропоновані в роботі;
- проаналізувати результати дослідження;
- визначити методологічні особливості корекційного підходу до формування адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб;
- розробити програму з формування адаптаційних ресурсів ВПО.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Незважаючи на те, що кожна з наукових дисциплін, що вивчають адаптацію та інтеграцію ВПО, має свої методологічні особливості, визначені предметом і фокусом дослідження, можна виокремити два теоретико-методологічні підходи, які виходять за межі однієї конкретної дисципліни: соціокультурний та ресурсний (останній також можна розглядати в широкому сенсі як «економічний»).

Для досягнення завдань, визначених у роботі, були застосовані такі **методи дослідження**: *теоретичні*: порівняння, синтез, узагальнення наукової літератури тощо; *емпіричні*: шкала для визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна; тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI); шкала сприйнятого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10) Р. Лазаруса; методика самооцінки функціонального стану САН (самопочуття, активність, настрої), розроблена В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм та М. Мірошниковим, методи математичної статистики: кореляційний аналіз r-Пірсона для виявлення значущого кореляційного зв'язку.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше ґрунтовно проаналізовано особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Інформаційною основою дослідження стали фундаментальні теоретичні положення та наукові розробки, опубліковані в працях вітчизняних і зарубіжних учених, матеріали наукових конференцій, дані з офіційних веб-сайтів, періодичних видань, інтернет-ресурсів, законодавчі та нормативні акти України, а також статистичні дані.

Базою дослідження обрана група психологічної взаємодопомоги із 32 осіб для жінок ВПО, що була створена громадською організацією «Старт у нове життя» м. Луцьк та тривала протягом 3 місяців.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні комплексного підходу до організації соціально-психологічного супроводу адаптації внутрішньо переміщених осіб у громадах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її основних положень практичними психологами та психотерапевтами у роботі з ВПО; розроблено корекційну програму соціально-психологічного супроводу процесу адаптації ВПО та створено відповідну стратегію її реалізації.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи були представлені на міжнародній науково-практичній конференції «Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solutions», яка проходила 7-9 жовтня 2024 року у м. Bergen, Norway та викладені у науковій публікації:

- Дучимінська Тамара, Пилипенко Ірина. Проблема адаптації внутрішніх переселенців в контексті соціально-психологічної адаптації. 1 Міжнародна науково-практична конференція «Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solutions» (October 07-09, 2024), International Science Unity, Bergen, Norway 2024. С. 154-156.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та його сутність

У зв'язку з російською військовою агресією Україна опинилася серед десяти країн світу з найбільшою кількістю внутрішньо переміщених осіб. Ці вимушені переміщення населення мають суттєві наслідки для країни, впливаючи на її соціально-політичну та економічну ситуацію. Переселенці стикаються з низкою серйозних проблем, серед яких економічні, соціально-психологічні, а також правові та інституційні труднощі.

Слід зазначити, що термін «внутрішньо переміщені особи» вперше набув значення для України у 2014 році. Відповідно до Керівних принципів ООН, внутрішньо переміщені особи – це індивіди або групи осіб, які змушені залишити свої будинки або постійні місця проживання. Це може статися через збройні конфлікти, ситуації загального насильства, порушення прав людини, а також стихійні чи антропогенні катастрофи, за умови, що вони не перетнули міжнародно визнані кордони держави [47].

В Україні визначення терміна «внутрішньо переміщені особи» закріплено в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Згідно з цим Законом, внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка легально перебуває на території України та має право на постійне проживання. Ця особа була змушена залишити або покинути своє місце проживання через збройний конфлікт, тимчасову окупацію, широкомасштабні прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації, які можуть бути природного або техногенного походження [31].

Станом на початок жовтня 2024 року в Україні зареєстровано 4,9 млн ВПО. Кількість та розташування внутрішньо переміщених осіб за регіонами України представлено на рисунку 1.1.

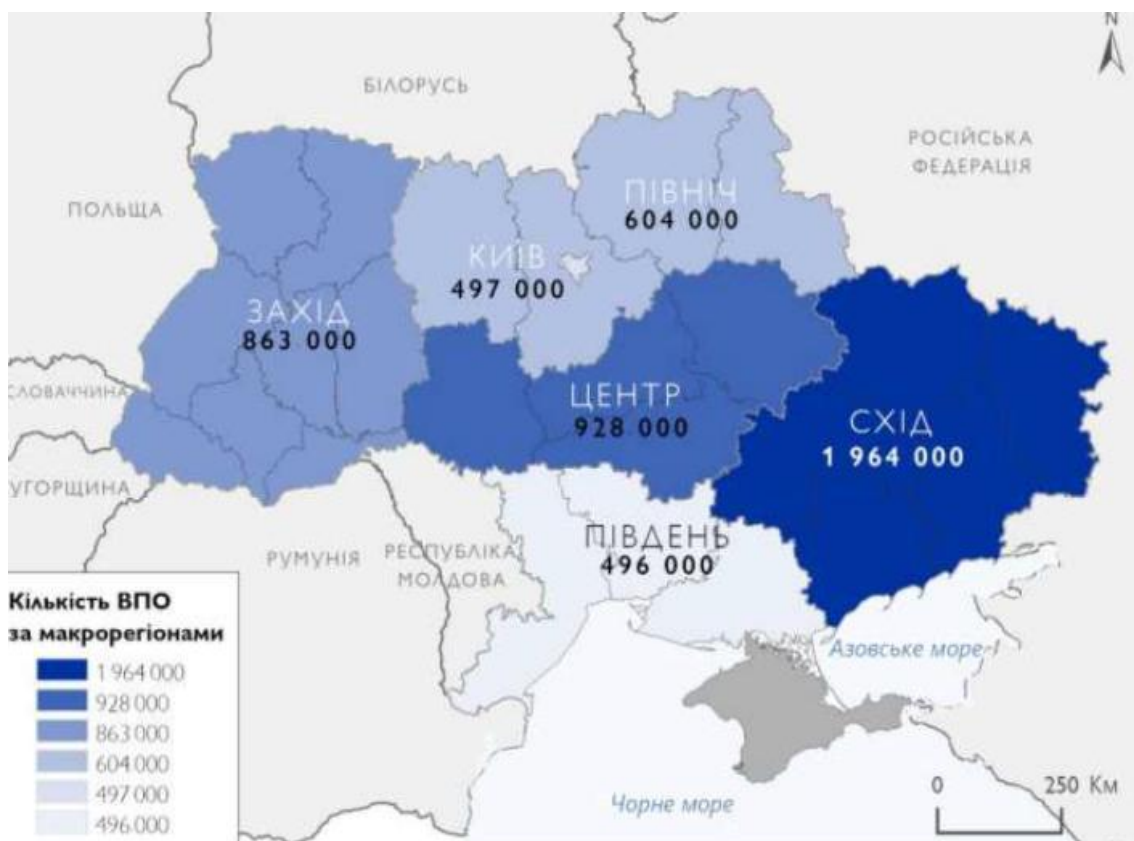


Рис.1.1. Кількість та розташування ВПО за регіонами України

Внутрішнє переміщення є предметом міждисциплінарних досліджень. Різні науковці, включаючи соціологів, політологів, правознавців, економістів, істориків, демографів та суспільних географів, займаються проблемами, пов'язаними з ВПО в контексті міграційних процесів. Наприклад, Т. Кульчицький провів аналіз терміну «ВПО» як об'єкта соціального та правового регулювання, а також визначив основні характеристики ВПО в Україні [17].

М. Малиха зазначає, що вимушені переселенці – це особи, які були змушені покинути своє місце проживання, але залишилися в межах України. Тому їм необхідно встановити свій статус і забезпечити дотримання їхніх прав і свобод. Визначення статусу ВПО є вкрай важливим для розв'язання проблем, з якими стикаються переселенці, а також для регулювання наслідків, що виникають внаслідок цієї форми вимушеної міграції [20].

Аналізує фактори, що призводять до вимушеного переміщення населення М. Сірант, а також визначає особливості правового статусу осіб, які переміщуються в межах країни. Це стосується індивідів або груп осіб, які залишили свої місця проживання з метою уникнення збройних конфліктів, актів насильства чи масових порушень прав людини [37].

Війна в Україні спричинила значні демографічні зміни, які мають суттєвий вплив на соціально-економічну ситуацію в країні. Масові переміщення населення створюють складні виклики для всіх: і для приймаючих громад, які стикаються з питаннями інтеграції переселенців, забезпечення їх житлом, роботою, освітою та соціальними послугами, і для громад, які зазнали значного відтоку людей, що може призвести до зменшення робочої сили, скорочення місцевих ринків і проблем з підтриманням інфраструктури.

Для успішного управління цими викликами необхідна розробка комплексних національних та місцевих стратегій. Ці стратегії повинні враховувати потреби як переселенців, так і місцевого населення, а також створювати умови для їхньої соціальної згуртованості та економічної стабільності, психологічного благополуччя. Розвиток програм підтримки, сприяння працевлаштуванню, надання психологічної допомоги та освіти є важливими кроками для забезпечення сталого майбутнього як для громад, так і для окремих людей.

У відповідності з нормами Міжнародної організації з міграції та Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції, було складено класифікацію вимушених переселенців та подано на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Класифікація вимушених переселенців

Багато людей змушені були залишати свої домівки через брак базових умов для нормального життя та виховання дітей, таких як продукти харчування, вода, електрика, ліки, доступ до освіти та транспорту. Руйнування інфраструктури, лікарень, будинків, шкіл, та інших об'єктів роблять повернення людей в ці регіони неможливим навіть після завершення активної фази війни. Відновлення таких територій потребує значних фінансових ресурсів і часу. Це також означає, що переміщені особи можуть залишатися переселенцями на тривалий період, а деякі з них, можливо, не зможуть повернутися до своїх домівок взагалі, що вимагає значної роботи психологів та волонтерів щодо їх соціально-психологічної інтеграції та адаптації в приймаючих громадах.

Отже, внутрішньо переміщені особи в Україні - це громадяни, які були змушені залишити місце свого проживання через збройний конфлікт та переселитися в інші регіони країни. Їх вимушена міграція обумовлена тим, що на Сході України почалися бойові дії, які тривають з 2014 року, а також повномасштабним вторгненням росії у 2022 році.

1.2. Характеристика процесу соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб

Переселення, а тим більше вимушене, є дійсно однією з найбільш травматичних подій, що можуть вплинути на людину. Для ВПО це не просто зміна місця проживання, а глибокий психологічний стрес, викликаний втратами, невизначеністю та складністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Психологічна травматизація виникає не лише через досвід міграції та збройного конфлікту, але й через складнощі адаптації до нових умов, де кожен день може стати боротьбою за виживання та подолання надскладних обставин.

Переміщення до нового середовища часто супроводжується відчуттям ізоляції, соціальним безправ'ям, нестабільністю, постійним стресом і страхом за майбутнє. Це суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я переселенців, які можуть відчувати себе «чужинцями» та людьми «другого сорту». Соціальна відчуженість та втрата звичних соціальних контактів, друзів і знайомих призводять до появи почуття самотності, яке може ще більше ускладнити їхню адаптацію.

Аналіз психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб свідчить про їхній складний характер, який охоплює всі ключові аспекти особистості: когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову та комунікативну сфери. Зміни в одній сфері психічного здоров'я можуть посилювати порушення в інших, що в свою чергу може призвести до більш серйозних психологічних проблем [10].

Слід зазначити, що психологічні особливості та емоційний фон внутрішньо переміщених осіб внаслідок військових дій на території тієї чи іншої держави залишаються відносно маловивченою категорією.

Організація соціально-психологічного супроводу для внутрішньо переміщених осіб в Україні має враховувати соціально-культурні особливості країни та регіональні варіації. З огляду на важливість психосоціальної підтримки та психічного здоров'я (МНПСС), необхідно забезпечити довгострокові рішення для підтримки та психологічного супроводу процесу адаптації ВПО. Це передбачає розробку комплексних стратегій і заходів, які будуть враховувати унікальні потреби різних регіонів та спільнот.

Надання соціально-психологічного супроводу є не лише логічним, а й необхідним з точки зору як соціально-економічного розвитку держави, так і соціально-психологічного благополуччя населення. Такий супровід повинен включати довготривалі та системні заходи, спрямовані на інтеграцію ВПО в нові громади. Це є критично важливим, особливо в умовах переходу від війни до миру, коли суспільство намагається стабілізуватися та відновитися [42].

Створення сприятливого середовища є ключовою умовою для досягнення успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб в місцеві громади та їхньої подальшої самореалізації. Цей «дружній» простір повинен сприяти ефективному життєконструюванню, де ВПО можуть відчувати себе бажаними, отримувати підтримку і мати можливості для розвитку. Важливо враховувати, що ВПО зіштовхуються з соціальними стереотипами, стигматизацією і навіть самостигматизацією, що може ускладнювати їхню інтеграцію [23].

Для створення такого середовища і досягнення цих цілей, соціально-психологічний супровід ВПО має бути організований на трьох рівнях: державному, місцевому та особистісному.

На державному рівні: розробка та впровадження відповідної нормативно-правової бази, формування державної політики, яка сприяє інтеграції ВПО, забезпечує їм соціальний захист, доступ до медичних, освітніх та соціально-психологічних послуг; розвиток системи кризового реагування та управління міграцією, що дозволяє оперативно і ефективно підтримувати ВПО та сприяти їхній інтеграції; координація зусиль державних органів, громадських організацій, міжнародних інституцій та місцевих громад для забезпечення комплексного підходу до вирішення проблем ВПО.

На рівні громади: сприяння соціальній згуртованості місцевих та нових жителів громади, через організацію психологічних, культурних, освітніх та спортивних заходів, що призведе до їх зближення, руйнуванню стереотипів та формуванню позитивного сприйняття одне одного; заохочення місцевих ініціатив, що підтримують інтеграцію ВПО, таких як волонтерські програми, громадські проекти та соціальні підприємства; підвищення обізнаності та проведення інформаційних кампаній, спрямованих на боротьбу з упередженнями та стереотипами щодо ВПО.

На особистісному рівні: психологічна підтримка, що передбачає забезпечення доступу до індивідуальних і групових терапій, консультування з питань психічного здоров'я, тренінгів з управління стресом та адаптацією до нових умов життя; навчання та професійна реінтеграція, а саме програми перекваліфікації та професійного навчання, що допоможуть ВПО знайти роботу та розвинути навички, потрібні на новому місці; підтримка самореалізації - створення умов для розвитку індивідуальних здібностей і талантів, підтримка підприємництва серед ВПО [16].

Створення сприятливого середовища є ключовим елементом для ефективного відновлення життєвої енергії внутрішньо переміщених осіб. Такий трирівневий підхід дозволить значно знизити рівень фонового стресу, який виникає через постійну взаємодію з місцевими жителями, органами влади та впливом інформаційного простору.

Зниження фонового стресу має велике значення, оскільки стрес є потужним дестабілізуючим фактором, що впливає на психічне і фізичне здоров'я, а також на здатність адаптуватися до нових умов. Якщо ВПО матимуть доступ до підтримуючого середовища, яке є дружнім та інклюзивним до них, це сприятиме їх психологічній стабільності, бо вони зможуть відчувати себе більш захищеними та впевненими в новому середовищі, що допоможе уникнути хронічного стресу та тривоги. Крім того, це позитивно вплине на соціальну інтеграцію, бо доброзичливе прийняття місцевими жителями сприятиме зміцненню соціальних зв'язків і зменшенню відчуття ізоляції ВПО. Поліпшення комунікації та спрощення бюрократичних процесів на рівні держави та громади знижуватимуть ступінь стресу, пов'язаного з отриманням послуг та допомоги. В свою чергу, підтримка в медіа та відсутність негативних стереотипів про ВПО можуть зменшити стигматизацію та самостигматизацію, сприяючи почуттю приналежності до нової громади.

На думку Ю. Гундертайло, соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб повинен бути спрямований на формування у них активної життєвої позиції та запобігання соціальній інвалідизації ВПО шляхом підвищення фінансової компетентності та/або розширення спектру їхніх умінь і навичок [2].

Отже, розробляючи програми підтримки для внутрішньо переміщених осіб, важливо мотивувати людей до самостійності та відповідальності, враховувати їхній досвід і можливості, уникаючи патерналізму.

Вважаємо, що соціально-психологічний супровід ВПО має бути побудований таким чином, щоб ефективно вирішувати їхні потреби та забезпечувати інтеграцію в нове середовище. Нижче наведено основні завдання, які такий супровід повинен вирішувати.

1. Відповідати очікуванням та актуальним потребам цільової групи та враховувати соціально-культурні контексти:

а) супровід має бути гнучким і адаптивним до змінюваних обставин, що включає співпрацю з ключовими бенефіціарами з числа ВПО та інших представників громади. Це дозволяє розробляти програми, які відповідають реальним потребам і контексту кожного регіону або громади;

б) програми повинні мати варіативну складову, щоб мати змогу швидко адаптуватися до змін та бути готовими до нових викликів, оскільки супровід може тривати протягом тривалого часу.

2. Здійснювати впровадження принципів чутливості до травми та гендерної чутливості:

а) супровід повинен враховувати гендерні відмінності та специфічні потреби різних груп ВПО, зокрема жінок, дітей, людей похилого віку, осіб з інвалідністю та інших вразливих категорій;

б) важливо враховувати особливості людей, які пережили травмуючі події, а також постійний стрес, підвищену тривожність, депресивні стани тощо, та розробляти програми, спрямовані на їх підтримку та адаптацію.

3. Сприяти активізації особистісних ресурсів ВПО та розвитку їхньої суб'єктності:

а) потрібно впроваджувати програми, що підсилюють внутрішні ресурси ВПО, сприяють розвитку їхньої суб'єктності та автономії;

б) підвищеної уваги потребує розвиток емоційної сфери, саморегуляції, комунікативних здібностей, вміння вирішувати конфлікти та інших соціальних навичок, які сприятимуть адаптації ВПО до нового середовища і допоможуть знайти своє місце в ньому.

4. Запобігати стигматизації та самостигматизації внутрішньо переміщених осіб:

а) соціально-психологічний супровід повинен враховувати можливість виникнення або посилення стигматизації та самостигматизації. Це включає оцінку програм щодо їхнього впливу на соціальні стереотипи та розробку заходів для їх подолання;

б) важливо проводити інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності місцевих громад про виклики, з якими стикаються ВПО, та на боротьбу з негативними стереотипами.

На основі завдань можна встановити критерії для оцінки програм соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Критерії оцінювання програм соціально-психологічного супроводу ВПО

Назва програм				
Розвиток навичок соціально-економічної незалежності	Здійснення принципів чутливості до травми та гендерної чутливості	Враховування особливих потреб цільової групи	Сприяє активізації особистісних ресурсів ВПО та розвитку їхньої суб'єктності	Запобігати стигматизації та самостигматизації внутрішньо переміщених осіб
Критерії оцінювання програм				
Програми повинні бути націлені на розвиток у внутрішньо переміщених осіб навичок, які допоможуть їм забезпечувати себе та свої сім'ї в нових умовах. Це може	Програми повинні враховувати психологічні та емоційні травми, які перенесли внутрішньо переміщені особи, а також спрямованими на підтримку їх психічного здоров'я.	Програми повинні бути адаптовані до специфічних потреб різних підгруп внутрішньо переміщених осіб, враховуючи регіональні, культурні,	Важливо інтегрувати елементи, що підтримують особистісний розвиток, зокрема програми емоційної підтримки, навчання навичкам саморегуляції, комунікації, вирішення	Програми мають передбачати заходи, спрямовані на подолання стигматизації та самостигматизації серед внутрішньо переміщених осіб. Це можна реалізувати через

включати навчання професійним навичкам, підготовку до працевлаштування, тренінги з підприємництва, фінансову грамотність тощо. Соціально-економічна самостійність є ключовим чинником інтеграції та стабільності для ВПО.	Важливо також забезпечити гендерну чутливість, створюючи рівні умови для доступу до послуг, а також враховуючи специфічні потреби різних категорій ВПО, таких як жінки, діти, особи похилого віку та люди з інвалідністю.	вікові, соціально-економічні та інші особливості. Це забезпечить більш адресну допомогу і підвищить ефективність супроводу.	конфліктів та розвитку лідерських якостей. Це дозволить внутрішньо переміщеним особам не лише впоратися з труднощами, але й відкрити нові можливості для самореалізації та інтеграції в громаду.	інформаційні кампанії, освітні програми та ініціативи, які підвищують обізнаність місцевих жителів про реальність життя переселенців та спростовують негативні стереотипи. Крім того, важливо підтримувати розвиток позитивного самосприйняття серед самих ВПО.
---	---	---	--	---

Ці критерії можуть стати основою для оцінки якості програм, що розробляються місцевою владою, громадськими організаціями та іншими зацікавленими сторонами. Вони дозволяють підвищити рівень відповідності програм актуальним потребам ВПО, забезпечити їхню адаптацію та інтеграцію, а також попередити виникнення психологічних та соціально-психологічних проблем.

Врахування цих критеріїв при розробці та реалізації програм дозволить забезпечити більш комплексну та ефективну соціально-психологічну підтримку ВПО, що в свою чергу сприятиме відновленню та зміцненню українського суспільства в умовах постконфліктного відновлення.

Таким чином, соціальний та психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб має бути комплексним, гнучким та чутливим до потреб кожної окремої особи та громади. Це дозволить створити більш сприятливі умови для інтеграції ВПО, розвитку їхньої автономії та подолання негативних наслідків вимушеного переселення.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах

Процес соціальної та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах є складним етапом життя, що супроводжується внутрішніми змінами. Успішність цього процесу, до якого входить управління стресом, значно залежить від того, наскільки сильною була травма для сприйняття власної ідентичності. Крім того, важливу роль відіграє вибір адаптаційної стратегії та особливості нового соціального середовища, в якому опиняються переселенці. [18].

Більшість дослідників виділяють два основні теоретико-методологічні підходи до вивчення адаптації внутрішньо переміщених осіб:

- соціокультурний (психологічний) підхід спирається на культурні аспекти та взаємодію з навколишнім середовищем. Він трактує адаптацію як процес, що включає пристосування до нових культурних умов, зміну ідентичності та способу життя внутрішньо переміщених осіб. Значення цього підходу полягає в розумінні та прийнятті нових соціокультурних норм, цінностей, традицій і комунікаційних стилів. Психологічний аспект підкреслює важливість розвитку соціальних зв'язків, формування соціальної підтримки та психологічної адаптації в нових умовах;
- ресурсний (економічний) підхід акцентує увагу на адаптації до економічних умов і ресурсів. Він розглядає адаптацію як процес збереження та отримання нових ресурсів, які необхідні для задоволення потреб внутрішньо переміщених осіб. Цей підхід фокусується на пристосуванні до нових економічних реалій, можливостях працевлаштування, навчання, а також на доступі до соціальних послуг і інших економічних ресурсів у новому місці проживання [3].

На думку О. Зінченко, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб включає три основні аспекти:

1. Зміна поведінкових стратегій, яка виникає внаслідок руйнування звичного способу життя, переїзду та зміни соціального оточення й зв'язків.

2. Культурна адаптація, що стосується інтеграції в нове культурне середовище, є важливим аспектом. Навіть всередині однієї країни можна спостерігати культурну диференціацію, яка виявляється через мовні особливості (в Україні до 2022 року існував поділ на регіони, де в повсякденному спілкуванні переважали українська чи російська мови). Крім того, відмінності спостерігаються у формах взаємодії, взаємодопомоги та рівні релігійності.

3. Соціально-психологічна адаптація, що пов'язана з переживанням екстремальних ситуацій та пристосування до життєвих труднощів.

Науковець визначає адаптацію внутрішньо переміщених осіб як складний та неоднорідний процес, що має свої характерні риси. Згідно з дослідженнями автора, цей процес проходить через п'ять стадій:

- оптимістичні сподівання на майбутнє та швидке вирішення актуальних задач;
- депресія та розчарування, що виникають через численні нерозв'язані питання та усвідомлення незворотних втрат і їхніх масштабів;
- посилення відчуття безпорадності та втрата віри у позитивний розвиток подій;
- відновлення оптимізму та очікування нових позитивних змін;
- закінчення процесу адаптації [6].

Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатоаспектним процесом, що вимагає залучення різноманітних ресурсів. У цьому процесі беруть участь не лише самі ВПО, а й представники місцевої влади, громадських організацій, волонтери, державні інститути (правова, медична, соціальна допомога) та мешканці приймаючих громад. Це потребує координації зусиль та налагодження ефективної програми взаємодії, в якій будуть чітко прописані послідовність дій, алгоритм надання допомоги та система контролю.

Ю. Пащенко та А. Путінцев теж виділяють два підходи до адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціокультурний та ресурсний. На їх думку, перший підхід описує соціальну адаптацію ВПО як особливий стан шоку, який індивіду необхідно подолати для успішної інтеграції в нове середовище. У цьому контексті людина ідентифікує себе не тільки як громадянин країни, а також як

особа з унікальним статусом, що зазнала травм і потребує допомоги в соціальних та культурних аспектах. З іншого боку, другий підхід наголошує на необхідності наявності матеріальних і нематеріальних ресурсів для відновлення життя ВПО. Використання цих ресурсів сприяє досягненню гідного рівня життя. У рамках цього підходу соціальна адаптація розглядається як процес, що передбачає відновлення доступу до особистих, матеріальних, соціальних та культурних ресурсів [33].

Доступ до соціальних ресурсів часто пов'язаний із встановленням нових відносин та соціальних зв'язків, таких як дружба, товариства та сусідство. Під час вимушеної міграції звичні соціальні зв'язки втрачаються, що посилює відчуття самотності та покинутості, ускладнюючи адаптацію до нового соціуму внутрішньо переміщених осіб. Ресурси, які традиційно відносять до культурних, в широкому сенсі включають можливість брати участь у різноманітних соціокультурних заходах, а також у мистецьких, освітніх та інших проєктах. Вони сприяють духовному розвитку та забезпечують якісний відпочинок.

У межах ресурсного підходу також можна аналізувати зміни структури витрат ВПО: отримання статусу переселенця часто корелює з втратою роботи, стабільного доходу та зниженням рівня життя. В результаті, основні витрати зазвичай припадають на категорії «оренда житла», «харчування» та «лікування». Тому адаптація соціальна в приймаючих громадах передбачає організацію доступу до всіх видів ресурсів, зокрема можливостей працевлаштування, реалізації державних пільг і гарантій, розширення кола знайомств, а також доступу до фахівців у сфері соціальної реабілітації.

Особисті ресурси стосуються відновлення відчуття стабільності, безперервності життя та контролю. Це є важливим, оскільки причини, що призводять до вимушеної міграції, зазвичай не підлягають контролю індивіда. У деяких випадках для відновлення особистих ресурсів може знадобитися консультація фахівців, а також лікування наслідків посттравматичного стресового розладу, неврозів, фобій та інших психічних проблем, що виникають унаслідок негативного досвіду.

Відновлення матеріальних ресурсів пов'язане із незворотною втратою майна та інших цінностей, що є поширеним явищем серед внутрішньо

переміщених осіб. Цей процес є тривалим і потребує підтримки з боку держави та неурядових організацій. Як зазначають самі ВПО, особливо важким є усвідомлення відсутності власності та оточення предметами, які сприймаються як «чужі».

Особистий ресурс тісно взаємопов'язаний із матеріальним, оскільки його відновлення залежить від зовнішньої фінансової підтримки. Це призводить до втрати відчуття незалежності та самостійності, що додатково погіршує їх психоемоційний стан. Доступ до соціальних ресурсів пов'язаний із формуванням нових соціальних зв'язків і відносин, таких як дружба, товариство та сусідство. Під час вимушеної міграції звичні соціальні зв'язки втрачаються, а відчуття самотності та покинутості ще більше ускладнює соціальну адаптацію ВПО.

I. Тітар, аналізуючи соціокультурний та ресурсний підходи, підкреслює важливість їх синтезу, оскільки вони спрямовані на різні аспекти адаптації: соціокультурний підхід фокусується на налагодженні внутрішнього стану, тоді як ресурсний підхід зосереджується на нормалізації взаємодії з зовнішнім світом. На думку автора, соціокультурний підхід можна також розглядати в більш широкому контексті, як процес пристосування до нової культури, особливо у випадках вимушеної міграції етнічних груп або релігійних спільнот [40].

Проблеми з адаптацією та психоемоційним станом спостерігаються у всіх вікових категоріях внутрішньо переміщених осіб, включаючи дітей, літніх людей, а також чоловіків і жінок працездатного віку. Стрес - це найпоширеніша проблема, з якою стикаються ВПО. Втрата житла та рідних місць, вимушене переміщення можуть викликати відчуття тривоги, безпорадності та невпевненості в майбутньому. Також часто виникають проблеми зі сном: люди жаліються на труднощі засинання, прокидаються вночі або мають неспокійний сон. Емоційні розлади, такі як почуття страху та тривоги, горя, втрати, також часто зустрічаються серед скарг внутрішньо переміщених осіб [8].

Спираючись на вищевикладене, наведемо основні фактори, що впливають на психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб та згрупуємо їх в табл. 1.2.

Основні фактори, що впливають на психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб

О п/п	Фактор	Характеристика
	Травматичний досвід	Вимушений переїзд нерідко пов'язаний з травматичними обставинами, такими як втрата домівки, розлука з родиною та близькими, а також відчуття страху і небезпеки. Ці події можуть значно вплинути на психологічне благополуччя та ускладнити процес адаптації.
	Соціальна підтримка	Підтримка з боку родини, друзів, громади чи організацій може суттєво сприяти успішній психологічній адаптації в новий соціум. Вона допомагає створити відчуття захищеності, емоційної підтримки та належності до нового соціального оточення.
	Економічні умови	Наявність житла, роботи, освіти та інших матеріальних ресурсів відіграє вирішальну роль у процесі успішної адаптації. Водночас економічна нестабільність або брак можливостей можуть посилювати стрес і перешкоджати ефективній психологічній адаптації.
	Культурна адаптація	Зміна культурного середовища, мови та системи цінностей є частими супутниками вимушеної міграції. Попри те, що цей процес може виявитися складним випробуванням, він водночас надає нові можливості для розвитку та сприяє розширенню світогляду.
	Психологічні ресурси	Особисті ресурси, зокрема резилієнтність, позитивний погляд на ситуацію, навички подолання стресу та здатність гнучко адаптувати власну ідентичність, відіграють важливу роль у полегшенні процесу психологічної адаптації.

Для забезпечення успішної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нові громади необхідно застосовувати комплексний підхід до вирішення їхніх соціально-психологічних проблем. Врахування ключових чинників сприятиме соціальному й економічному включенню ВПО, наданню необхідної психологічної підтримки та створенню умов для повноцінної інтеграції.

Ефективна інтеграція потребує розробки системної стратегії соціально-психологічної допомоги, яка дозволить подолати труднощі, пов'язані зі стресом

від зміни місця проживання, втратами звичних соціальних зв'язків та новими життєвими викликами. Результати адаптації значною мірою залежать як від зусиль самих переселенців, так і від готовності приймаючої громади підтримати їхнє включення в нове середовище.

На початковому етапі інтеграції особливо важливо надати інформаційну підтримку, яка допоможе орієнтуватися в нових умовах. Згодом актуальною стає інструментальна допомога - підтримка в питаннях працевлаштування, доступу до послуг тощо. Однак емоційна підтримка залишається критично важливою на всіх етапах адаптації, оскільки вона сприяє зменшенню впливу стресових чинників і допомагає долати психологічні труднощі.

Під час розробки плану надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, незалежно від їхнього віку, важливо максимально ідентифікувати всі фактори, що вплинули на їх сьогоденне життя:

- проблеми, які існували до початку воєнних дій,
- ті, що виникли внаслідок початку війни,
- труднощі, що з'явилися під час переміщення,
- виклики, з якими зіткнулися після переселення сім'ї ВПО або окремі її члени.

У світовій практиці кінцевою метою соціально-психологічної адаптації ВПО вважається відновлення умов, максимально наближених до тих, що існували до вимушеного переселення. Це включає повернення до попереднього місця проживання, відновлення майнових прав та працевлаштування. На нашу думку, не менш важливою є також стабілізація психоемоційного стану. Проте, у ситуаціях, де повернення є неможливим або відкладається на невизначений термін, акцент переноситься на інтеграцію переселенців у нові громади та забезпечення довгострокової соціально-психологічної реадaptaції, на підтримку та розвиток адаптивних механізмів для гармонійного включення в нове середовище.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

В першому розділі дослідження був проведений теоретико-методологічний аналіз аспектів соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб.

В другому розділі пропонується емпіричне дослідження соціально-психологічного супроводу процесу адаптації ВПО, вибірка, методи та результати.

Десятий рік триває війна, яку РФ веде проти України і це дуже негативно впливає на психічний стан внутрішньо переміщених осіб. Нами проведено дослідження, що виявляють рівень стресу та тривоги ВПО, які проживають важкий період, пов'язаний зі зміною звичного способу життя та втратою домівки.

Ми долучалися до роботи з групою жінок ВПО, що була створена з метою взаємодопомоги, яка проходила в місті Луцьк громадською організацією «Старт у нове життя» та тривала протягом 3 місяців (зустрічі відбувалися раз на тиждень) в рамках проєкту «Єднання заради дії», що реалізує міжнародна організація IREX в Україні за підтримки Державного департаменту США.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Шкала для визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна, що допомогла оцінити рівень тривожності серед учасників. Багато існуючих інструментів для вимірювання тривожності дозволяють оцінювати лише один її аспект- або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або окремі реакції. Проте лише дана методика забезпечує можливість диференційованої оцінки тривожності як особистісної характеристики та як ситуативного стану [39].

Опитувальник пропонує 40 питань з варіантами відповідей (Додаток А):

1. Ніколи.

2. Майже ніколи.

3. Часто.

4. Майже завжди.

2. Наступна методика, яка пропонується нами задля вирішення поставлених наукових завдань - це особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory», який створений для оцінки таких основних характеристик особистості, як екстраверсія-інтроверсія та нейротизм (Додаток Б).

У роботі зазначена методика використовується для визначення рівня нейротизму серед внутрішньо переміщених жінок, як фундаментальна риса особистості, яка «характеризується тривожністю, страхом, швидкою зміною настрою, фрустрацією та відчуттям самотності» [26].

Вважається, що «невротичним людям притаманні підвищена тривожність, емоційна чутливість, схильність гостро реагувати на невдачі та легко засмучуватися. Вважається, що вони менш ефективно справляються зі стресом та схильні перебільшувати негативні аспекти ситуацій, у яких опиняються [12].

Показник рівня нейротизму вважається біполярним, оскільки він відображає емоційну стійкість людини, де один полюс характеризує емоційну стабільність, а протилежний - невротичність [24].

Фактор нейротизму, в обраній нами методиці, оцінюється за наступною шкалою:

- 0-2 -над-конкордант;
- 3-6 -конкордант;
- 7-10 -потенційний конкордант;
- 11-14 -нормостенік;
- 15-18 -потенціальний дискордант;
- 19-22 -дискордант;
- 23-24 -над -дискордант [30].

Особи, які отримують 0-11 балів за шкалою «нейротизму», відзначаються високою емоційною стійкістю та відмінною здатністю до адаптації. Якщо ж

показник коливається в межах 15-24 балів, це свідчить про наявність нервозності, нестабільності та поганої адаптивності особистості.

3. Шкала сприйнятого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10) була застосована для оцінки рівня стресу серед учасників дослідження. Її використання базується на теорії стресу, запропонованій Р. Лазарусом, яка ґрунтується на когнітивно-опосередкованому підході. Згідно з цією теорією, вплив стресової події на фізичний та психологічний стан людини визначається не стільки об'єктивними характеристиками самого стресора, скільки індивідуальною оцінкою власних ресурсів для подолання цієї події. Стрес виникає тоді, коли ситуація сприймається як загрозна, а людина вважає, що їй бракує ресурсів для її подолання [43].

Опитувальник містив 10 питань з варіантами відповідей (Додаток В):

1. Ніколи.
2. Рідко.
3. Іноді.
4. Часто.
5. Дуже часто.

Ця шкала є одним із найпоширеніших інструментів для визначення рівня суб'єктивного сприйняття стресу. Вона дозволяє дослідити, як різні життєві обставини впливають на відчуття та усвідомлення стресу, а також наскільки респондент сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване або надмірно напружене. Питання в межах шкали стосуються думок і переживань респондента за останній місяць.

4. Методика самооцінки функціонального стану САН (самопочуття, активність, настрій), розроблена В. Доскіним, Н. Лаврентьевою, В. Шараєм та М. Мірошниковим, дозволяє швидко оцінити психологічний стан респондента та відслідковувати його зміни з часом. Її можна використовувати як для одноразового тестування, так і для багаторазового дослідження у різні моменти. Учаснику пропонується оцінити свій поточний стан за шкалою з індексами (3, 2, 1, 0, -1, -2, -3). Шкала містить 30 пар слів з протилежними значеннями, які відображають такі аспекти, як активність (динаміка функцій), самопочуття (стан здоров'я, стомленість) та настроїв (емоційні характеристики) [38].

Завдання випробуваного - обрати індекс, що найбільш точно відповідає його самопочуттю в момент проходження тесту. Результати тесту обробляються шляхом переведення балів у «сирі» показники в діапазоні від 1 до 7. Підсумковий результат розраховується як сума або середнє арифметичне значення балів для кожної з категорій. Усього тест містить 30 тверджень.

Основною метою методики САН (Додаток Д) є забезпечення простого й ефективного інструменту для моніторингу самопочуття, активності та настрою. Регулярна оцінка цих аспектів допомагає вчасно помічати зміни у психологічному стані та вживати необхідних заходів для підтримки чи покращення здоров'я і загального благополуччя. Цей тест стане особливо корисним для тих, хто прагне контролювати свій стан і активно працювати над поліпшенням способу життя.

Методику можна використовувати як комплексно, так і для оцінки окремих аспектів залежно від інтересів користувача. Вона слугує не лише для самодіагностики, але й як інструмент саморефлексії та особистісного розвитку.

У рамках дослідження було проведено опитування 32 внутрішньо переміщених жінок віком від 20 до 60 років, які на момент дослідження перемістилися у Волинську область.

Таким чином, вважаємо, що обрані психодіагностичні методики дозволять розкрити мету та завдання нашого дослідження щодо психологічних аспектів соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Наступний етап дослідження передбачає аналіз та інтерпретацію отриманих результатів на основі використаних методик.

Опитування респонденток здійснювалося у два етапи:

1. Перший етап відбувався на початку дослідження, під час першого групового заняття.

2. Другий етап здійснювався після участі жінок ВПО у групі взаємодопомоги протягом трьох місяців.

На першому етапі, за результатами методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна», були отримані такі показники, які відображені в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати розподілу опитаних за рівнем тривожності на першому етапі

Рівні вираженості тривожності					
низький		середній		високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
6	19%	14	44%	12	37%

Рівні вираженості тривожності, %

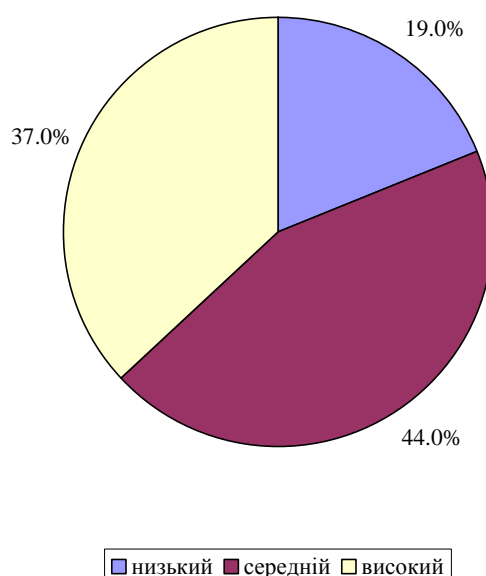


Рис. 2.1. Співвідношення опитаних за рівнем тривожності на першому етапі

Результати опитування на першому етапі (рис.2.1.) виявили, що 6 жінок ВПО (19%) відзначають у себе низький рівень тривожності; 14 опитаних (44%) мають середній рівень тривожності; 12 опитаних (37%) зазначають рівень тривожності як високий.

Результати учасниць за рівнем тривожності на другому етапі дослідження представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати розподілу опитаних за рівнем тривожності на другому етапі

Рівні вираженості тривожності					
низький		середній		високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
11	34%	13	40%	8	26%

Рівні вираженості тривожності, %

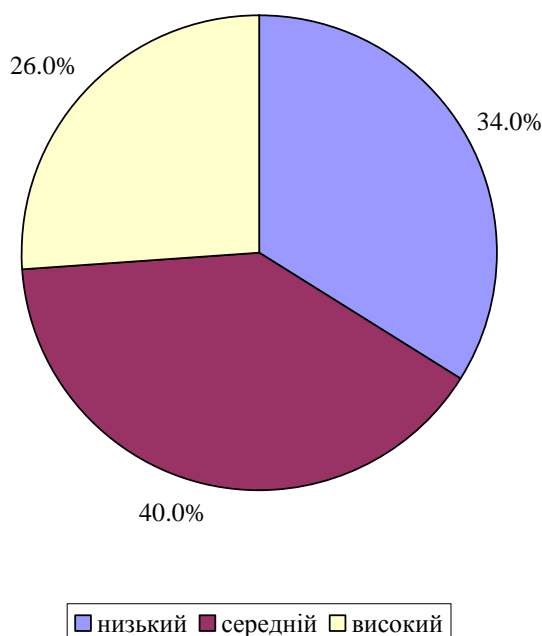


Рис. 2.2. Співвідношення респондентів за рівнем тривожності на другому етапі

Результати опитування на другому етапі (рис.2.2.) виявили, що 11 із опитаних жінок ВПО (34%) мають низький рівень тривожності; 13 осіб (40%) зазначають середній рівень тривожності; 8 досліджувальних (26%) мають високий рівень тривожності.

На рис.2.3. представлено узагальнення відповідей досліджуваних за рівнем тривожності на першому та другому етапах опитування.

Отже, людям із високим рівнем тривожності варто створювати відчуття впевненості та досягнень. Їм необхідно перенести увагу з зовнішнього тиску,

категоричності та високих вимог на глибоке розуміння діяльності та чітке планування за окремими підзавданнями. Натомість, для осіб із низьким рівнем тривожності важливо стимулювати активність, підкреслювати мотиваційні аспекти роботи, викликати інтерес та акцентувати почуття відповідальності під час виконання різних завдань [27].

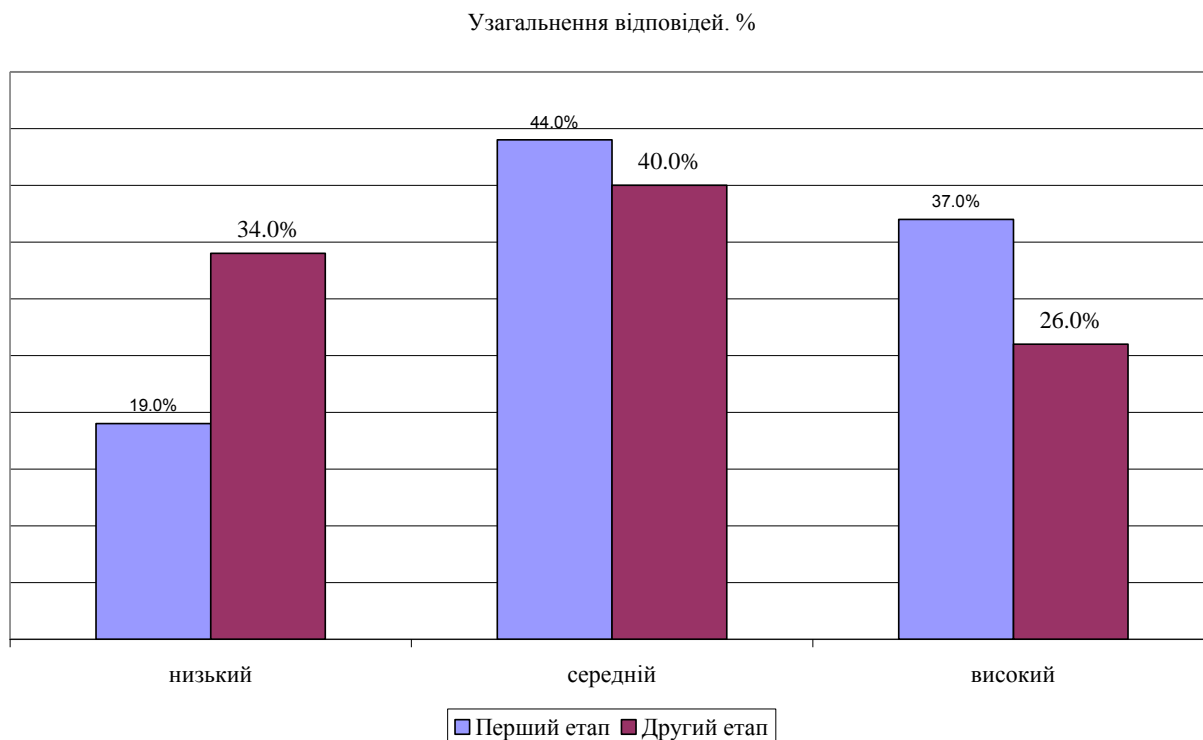


Рис. 2.3. Узагальнення відповідей досліджуваних за рівнем тривожності на обох етапах опитування

Для реалізації мети кваліфікаційної роботи та вирішення визначених наукових завдань було застосовано особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory» зокрема шкала емоційної стійкості/нестійкості, що визначає рівень нейротизму.

Результати, отримані під час першого етапу опитування, розміщені в таблиці (табл. 2.3) та на рис.2.4:

Таблиця 2.3

**Результати вимірювання рівня емоційної стійкості/нестійкості
(нейротизму) на першому етапі**

Кількість опитаних	Рівень емоційної стійкості/нестійкості	Кількість опитаних у відсотках
0	Над-конкордант	0

3	Конкордант	9,3%
4	Потенційний конкордант	12,5%
5	Нормостенік	15,6%
10	Потенційний дискордант	31,2%
6	Дискордант	18,7%
4	Над-дискордант	12,5%

Рівень емоційної стійкості-нестійкості на першому етапі

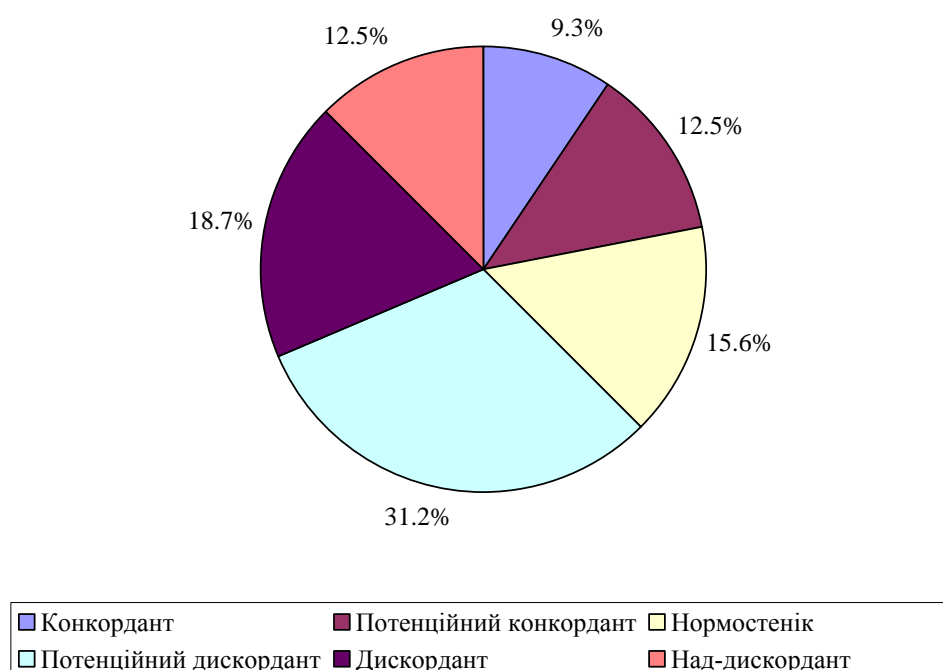


Рис.2.3. Рівень емоційної стійкості/нестійкості на другому етапі

Як було зазначено раніше, автор методики вважає, що бали в діапазоні 14-24 за шкалою «нейротизм» свідчать про високий рівень нервозності, нестійкості та погану адаптацію особистості [26].

Цим значенням відповідають такі рівні:

- «потенційний дискордант» (15-18 балів);
- «дискордант» (19-22 бали);
- «над-дискордант» (23-24 бали).

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.3, показує, що з 32 опитаних учасниць 20 осіб, що становить 62,4% вибірки, демонструють високі показники за шкалою «нейротизму», а саме:

- 10 осіб (31,2%) за рівнем «потенційний дискордант»;
- 6 опитаних (18,7%) за рівнем «дискордант»
- 4 особи (12,5%) за рівнем «над-дискордант».

Таким чином, можна зробити висновок, що серед опитаних жінок ВПО на першому етапі домінує низький рівень емоційної стійкості (62,4%), що вказує на наявність нейротизму.

Результати дослідження на другому етапі опитування представлені в табл. 2.4 та на рис.2.4.

Таблиця 2.4

**Результати вимірювання рівня емоційної стійкості/нестійкості
(нейротизму) на другому етапі**

Кількість опитаних	Рівень емоційної стійкості/нестійкості	Кількість опитаних у відсотках
1	Над-конкордант	3.1%
4	Конкордант	12.5%
6	Потенційний конкордант	17.7%
7	Нормостенік	21.8%
7	Потенційний дискордант	21.8%
4	Дискордант	12.5%
3	Над-дискордант	9.3%

Рівень емоційної стійкості-нестійкості на другому етапі

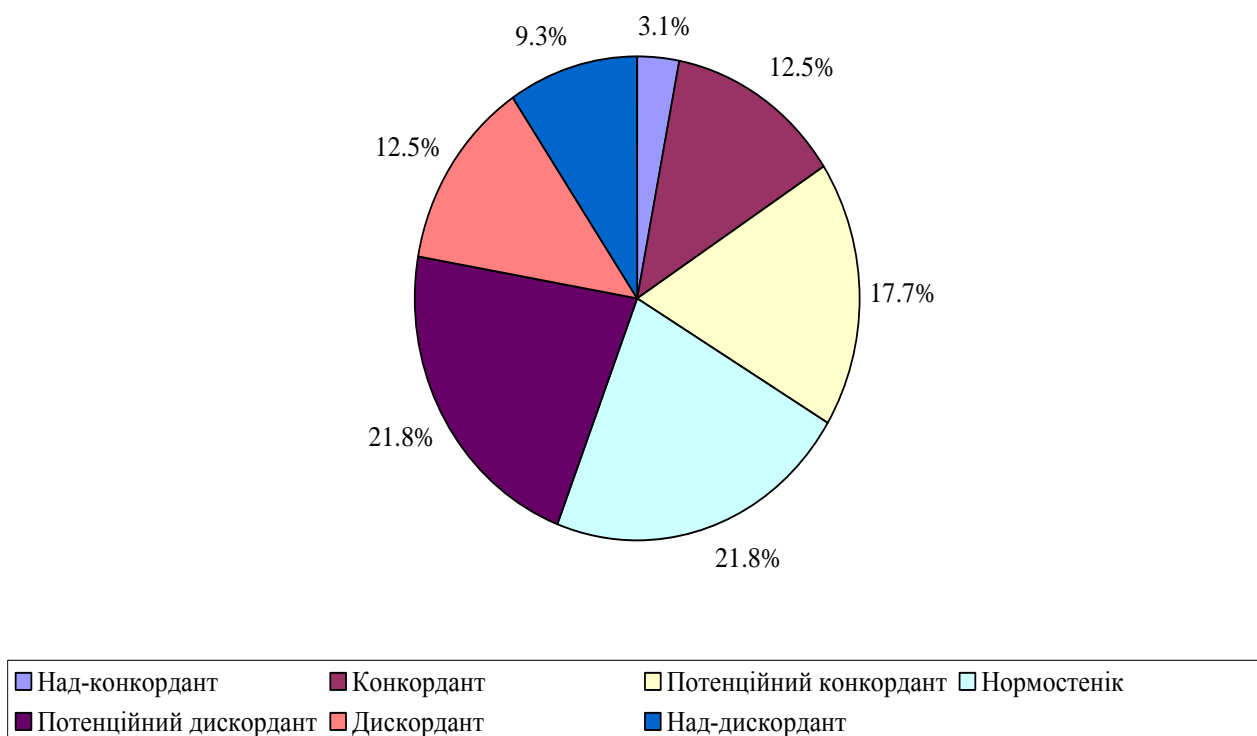


Рис.2.4. Рівень емоційної стійкості/нестійкості на другому етапі

Аналіз даних, які наведені в табл. 2.4 та на рис. 2.4, підтверджує, що 14 жінок ВПО (43,6%) мають високі показники за шкалою «нейротизму», а саме:

- 7 осіб (21,8%) за рівнем «потенційний дискордант»;
- 4 особи (12,5%) за рівнем «дискордант»;
- 3 особи (9,3%) за рівнем «над-дискордант».

Серед жінок ВПО, які брали участь у опитуванні на другому етапі, спостерігається зниження рівня емоційної стійкості, характерного для нейротизму, на 18,8%. Це свідчить про позитивну динаміку роботи групи взаємодопомоги.

На рис.2.5 представлено узагальнення відповідей досліджуваних за рівнем емоційної стійкості/нестійкості на першому та другому етапах опитування.

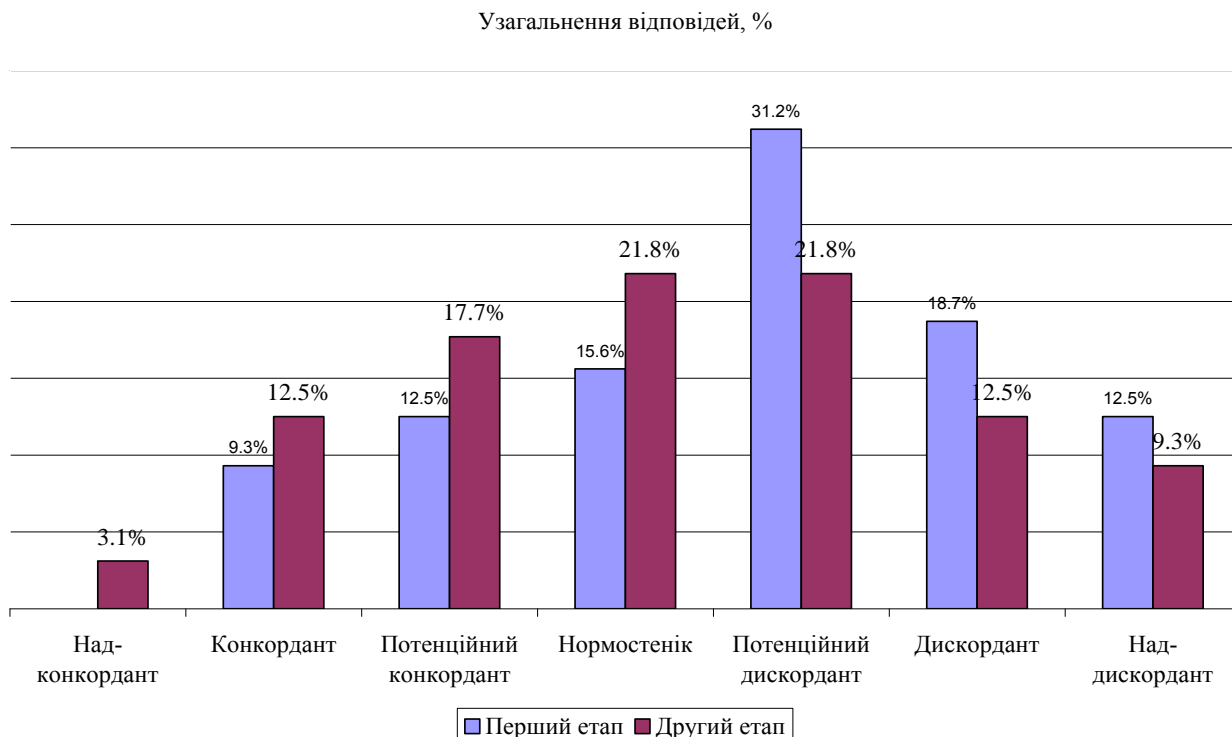


Рис. 2.5. Узагальнення результатів опитування за рівнем емоційної стійкості/нестійкості на двох етапах

Отже, як бачимо за результатами опитування, участь жінок ВПО у групі взаємопідтримки дала змогу покращити рівень емоційної стійкості у 18.8% досліджуваних, що на нашу думку, є гарним показником, що дозволить нам налаштуватися на подальшу роботу з цією групою жінок задля покращення результату.

Для оцінки рівня стресу була використана методика «Шкала сприйнятого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)», в результаті чого були отримані показники, які наведені в таблиці 2.5 та на рис. 2.6.

Таблиця 2.5

Результати розподілу опитаних за рівнем вираженості стресу на першому етапі

Рівні вираженості стресу					
низький		середній		високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
8	25%	11	34,3%	13	40.7%

Рівень вираженості стресу на першому етапі

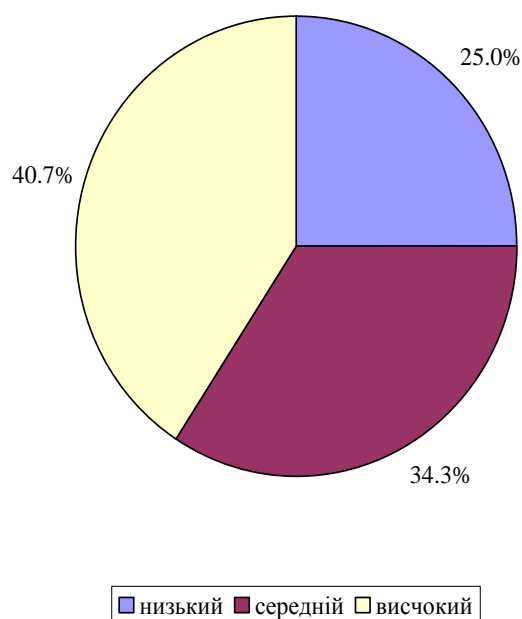


Рис. 2.6. Співвідношення опитаних за рівнем вираженості стресу на першому етапі

На першому етапі опитування показало, що 8 респондентів (25%) мають низький рівень стресу, 11 осіб (34,3%) демонструють середній рівень, а 13 учасників (40,7%) характеризуються високим рівнем стресу.

Результати розподілу опитаних за рівнем вираженості стресу на другому етапі дослідження представлені в таблиці 2.6 та рис.2.7.

Таблиця 2.6

Результати розподілу опитаних за рівнем вираженості стресу на другому етапі

Рівні вираженості стресу					
низький		середній		високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
10	31,2%	14	43,8%	8	25%

Рівень вираженості стресу на другому етапі

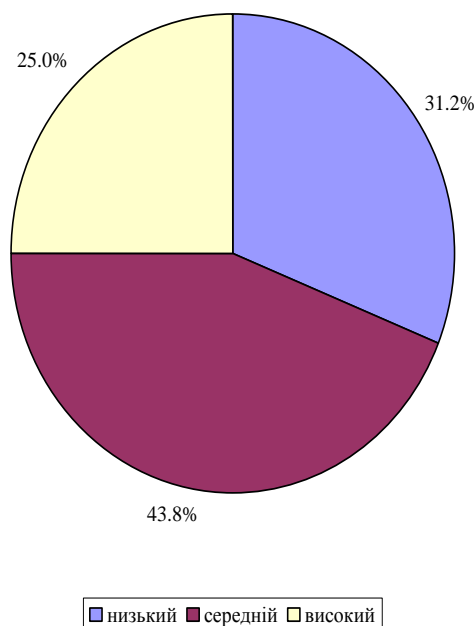


Рис. 2.7. Співвідношення опитаних за рівнем вираженості стресу на другому етапі

На другому етапі опитування з'ясувалося, що 10 респондентів (31,2%) демонструють низький рівень стресу, 14 осіб (43,8%) мають середній рівень, а 8 учасників (25%) характеризуються високим рівнем стресу.

На рис.2.8 представлено узагальнення відповідей досліджуваних за рівнем вираженості стресу на першому та другому етапах опитування.

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження показує, що здійснення групової психокорекційної роботи та індивідуального психологічного консультування для внутрішньо переміщених осіб суттєво знизило їхній рівень стресу та тривожності.

Отже, частка респондентів із високим рівнем тривоги зменшилася на 11% (з 37% до 26%), тоді як відсоток осіб із високим рівнем стресу зменшився на 15,7% (з 40,7% до 25%). Водночас кількість учасників з низьким рівнем тривоги зросла на 12% (з 19% до 34%), а з низьким рівнем стресу – на 6,2% (з 25% до 31,2%).

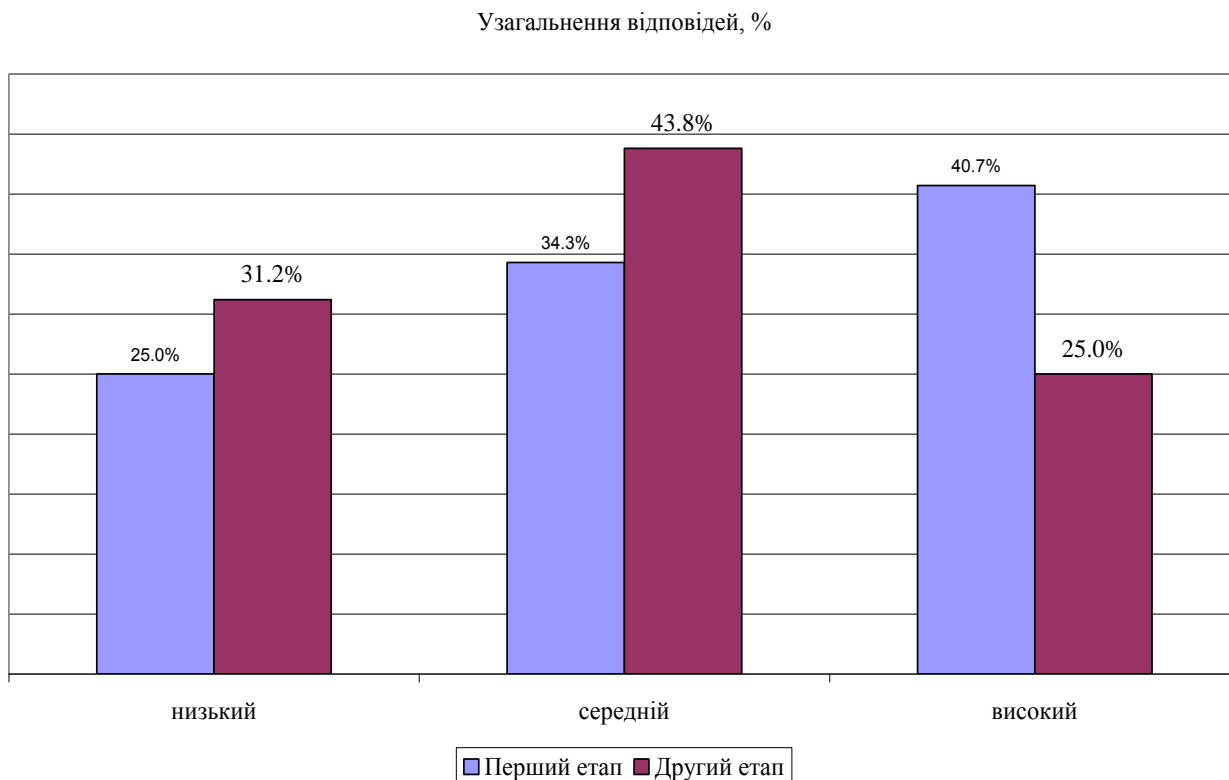


Рис. 2.8. Узагальнення відповідей досліджуваних за рівнем вираженості стресу на обох етапах опитування

Таким чином, кількісні дані підтверджують позитивну динаміку психоемоційного стану респондентів внаслідок проведених заходів психологічної підтримки.

В загальному підсумку можна констатувати, що між рівнями тривоги та стресу у внутрішньо переміщених осіб існує тісний зв'язок. Це свідчить про тісну взаємозалежність між цими двома психологічними явищами: стрес може спричиняти тривогу, а тривога, у свою чергу, викликати стресові реакції. Таку взаємозалежність можна пояснити тим, що хронічна тривожність знижує стресостійкість індивіда та підвищує його чутливість до стресорів.

Наступна методика, яка була нами використана - методика самопочуття, активність, настроїв (САН). За цією методикою виявляли самопочуття, активність та настроїв у жінок ВПО на трьох рівнях вираженості: низькому, середньому та високому.

Результати дослідження на першому етапі були занесені до таблиці 2.7 та зображені на рис. 2.9.

Результати опитування на першому етапі за методикою САН

Низький		Середній		Високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
11	34%	17	53%	4	12%

Результати опитування за методикою САН на першому етапі

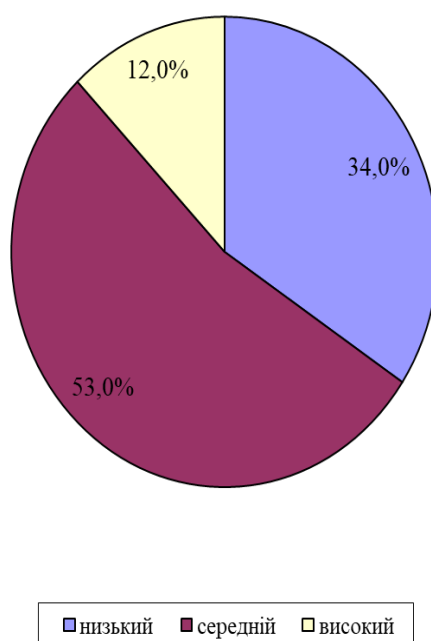


Рис. 2.9. Співвідношення опитаних на першому етапі за методикою САН

Результати дослідження на першому етапі продемонстрували, що 11 осіб (34%) продемонстрували низький рівень самопочуття, активності та настрою; 17 осіб (53%) мають середній рівень САН; 4 особи (12%) демонструють високий рівень самопочуття, активності та настрою.

Результати розподілу за методикою САН опитаних на другому рівні дослідження представлені в таблиці 2.8 та рис.2.10.

Таблиця 2.8

Результати опитування на другому етапі за методикою САН

Низький		Середній		Високий	
Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
7	22%	19	59%	6	19%

Результати опитування за методикою САН на другому етапі

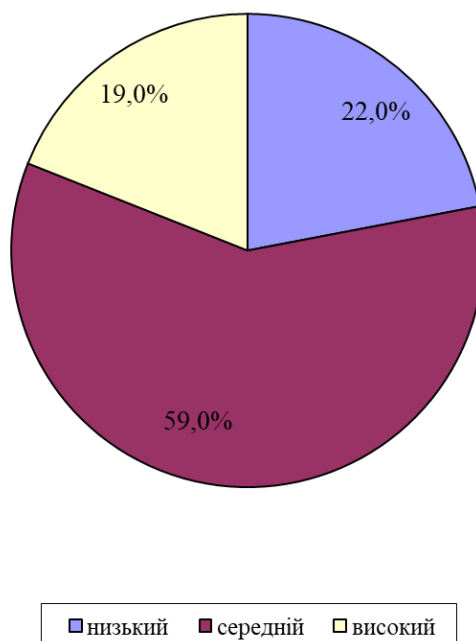


Рис. 2.10. Співвідношення опитаних на другому етапі за методикою САН

На другому етапі дослідження результати виявили, що 7 респондентів (22%) мають низький рівень самопочуття, активності та настрою; 19 осіб (59%) демонструють середній рівень, а 6 учасників (19%) мають високий рівень самопочуття, активності та настрою.

На рис. 2.11 представлено узагальнення відповідей досліджуваних за методикою САН на першому та другому етапах опитування.

Узагальнення відповідей, %

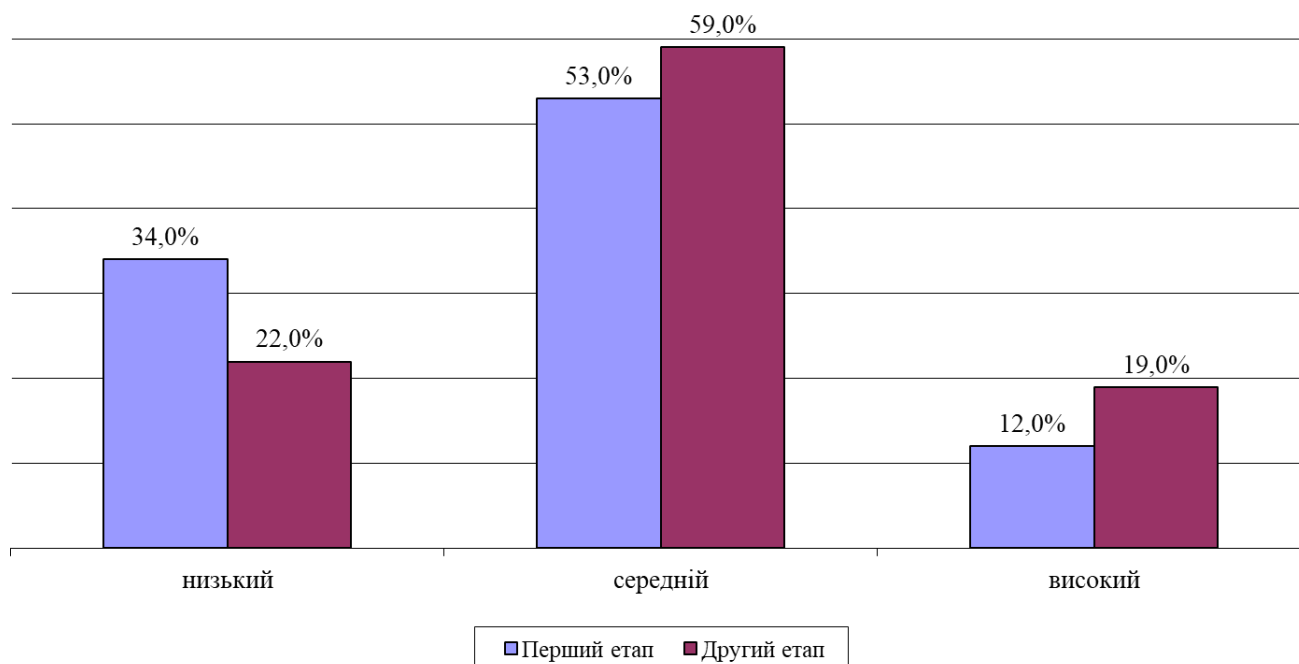


Рис. 2.11. Узагальнення відповідей досліджуваних за методикою САН на обох етапах опитування

Як бачимо за результатами проведеного тестування, після здійсненої роботи в групах самопідтримки для жінок ВПО, рівень самопочуття, активності та настрою опитаних значно покращився, а саме: кількість респондентів з низьким рівнем САН зменшилася з 11 до 8 осіб (на 12%), з середні рівнем збільшилася з 17 до 19 осіб (на 6%), з високим рівнем – з 4 до 6 осіб (на 7%).

Проаналізувавши дослідження, що проводилися серед жінок-ВПО, можемо констатувати, що основними чинниками, які викликають розвиток стресу та тривожності у опитаних, є різноманітні прояви кризи, що виникають унаслідок зміни звичного способу життя через війну та вимушену міграцію. Окрім цього, до значних чинників належать страх за своє життя та життя близьких, втрата стабільності та звичного оточення, а також втрата роботи, доходів і майна. Зокрема, важливу роль відіграє необхідність адаптації до нових умов життя, потреба в налагодженні нових соціальних зв'язків та невизначеність.

Щодо кількісного аналізу результатів первинних та контрольних зрізів, можемо зазначити істотне зниження рівнів тривоги та стресу, а також покращення самопочуття, активності та настрою учасниць після проведення

психокорекційних заходів. Це підтвердило ефективність застосованих методів психологічної підтримки для жінок-ВПО.

Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними особистісними характеристиками та показниками психологічної адаптації жінок-ВПО було використаного метод кореляційного аналізу r-Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

	Тривожність	Емоційна стійкість	Вираженість стресу	САН
Тривожність	.1	-.427*	.762**	.658**
Емоційна стійкість	-.427*	.1	-.164	.097
Вираженість стресу	.762**	-.164	.1	-.566**
САН	.658**	.097	-.566**	.1

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показником рівня тривожності та показниками рівня вираженості стресу ($r = 0,762$, при $p \leq 0,01$) і високими показниками самопочуття, активності, настрою ($r = 0,658$, при $p \leq 0,01$).

Значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між рівнем тривожності та рівнем емоційної стійкості ($r = -0,427$, при $p \leq 0,01$), а також між рівнем вираженості стресу та високим рівнем самопочуття, активності, настрою ($r = -0,566$, при $p \leq 0,01$).

Відсутність негативних емоцій, тривожних відчуттів та стресу є показником високої здатності людини працювати над собою, навіть при зіткненні з труднощами. Це сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, оскільки в процесі діяльності особистість самореалізується, вдосконалюється, розвиває позитивне ставлення до себе, відчуває контроль над власним життям та

обставинами. Такий внутрішній стан допомагає нарощувати оптимізм, внутрішню силу та впевненість, що в результаті задовольняє базові потреби й сприяє пришвидшенню процесу адаптації.

Отже, за підсумками діагностики можна дійти висновку, що адаптаційні процеси внутрішньо переміщених осіб визначаються їхніми особистісними факторами. Зокрема, це стосується рівня та типу емоційного реагування на травматичні події, ступеня усвідомленого контролю над власним життям, прогностичних очікувань на майбутнє, а також наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для психологічного відновлення. Відповідно, надання психологічної допомоги має ґрунтуватися на виявленні та активізації цих ресурсів, а також на врахуванні механізмів формування і підтримки психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Характеристика методологічних аспектів корекційного підходу до формування адаптаційних ресурсів ВПО

Методологічні аспекти корекційного підходу у формуванні адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб зосереджуються на підтримці їхньої психологічної стійкості та соціальної інтеграції. Дослідження в цій сфері підкреслюють, що успішна адаптація базується на здатності особистості встановлювати баланс між власними потребами та вимогами середовища, зберігаючи фізичне і психічне здоров'я.

Вимушений переїзд, спричинений воєнними діями, має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. У багатьох переселенців загострюються хронічні захворювання та проявляються симптоми посттравматичного стресу. Після переміщення більшість осіб стикається зі значними соціально-психологічними труднощами під час адаптації, переживає культурний шок та відчувається відчужено навіть серед людей своєї національності.

Українські науковці, зокрема І. Трубавіна [41] та О. Зінченко [6], наголошують на важливості комплексної соціально-психологічної роботи з ВПО, яка включає як психологічну підтримку, так і корекційні методики. Ці підходи спрямовані на розвиток емоційної стійкості та здатності долати кризові ситуації. Інші дослідники, такі як Л. Мельник [32], розробили психосоціальні програми для роботи з дітьми та родинами ВПО, що допомагає інтегрувати їх у нове середовище та подолати стрес, спричинений переміщенням.

Дослідження особистісних змін переселенців, пов'язаних із пережитими психотравмуючими подіями, дозволило виокремити ключові стрес-фактори міграції українців: непрогнозованість, раптовість, невизначеність і травматичність. Вимушені переселенці стикаються з емоційним дискомфортом,

спричиненим несподіваною міграцією та розлукою з близькими людьми й усталеними умовами життя. Серед психологічних проблем спостерігаються порушення уваги та пам'яті, а також емоційні девіації [19].

В. Педоренко проаналізував психоемоційний стан вимушених переселенців та зазначив, що ці люди стикаються з серйозними труднощами у психоемоційній сфері, для них характерні підвищена тривожність, агресивність та фрустрація. Додатково на їхній стан впливають стресові фактори, пов'язані з процесом міграції, зокрема її раптовість, непрогнозованість, невизначеність майбутнього та складнощі з адаптацією до нових умов [29].

О. Блинова досліджувала вплив успішності адаптаційного процесу на психологічне здоров'я в новому середовищі. Вона підкреслює, що без підтримки психологічної стійкості неможливо досягти задоволення від самореалізації, а також відчуття розумового та соціального благополуччя. На її думку, ключовими ознаками психологічного благополуччя є здатність ефективно долати стресові ситуації, відсутність депресивних станів і наявність бачення майбутніх перспектив [1].

Для оцінки стратегій адаптації вимушених переселенців можна використати теорію J. Gullahorn. Вона базується на гіпотезі, що процес адаптації проходить за U-подібною кривою, де кожен етап відображає певну фазу цього процесу:

1. Початковий етап характеризується оптимістичними сподіваннями та надіями на позитивні зміни в майбутньому.
2. Наступний етап відзначається посиленням негативного впливу навколишнього середовища, що провокує у людини відчуття депресії та розчарування.
3. Третя фаза супроводжується піком безпорадності, який може викликати психосоматичні проблеми.
4. На четвертому етапі з'являється оптимізм, задоволення та поступове відчуття інтеграції в нові умови.
5. Завершальна стадія полягає у досягненні повної адаптації до нового середовища.

Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти поступовість та динаміку психологічних змін під час адаптації.

Водночас, частина вимушених переселенців може не прагнути або не зможе повністю адаптуватися до нових умов. Після стабілізації ситуації вони, ймовірно, повернуться до попереднього місця проживання. Однак і в цьому випадку їм доведеться зіткнутися з новими викликами реадaptaції, які знову проходять за U-подібною кривою, відтворюючи етапи адаптаційного процесу [48].

Корекційний підхід також охоплює індивідуальні методики роботи, що враховують особливі потреби різних груп постраждалих. Використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та групова психотерапія для покращення адаптаційних навичок.

Загалом, адаптаційний процес має подвійний характер: це одночасно індивідуальна робота над внутрішніми ресурсами та пристосування до соціальних умов. Такий підхід підсилює резилієнтність та сприяє успішній інтеграції ВПО у громади, де вони перебувають зараз, що є ключовим для їх благополуччя та стабільного розвитку у нових умовах. Ці висновки ґрунтуються на багатопротильних дослідженнях з психосоціальної допомоги в Україні, які актуальні на тлі триваючих кризових ситуацій в державі.

3.2. Програма з формування адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб

Групова програма націлена на надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, які переживають зміни в своєму житті через війну та вимушену міграцію. Вона сприяє розвитку групової взаємодії, де учасники можуть ділитися своїми переживаннями та підтримувати один одного. Мета програми-забезпечення психосоціальної підтримки ВПО, сприяння розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення рівня емоційної стійкості та соціальної інтеграції в нових громадах.

Завдання програми - розвивати психологічну стійкість та навички ефективного подолання стресу, підвищити рівень соціальної інтеграції та відчуття належності до громади, знизити рівень тривожності та депресивних симптомів серед учасників, забезпечити підтримку жінок-ВПО через групові заходи.

Програма передбачає:

- лекції та обговорення: теми стресу, тривоги та методи саморегуляції в кризових умовах, що допоможе учасникам зрозуміти природу своїх емоцій та навчитися їх контролювати;
- техніки психологічної адаптації: вправи, що сприяють підвищенню стресостійкості, відновленню відчуття безпеки та покращенню самооцінки;
- емоційну підтримку: учасники можуть обговорювати свої переживання та знаходити спільні рішення, що допоможе знизити відчуття ізоляції та тривоги.

Очікувані результати: підвищення рівня адаптаційних ресурсів учасників, поліпшення емоційного стану та зниження рівня тривожності, активізація соціальних контактів та підвищення рівня інтеграції в громаду, розвиток практичних навичок для подолання стресу та управління емоціями.

Реалізація програми створить можливості для покращення емоційного стану та соціальної інтеграції ВПО.

Вступне заняття 1. Знайомство та підготовка до роботи за програмою

Мета заняття: сформувані позитивний психологічний клімат у групі та згуртувати учасників для продуктивної співпраці.

Завдання заняття: ознайомити учасників із програмою, підтримати групову ідентичність через знайомство, визначити очікування від програми.

Тривалість проведення: 2 години.

1. Знайомство (30 хв):

- Тренер розповідає про себе і програму, що буде реалізована.
- Учасники пишуть свої імена на бейджах.
- По колу кожен учасник представляється, називаючи своє ім'я та свої очікування від програми. Тренер аналізує ці очікування та може коригувати зміст програми, щоб задовольнити запити учасників.

2. Встановлення правил групи та оцінка психоемоційного стану (30 хв):

- Обговорення правил для формування комфортного стилю спілкування, на основі чого створюються спільні правила. Це дозволяє кожному відчути свою причетність до групи.

- Кожен учасник відповідає на питання, як він почувається та в якій зоні зараз перебуває: в ок-зоні, зоні збудження чи пригнічення? Як він це відчуває? Після того, як учасниці усвідомили свій настрій, треба назвати його одним словом.

3. Вправа «Самоцінність» (40 хв):

- Учасникам пропонується намалювати три малюнки на теми: «Яким себе бачу я», «Як інші бачать мене», «Яким хочу я себе бачити».

- Обговорення малюнків у групі, надання підтримки та рефлексія над змістом.

4. Завершальний етап (20 хв):

- Рефлексія заняття: учасники діляться своїми враженнями.

- Активність «Подаруй радість»: учасники висловлюють побажання чи компліменти сусіду справа, які можуть бути прийняті або відхилені.

- Тренер дякує учасникам за активність і запрошує на наступну зустріч.

Це перше заняття встановлює фундамент для подальшої роботи групи, сприяючи довірі та комфортній атмосфері. Спільне формування правил та очікувань дозволяє створити середовище, в якому кожен учасник відчуває свою важливість. Вправа на самоцінність допоможе учасникам усвідомити свої потреби і бажання, що є важливим для адаптації та розвитку в нових умовах.

Заняття 2. Розуміння стресу та способи його подолання

Мета заняття: навчити учасників розпізнавати та ефективно долати стресові ситуації, а також застосовувати методи самопомоги при панічних атаках.

Завдання заняття: формування навичок емоційної саморегуляції; опанування практичними методиками для зняття напруги та гармонізації психоемоційного стану.

Тривалість: 2 години

1. Вступна лекція від психолога (30 хв):

- поняття стресу та його класифікація (гострий, хронічний, еустрес, дистрес);
- вплив гормонів стресу на організм;
- психічні реакції на стрес;
- основи першої самопомоги при панічних атаках та огляд підходів до терапії таких станів. (Під час лекції демонструються слайди із ключовими тезами).

2. Вправа «Заземлення» (15 хв): ознайомлення з двома варіантами техніки, які допомагають відновити почуття контролю у стресовій ситуації.

3. Дихальні вправи для зняття напруги (20 хв): огляд трьох дихальних технік; практика кожної техніки під спокійну фонову музику або мелодію для медитації.

4. Вправа «5 квадратів» (30 хв):

Учасники розподіляють аркуш паперу на п'ять частин. У кожному квадраті відповідають на наступні запитання:

Що я втратив?

Що маю зараз та за що вдячний? Яких успіхів досяг?

Які ресурси у мене є (емоційні, матеріальні, фізичні)?

Чого я прагну? Які мої мрії та бажання?

Що я готовий зробити? Які конкретні кроки можу запланувати?

5. Завершальний етап (25 хв):

Рефлексія: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття та досвідом.

Активність «Подаруй радість»: учасники адресують компліменти або побажання один одному (за бажанням).

Психолог підсумовує заняття, дякує за участь і запрошує на наступну зустріч.

Це заняття дасть учасникам базові знання про стрес та ефективні стратегії його подолання. Вправи спрямовані на підвищення усвідомленості та розвиток навичок самопомоги, що є важливими для збереження психічної рівноваги під час кризових ситуацій.

Заняття 3. Харчування, фізична активність та стрес: як зменшити хронічний стрес.

Мета заняття: навчити учасників підтримувати організм під час стресу через здорове харчування та фізичну активність.

Завдання: опанування техніками зниження хронічного стресу, формування знань про принципи здорового харчування та їх вплив на емоційний стан.

Запрошений гість: нутриціолог.

Тривалість: 2 години

1. Лекція від нутриціолога (30 хв): вплив харчування на емоційний стан та боротьбу зі стресом, продукти, яких слід уникати, щоб зменшити рівень тривожності (наприклад, кофеїн та рафінований цукор); корисні продукти для покращення настрою та зниження хронічного стресу (наприклад, продукти, багаті омега-3, магнієм та вітамінами групи B); рекомендації щодо формування раціону: як налаштувати режим харчування під час стресових періодів. (Психолог за потреби доповнює лекцію коментарями, а слайди презентації транслюються на проекторі).

2. Практична вправа «Формування тарілки» (20 хв):

- нутриціолог разом із учасниками формує оптимальний склад тарілки;
- пояснюється, яке співвідношення білків, жирів та вуглеводів є оптимальним для основних прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря);
- учасники разом замальовують тарілку з умовними секціями, що допоможе закріпити знання про збалансоване харчування.

3. Лекція від психолога про мінімізацію хронічного стресу (30 хв):

- фізична активність як засіб боротьби зі стресом;
- скорочення часу, проведеного перед екранами, як важливий елемент психогігієни;
- розробка індивідуальних стратегій турботи про себе та регулярної психогігієни;
- практичні техніки для мінімізації стресу та підтримки емоційного балансу.

4. Медитація на розслаблення (15 хв): виконання медитації під спокійну фонову музику, спрямованої на зняття психоемоційної напруги.

5. Завершення заняття (25 хв):

Рефлексія: кожен учасник висловлює свої враження від заняття.

Активність «Подаруй радість» (опис у занятті № 1).

Психолог підсумовує результати заняття та запрошує учасників на наступну зустріч.

Це заняття допомагає учасникам не лише краще зрозуміти, як харчування та фізична активність впливають на емоційний стан, але й дає змогу опанувати корисні техніки для мінімізації хронічного стресу. Спільні вправи та інтерактивні елементи сприяють зміцненню групової взаємодії та розвитку навичок саморегуляції.

Заняття 4. Саморегуляція та подолання тривожності

Мета заняття: Навчити учасників ефективним технікам саморегуляції та способам подолання тривожності для зниження психологічного дискомфорту.

Завдання: ознайомити учасників з концепцією тривожності та її впливом на емоційний стан; відпрацювати практичні вправи з подолання тривожності; виконати вправу «Ресурсний стан» для активації внутрішніх ресурсів, провести міні-медитацію для усвідомлення власних емоцій та потреб.

Тривалість: 2 години

1. Психоедукаційна лекція (30 хв): обговорення природи тривожності та її впливу на емоційний стан; розгляд симптомів тривожності та їх проявів у повсякденному житті.

2. Способи самопомоги при тривожності (20 хв):

- огляд ефективних технік для самопомоги, які можуть використовувати учасники в стресових ситуаціях;
- обговорення важливості усвідомленості та самоспостереження.

3. Тілесно-орієнтована терапія та арт-терапія (25 хв):

- коротка сесія тілесно-орієнтованої терапії для усвідомлення фізичних відчуттів та реакцій на стрес;
- виконання вправ, які допоможуть зняти напругу та покращити зв'язок з тілом (наприклад, «Дерево»).

4. Вправа «Ресурсний стан» (20 хв):

- учасники згадують і записують ситуації, коли відчували себе сильними, успішними та щасливими;
- обговорення в групі цих моментів для підвищення впевненості у власних силах.

5. Міні-медитація на усвідомлення емоцій (15 хв): проведення короткої медитаційної сесії, спрямованої на усвідомлення власних емоцій та потреб, для підвищення рівня самосвідомості.

6. Завершальний етап (25 хв):

Рефлексія: учасники висловлюють свої враження від заняття.

Активність «Подаруй радість» (опис у занятті № 1).

Психолог підсумовує результати заняття, дякує за участь та запрошує на наступну зустріч.

Це заняття допоможе учасникам не лише зрозуміти природу тривожності, але й ознайомитися з практичними методами її подолання. Інтерактивні елементи, такі як групові обговорення та вправи, сприятимуть розвитку особистісної свідомості та впевненості в собі.

Заняття 5. Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки

Мета заняття: сприяти нормалізації психоемоційного стану учасників та відновленню базового відчуття захищеності.

Завдання: Надання психологічної підтримки та відновлення почуття безпеки.

Тривалість: 2 години

1. Психотерапевтична вправа «Валіза підтримки» (30 хв):

- кожен учасник дістає з уявної валізи побажання або пораду, яку отримав від іншого учасника;
- обговорення відчуттів та емоцій, які виникають під час виконання вправи.

2. Методика «Сходи безпеки» (25 хв):

- учасники малюють або описують 5 основних джерел свого відчуття безпеки;

- обговорення результатів у групі, щоб допомогти учасникам усвідомити, що їх підтримує.

3. Вправа «Ресурсне коло» (25 хв): один учасник стає в центрі кола, інші учасники називають його сильні сторони та ресурси. Ця вправа допомагає кожному усвідомити свої переваги та отримати позитивний зворотний зв'язок.

4. Медитація з візуалізацією «Безпечне місце» (20 хв): проведення медитації, в якій учасники візуалізують своє «безпечне місце», щоб відчути спокій і захищеність.

5. Завершальний етап (20 хв):

Рефлексія: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

Активність «Подаруй радість» (опис у занятті № 1).

Психолог підсумовує результати заняття, дякує всім за участь та запрошує на наступну зустріч.

Це заняття допоможе учасникам відновити почуття безпеки та підтримки у групі. Вправи на саморозуміння та обмін досвідом сприятимуть покращенню психоемоційного стану і формуванню позитивного оточення.

Заняття 6: Адаптація до нового життєвого середовища

Мета заняття: розглянути основні аспекти адаптації до нового життєвого середовища, надати учасникам знання та практичні навички для подолання кризових ситуацій, пов'язаних зі змінами у зв'язку з вимушеним переселенням.

Завдання: ознайомитися з різними етапами адаптації та зрозуміти їхній вплив на психічний стан; сприяти усвідомленню особистих викликів та знайти ефективні стратегії для підтримки адаптації.

Тривалість проведення: 2 години.

1. Міні-лекція від психолога (30 хв):

- огляд етапів адаптації: первинний шок, заперечення, етап прийняття, інтеграція змін;
- психологічний вплив змін і способи їх подолання;
- пояснення важливості терплячого ставлення до себе під час адаптаційного процесу.

2. Групове обговорення (30 хв):

- учасники діляться своїм досвідом адаптації;

- визначення, на якому етапі перебуває кожен із них;
- аналіз викликів, з якими вони зіштовхуються, та визначення стратегій, що допомогли їх подолати.

3. Вправи для підтримки адаптації (40 хв):

«Дерево змін»: учасники створюють дерево, прикріплюючи на нього кольорове листя, що символізує різні аспекти їхнього життя на новому етапі; кожен колір має своє значення (наприклад, успіхи, труднощі, нові можливості); обговорення вибору кольорів і їх значення для учасників.

Міні-медитація «Інтеграція змін»: учасники займають зручне положення та фокусуються на диханні; у процесі медитації вони візуалізують, як інтегрують зміни у своє життя, зосереджуючись на спокої та гармонії.

4. Завершальний етап (20 хв):

Рефлексія заняття: кожен учасник ділиться своїми враженнями про перебіг заняття та отримані інсайти.

Проводиться активність «Подаруй радість» (опис у занятті № 1).

Психолог підсумовує результати зустрічі, дякує за активну участь та запрошує на наступну сесію.

Це заняття дає можливість учасникам краще усвідомити власний процес адаптації та підкреслює важливість прийняття змін. Вправи та медитації сприяють гармонізації внутрішнього стану, допомагаючи налаштуватися на нові життєві реалії та знайти ресурси для подальшого розвитку.

Заняття 7: Робота з горем та втратами

Мета заняття: Сприяти конструктивному переживанню втрат та горя, підтримуючи учасників у їхніх труднощах.

Завдання: Вивчити етапи переживання горя; ознайомитися зі шляхами конструктивного подолання втрати.

Час проведення: 2 години

1. Міні-лекція (30 хв):

- огляд етапів переживання горя: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття;
- стратегії конструктивного подолання втрат: важливість усвідомлення та висловлення почуттів, підтримка близьких, ведення щоденника;
- обговорення різних способів підтримки та ритуалів прощання.

2. Вправа «Прощання з минулим» (30 хв):

- учасники пишуть листи прощання з тим, що вони втратили, чи це стосується людей, місць, часу або речей;
- обговорення важливості визнання втрат як кроку до лікування.

3. Вправа «Скринька спогадів» (40 хв):

- створення особистої «Скриньки спогадів», куди учасники можуть додавати записи або предмети, що символізують позитивні спогади про те, що було втрачено;
- ритуал прощання: можливість зачитати листи, провести медитацію або виконати символічний вчинок для позначення завершення теми втрати.

4. Завершальний етап (20 хв):

Рефлексія заняття:

Учасники діляться своїми враженнями про сесію та обговорюють отримані уроки.

Проводиться активність «Подаруй радість» (опис у занятті № 1);

Заключне слово: психолог дякує за участь, підсумовує результати заняття і запрошує на наступну зустріч.

Це заняття націлене на те, щоб допомогти учасникам опрацювати свої втрати, дати їм можливість висловити емоції та зосередитися на позитивних спогадах. Вправи сприяють не лише усвідомленню втрат, але й формуванню здорових механізмів подолання горя, що є важливим для емоційного благополуччя.

*Заняття 8. Внутрішня дитина, внутрішній дорослий і внутрішній батько.
Зцілення внутрішньої дитини*

Мета заняття: допомогти учасникам зрозуміти різні складові їхньої особистості - внутрішню дитину, дорослого та батька, а також навчитися фокусуватися на позитивних аспектах і розвивати любов до себе.

Завдання: опанування методиками роботи з концепцією внутрішньої дитини.

Тривалість заняття: 2 години

1. Лекція психолога (30 хв):

- визначення термінів: хто така внутрішня дитина, внутрішній дорослий та внутрішній батько;
- роздуми про власні батьківські якості по відношенню до себе;
- важливість любові до себе та самоприйняття;
- акцент на позитивних характеристиках особистості.

2. Вправа «Ваш внутрішній вибір» (30 хв):

- учасники створюють два списки: позитивні та негативні аспекти щодо себе;
- списки розподіляються на дві категорії: зовнішність і характер;
- обговорення вибору: на чому зосередитися — на недоліках чи перевагах;
- завдання: при кожному погляді в дзеркало говорити собі комплімент вголос, підкреслюючи позитивні риси.

3. Медитація на зцілення внутрішньої дитини (30 хв): проведення медитації, спрямованої на підтримку та зцілення внутрішньої дитини, що допомагає відновити відчуття безпеки і любові.

4. Домашнє завдання (10 хв): психолог пропонує написати лист своїй внутрішній дитині, в якому учасники можуть висловити свої почуття та підтримку.

5. Завершальний етап (20 хв):

Рефлексія заняття:

Учасники діляться враженнями про сесію, обговорюють нові відкриття та відчуття.

Проведення активності «Подаруй радість» (опис у занятті № 1).

Заключне слово: психолог дякує учасникам за участь, підсумовує результати заняття і запрошує на наступну зустріч.

Це заняття має на меті підвищення усвідомленості учасників щодо їхньої особистості, навчання прийняттю та любові до себе, а також надання інструментів для зцілення внутрішніх травм. Робота з концепцією внутрішньої дитини сприяє усвідомленню емоцій та потреб, що в свою чергу поліпшує загальний психоемоційний стан.

Заняття 9: Самооцінка

Мета: Підвищити рівень самооцінки учасників.

Завдання: Опанувати техніку, що сприяє розвитку самооцінки.

1. Лекція від психолога про самооцінку: витоки самооцінки; способи впливу на власну самооцінку; як навчитися цінувати себе та приймати свої недоліки (20 хв).

2. Вправа «Намалюй свою самооцінку». Психолог проводить аналіз малюнків учасників (20 хв).

3. Робота з метафоричними картами (20 хв).

4. Вправа «Список своїх досягнень». Учасники складають перелік всіх своїх досягнень, починаючи з дитинства і до сьогодні, включаючи будь-які, навіть найменші, здобутки (20 хв).

5. Практика «Я в очах інших». Інші учасники описують, як вони бачать вашу зовнішність та характер. Це допоможе усвідомити, що часто ми самі придумуємо «недоліки», які інші навіть не помічають (20 хв).

Домашнє завдання: Виконати практику «Вчимося любити своє відображення у дзеркалі».

6. Рефлексія заняття: (20 хв)

Учасники діляться враженнями про заняття.

Проходить активність «Подаруй радість» (опис в занятті №1).

Психолог дякує всім за участь і запрошує на наступну зустріч.

Це заняття має сприяти усвідомленню учасниками, що самооцінка є ключовим аспектом психічного здоров'я, і це впливає на наше самосприйняття, мотивацію та міжособистісні стосунки. Впроваджені техніки, такі як малювання самооцінки, робота з метафоричними картами та створення списків досягнень, допоможуть учасникам глибше усвідомити свої сильні сторони та досягнення.

Заняття 10: Підбиття підсумків.

Мета: Оцінка результатів проведення програми.

Завдання: Аналіз позитивних змін та трансформацій учасників курсу.

Тривалість: 2 години.

1. Промова психолога. Психолог підводить підсумки програми, акцентуючи увагу на важливості пройденого шляху (20 хв).

2. Вправа «Мої трансформації» (60 хв):

- Учасники відзначають особисті зміни та досягнення, яких вони досягли під час курсу. Кожен обирає символ чи образ, що найкраще відображає його трансформації (предмет, тварина, кольори тощо).
- Учасники створюють візуальний елемент (колаж, малюнок або словесний опис), який символізує їхні трансформації.
- Після цього кожен учасник пояснює свій вибір і його значення.
- Всі створені елементи розміщуються в спеціальній експозиції, яка слугуватиме «музеєм трансформацій». Учасники можуть зробити фотографії експозиції на пам'ять.

3. Домашнє завдання: психолог пропонує учасникам скласти особистий план впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

4. Рефлексія заняття та програми в цілому:

Учасники діляться своїми враженнями про програму, описують свої трансформації та усвідомлення.

Психолог надає настанови на майбутнє та висловлює побажання учасникам.

Проводиться активність «подаруй радість» (деталі в занятті №1).

Психолог дякує всім за участь і за виконану роботу протягом програми.

Заключне слово психолога. Психолог завершує заняття, говорячи мотиваційні слова для подальшого розвитку учасників.

Отже, розроблена програма групової психокорекції для внутрішньо переміщених осіб має на меті формування адаптивних копінг-стратегій і сприяння особистісному розвитку. Ця програма є важливим інструментом для надання психологічної підтримки та допомоги ВПО в подоланні кризових ситуацій і адаптації до нових умов життя.

ВИСНОВКИ

Вимушене переселення є однією з найскладніших життєвих ситуацій, яка спричиняє значний стрес і психологічний дискомфорт. Пережиті психологічні травми, викликані як попередніми подіями, так і поточними умовами, вимагають від особистості адаптації до нового середовища. Цей процес ставить перед людьми складні завдання, пов'язані з відчуттям безпеки, стабільності та боротьби за прийнятні умови життя.

Для внутрішньо переміщених осіб раптові зміни, що торкаються звичного укладу життя, примушують залишити дім і розлучитися з близькими, викликають серйозні особистісні кризи. Подолання цих криз потребує кваліфікованої психологічної підтримки та професійної допомоги. Внаслідок таких подій багато осіб відчувають важкий емоційний тягар, що має зв'язок із травматичними спогадами. Таким чином, завдання психологів і соціальних працівників полягає у наданні цій категорії населення необхідної допомоги для зниження емоційного навантаження та сприяння адаптації.

Зважаючи на потребу внутрішньо переміщених осіб в Україні в стабільній психологічній підтримці, розробка спеціалізованих програм психологічної допомоги є вкрай важливою. Це сприяє зменшенню емоційного та стресового навантаження й підтримує загальне психічне здоров'я таких осіб в процесі адаптації до нових умов.

У роботі проведено теоретичне узагальнення та запропоновано новий підхід до вирішення нагальної наукової задачі – визначення специфіки надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Емпіричні дані підтвердили, що участь у психокорекційних заходах (групові та індивідуальні консультації) значно знижує рівень тривожності та стресу, оптимізуючи психоемоційний стан та покращуючи суб'єктивне благополуччя.

Кількісний аналіз результатів показав позитивну тенденцію зменшення показників стресу та тривоги в учасників після проведення психокорекційної роботи. Це підтверджує ефективність застосованих методів психологічного супроводу та корекції.

Аналіз проведених інтерв'ю з учасниками дослідження показав, що основними факторами стресу для них стали різні аспекти кризових переживань через вимушену зміну звичних життєвих умов. Розроблена групова психокорекційна програма обґрунтована теоретично й орієнтована на психологічну підтримку внутрішньо переміщених осіб, щоб полегшити їхню адаптацію до нових обставин.

Отримані теоретичні та емпіричні результати можуть бути застосовані в практичній психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами в Україні. У процесі дослідження виділено специфічні особливості надання психологічної допомоги ВПО, а саме:

1. Комплексний підхід, враховуючи багатфакторну природу переживань ВПО (невизначеність, втрати, дезадаптацію).
2. Оцінка екстремального досвіду переселенців і його впливу на психічне здоров'я.
3. Поєднання індивідуальної консультації з груповою роботою для максимального ефекту.
4. Використання методів для зниження депресивних станів, тривожності, стресу.
5. Фокус на активації внутрішніх ресурсів і мотивації для подолання кризи.
6. Розвиток адаптивних копінг-стратегій, стресостійкості та психологічної гнучкості.
7. Психоедукація, спрямована на усвідомлення реакцій, самодопомогу, підтримку самооцінки та зміцнення віри у власні сили.
8. Індивідуальний підхід, який враховує конкретні проблеми й потреби кожної людини.
9. Врахування культурних відмінностей між попереднім і новим середовищем для адаптації, до нових соціокультурних норм і подолання культурного шоку.

Ця комплексна методика дозволяє забезпечити внутрішньо переміщеним особам необхідну підтримку й надати інструменти для покращення їхнього психологічного стану в умовах змін.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері вбачаємо в поглибленому аналізі довготривалих наслідків соціально-психологічної адаптації ВПО з метою визначення факторів, які впливають на їхнє благополуччя в новому середовищі через кілька років після переселення. Це дозволить оцінити ефективність існуючих програм допомоги та скоригувати їх відповідно до реальних потреб; вивчення потреб окремих категорій ВПО, зокрема дітей, осіб похилого віку та людей з особливими потребами, оскільки кожна з цих груп має свої специфічні виклики та потребує адаптованих програм допомоги.

За підсумками кореляційного аналізу за методом К. Пірсона було виявлено кілька статистично значущих кореляційних зв'язків.

Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показником рівня тривожності та показниками рівня вираженості стресу і високими показниками самопочуття, активності, настрою.

Значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між рівнем тривожності та рівнем емоційної стійкості, а також між рівнем вираженості стресу та високим рівнем самопочуття, активності, настрою.

Відсутність негативних емоцій, тривожних відчуттів та стресу є показником високої здатності людини працювати над собою, навіть при зіткненні з труднощами. Це сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, оскільки в процесі діяльності особистість самореалізується, вдосконалюється, розвиває позитивне ставлення до себе, відчуває контроль над власним життям та обставинами. Такий внутрішній стан допомагає нарощувати оптимізм, внутрішню силу та впевненість, що в результаті задовольняє базові потреби й сприяє пришвидшенню процесу адаптації.

Отже, за підсумками діагностики можна дійти висновку, що адаптаційні процеси внутрішньо переміщених осіб визначаються їхніми особистісними факторами. Зокрема, це стосується рівня та типу емоційного реагування на травматичні події, ступеня усвідомленого контролю над власним життям, прогностичних очікувань на майбутнє, а також наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для психологічного відновлення. Відповідно, надання психологічної допомоги має ґрунтуватися на виявленні та активізації цих ресурсів, а також на врахуванні механізмів формування і підтримки психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.
2. 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
3. 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.
4. 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.
5. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ. 2015. № 4. С. 47–53.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
8. 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.

9. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
10. 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.
11. Кісарчук З. Г., Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 11. Т. 3. Київ : Логос, 2015. С. 7–20.
12. Кокурн 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.
13. 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.
14. 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.
15. Кульчицький, Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Адміністративне право і процес*, 1(19), 2017, С. 51–57.
16. 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.
17. Магдисюк Л. І., Грицюк І.М. Методичні рекомендації «Основи наукових досліджень в галузі практичної психології» Луцьк : Вежа- Друк, 2022. 38 с.
18. Македонська Е. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: психологічні особливості. URL: <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/adaptatsiya-vnutrishno-peremischenih-osib/>

- 19.Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнесен 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.
- 20.Малиха, М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*, 8, 2015, С. 6–11.
- 21.Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.
- 22.Міграційний профіль України. Державна міграційна служба України. 2021. С. 47–52. URL: https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf.
- 23.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.
- 24.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.
- 25.Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. № 1 (52). С. 135–140.
- 26.Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «ЕРІ - Eysenck Personality Inventory». URL: <https://psylist.net/stimulmat/epi.htm>
- 27.Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogisplbergera-STAI>

28. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–104.
29. 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.
30. Практична психодіагностика: методика та тести. URL: http://lib.ysu.am/disciplines_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf
31. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
32. 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.
33. Путінцев А. В., Пашенко 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.
34. Рябоконт В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201–205.
35. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
36. 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.
37. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*, 2(2.2), 2015, С.154–159.
38. Тест САН. URL: http://epidruchniki.com/content/894_41_Test_SAN.html
39. Тест Спілбергера-Ханіна URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item>

/2703-shkalatrivogi- splbergera-STAI

- 40.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.
- 41.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.
- 42.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.
- 43.Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/; Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; С. 85–96.
- 44.Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
- 45.Юридична газета Online. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. 2022. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psihologichnogo-stanunaselennya.html>.
- 46.Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M., Steverink N., & de Jonge P. Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. 22(4), P. 1953–1978.
47. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*.2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49.
- 48.Colson E. Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. *Kroeber Anthropological Society*.2012. № 100(1). P. 154–167.
- 49.Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. *Official Website of the United Nations High Commissioner for Refugees*. URL:

<http://www.unhcr.org/protection/idps/43ce1cff2/guiding-principles-internaldisplacement.html>.

50. Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 1963. 19 (3). P. 33–47.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна)

Цей тест досліджує рівень ситуативної тривожності. Респонденту потрібно в пустій графі поставити галочку або вписати «+».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і акресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	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 б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6.	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
0.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
1.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
2.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
3.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
4.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
5.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
6.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
	Будь-які дрібниці відволікають і	1	2	3	4

7.	хвилюють Вас				
8.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
9.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
0.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

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 (середня);

45 і більше – висока.

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

Додаток Б

Тест-опитувальник Г. Ю. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)

№	Питання	Так	Ні
1.	Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб «підбадьоритись», відчути збудження?		
2.	Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?		

3.	Ви людина безтурботна?		
4.	Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати «ні»?		
5.	Чи замислюєтесь Ви перед тим, як що-небудь зробити?		
6.	Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок (незалежно від того, зручноце Вам чи ні)?		
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?		
8.	Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?		
9.	Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?		
10.	Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?		
11.	Чи виникає у Вас почуття сором'язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитись з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?		
12.	Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?		
13.	Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?		
14.	Чи часто Ви тривожитесь через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?		
15.	Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?		
16.	Чи легко Вас образити?		
17.	Чи любите Ви часто бувати в компанії?		
18.	Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?		
19.	Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?		
20.	Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?		
21.	Чи часто Ви мрієте?		
22.	Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?		

2.			
2 3.	Чи часто Вас турбує почуття провини?		
2 4.	Чи всі Ваші звички хороші й бажані?		

2 5.	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитись і шумній компанії?		
2 6.	Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чутливою?		
2 7.	Чи вважають Вас людиною живою та веселою?		
2 8.	Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтесь до неї подумки і міркуєте, що могли б зробити її краще?		
2 9.	Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?		
3 0.	Ви іноді пліткуєте?		
3 1.	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?		
3 2.	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати це в книзі, ніж запитати?		
3 3.	Чи буває у Вас сильне серцебиття?		
3 4.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?		
3 5.	Чи бувають у Вас напади тремтіння?		
3 6.	Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?		
3 7.	Вам неприємно знаходитись в компанії, де жартують один над одним?		
3 8.	Чи Ви дратівливі?		
3 9.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?		
4 0.	Чи хвилюєтесь Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?		
4 1.	Ви неквапливі в рухах?		
4	Ви коли-небудь запізнювались на побачення або		

2.	на роботу?		
4 3.	Чи часто Вам сняться кошмари?		
4 4.	Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?		
4 5.	Чи турбують Вас які-небудь болі?		
4 6.	Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?		
4 7.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?		
4 8.	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?		
4 9.	Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?		
5 0.	Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?		
5 1.	Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення		

	від вечірки?		
5 2.	Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?		
5 3.	Чи легко Вам внести позбавлення в досить нудну компанію?		
5 4.	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтесь?		
5 5.	Чи турбуєтесь Ви про своє здоров'я?		
5 6.	Чи любите Ви жартувати над іншими?		
5 7.	Чи страждаєте Ви від безсоння?		

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = рідко, 2 = іноді, 3 = часто, 4 = дуже часто.

Протягом останнього місяця, як ви відчували:	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
Як часто за останній	0	1	2	3	4

	місяць ви були здатні контролювати роздратованість?					
--	---	--	--	--	--	--

Інтерпретація результатів:

Рівень сприйнятого стресу (діапазон: 0-40 балів).

Від 14 до 26 балів: низький рівень стресу.

Від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.

Від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу.

Додаток Д

Тест САН
(Самопочуття, активність, настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.