

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю. О.

(підпис)

«___» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою «Практична психологія»

(назва освітньої програми)

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВПО В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО
НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ»**

Виконавець:

здобувач 2 курсу, групи бзф12
факультету ЦЗФН

Вольська Каріна Віталіївна

/підпис/

Науковий керівник

доцент кафедри МППП
кандидат психологічних наук

Пундєв Володимир Васильович

/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....	8
1.1. Сутність явища вимушеного переміщення як фактору соціально-психологічного впливу.....	8
1.2. Теоретичне дослідження концепцій травмування та можливостей реабілітації внутрішньо переміщених осіб.....	15
1.3. Теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації особистості після травматичних подій.....	21
1.4. Підходи до психологічної допомоги в реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні і світі.....	28
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	36
2.1. Обґрунтування методології дослідження та діагностики психологічного стану внутрішньо переміщених осіб.....	36
2.2. Організація та проведення дослідження психологічного стану переселенців.....	43
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	51
3.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних.....	51
3.2. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям.....	65

3.3 Результати впровадження реабілітаційної програми з надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам	73
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Воєнний стан в Україні змусив багатьох людей втратити звичний порядок життя, що безумовно позначилось на психологічному добробуті як безпосередніх учасників озброєних зіткнень, так і на повсякденності цивільних громадян будь-якої соціальної верстви, професійної належності, віку. Особливо гострого впливу зазнала така категорія населення як внутрішньо переміщені особи. Міграція завжди вважалася однією з важливих проблем народонаселення і поставала не тільки як механічне переміщення людей, а як складне суспільне явище, що стосується багатьох сторін життя. На сучасному етапі в нашій країні питання вимушеного внутрішнього переміщення набуло дійсно глобального характеру.

Активний розгляд та обговорення проблеми внутрішнього переміщення спричинено необхідністю сьогодення якомога швидше та ефективніше приймати рішення щодо розв'язання виникаючих проблем, що постали перед українським суспільством. Особливо актуальним стає запровадження системи заходів, що зможуть сприяти цілісному подоланню травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб, передбачають комплексне втручання та адаптовані до сучасного історичного, соціально-культурного контексту методи.

Психологічна допомога у реабілітації внутрішньо переміщеним особам до нових умов під час війни є одним з рушійних важелів впливу на нормалізацію життя та пристосування, інтеграцію у нові громади та ефективне функціонування такої численної категорії осіб як вимушені переселенці, адже саме завдяки налагодженню власного стану та переосмисленню отриманого досвіду, можливе значне покращення усіх сфер життєдіяльності на індивідуальному, колективному та суспільному рівні, що є пріоритетним завданням та спрямуванням для нашої країни. Питання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в реабілітації досліджували ряд вітчизняних науковців, зокрема, М. Блажівський, Л. Гридковець, Т. Каменчук, В. Куліченко, І. Медінцов, І. Романова. Вони

переконані, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища. Водночас, варто зазначити, що переважну кількість серед існуючих досліджень було здійснено з розумінням руйнівних наслідкових впливів травмування. З іншого боку, теоретичне дослідження та розгляд науковцями можливостей особистісного зростання особи, що було значною мірою спричинене пережитим травматичним досвідом лише починають отримувати значну увагу в дослідженнях. Серед українських вчених це питання досліджують О. Шелюг, С. Чечко, В. Климчук, В. Горбунова, Т. Титаренко. Тому актуальність вивчення проблематики посттравматичного зростання й пошук напрямів допомоги щодо збереження й зміцнення психологічного добробуту потребує подальшого вивчення та розробки, з врахуванням саме українського досвіду та наслідків для психологічного благополуччя населення після воєнних подій.

Об'єктом дослідження є внутрішньо переміщені особи в контексті соціально-психологічного впливу явища вимушеного переміщення.

Предметом дослідження є психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та ключові аспекти надання психологічної допомоги таким особам.

Метою дослідження є дослідити ефективні шляхи психологічної допомоги в реабілітації внутрішньо переміщеним особам після травматичних подій, розробити методичні рекомендації щодо успішної реабілітації до нових умов життя. Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

- провести дослідження наукових джерел щодо теоретичних основ впливу вимушеного переміщення, а також надання психологічної допомоги даній групі осіб;
- провести комплекс психодіагностичних заходів для аналізу досвіду вимушених переселенців та оцінювання особистісного зростання у посттравматичний період;

- емпірично вивчити присутність, особливості прояву стресостійкості внутрішніх переселенців та розробити рекомендації щодо покращення психологічної стійкості даної категорії осіб, а також оцінити її ефективність за використанням формуючого експерименту.

Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано поєднання теоретичних та емпіричних методів. До **теоретичних методів** належать аналіз, синтез та порівняння, систематизація, узагальнення. До **емпіричних методів** увійшли психодіагностичні інструменти: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), шкала стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості (Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R), методика опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р.Тедескі та Л.Калхоуном, метод математичної обробки даних непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона, а також формуючий експеримент. Дослідження було проведене протягом травня-червня 2024 р, загалом до дослідження були залучені переселенці чисельністю 50 осіб.

Апробація результатів: результати дослідження було презентовано в науковому виданні «Ментальне здоров'я».

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні наукового погляду щодо вимушеного переміщення та його впливу на когнітивну, емоційну, поведінкову, комунікативну та мотиваційну сфери особистості, доповнено наукові погляди щодо особливостей прояву психологічної стійкості та посттравматичного зростання, окреслено провідний досвід надання психологічної допомоги внутрішнім переселенцям, проведено емпіричне дослідження ролі рівня когнітивного і психологічного добробуту та його впливу на посттравматичне зростання та стресостійкість вимушено переміщених осіб.

Практичне значення результатів дослідження складається в можливості використовувати їх у процесі реабілітації, реадaptaції, відновлення психологічного благополуччя внутрішніх переселенців. Отримані результати дослідження можливо використати для розробки тренінгових програм, що дозволять працювати з когнітивною та емоційною усвідомленістю, зосереджуватися на ресурсному потенціалі особистості, здатності психіки до перетворення травматичного досвіду на потенціал до зростання. Також можливо використовувати дану роботу для психоедукації, консультування та терапії під час індивідуальної або групової роботи.

Структуру та обсяг магістерської роботи представлено вступом, трьома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (61 найменування), 6 додатків, надано ілюстрації в вигляді 9 таблиць та 10 рисунків.

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

1.1 Сутність явища вимушеного переміщення як фактору соціально-психологічного впливу

Явище вимушеного переміщення в середині країни є фактором значного та багатоаспектного соціально-психологічного впливу і має місце, коли відбуваються події, за яких особа втрачає можливість продовжувати жити звичним для неї способом, у звичному місці, за звичних умов і змушена шукати нове середовище функціонування. Вимушене переміщення осіб характеризуються присутністю певної витісняючої умови (збройні конфлікти, переслідування за ознакою національності, віросповідання, переконань, екологічні чинники, тощо), що значно впливає на мотивацію та настрої особи щодо власного майбутнього, адаптації, пристосування. Такі процеси здійснюються під впливом різноманітних факторів, що формують загрозу або неможливість проживання на певній території, до якої належить місце постійного перебування особи. В цьому випадку особи переміщуються з території одного регіону – «джерела загрози», в інший регіон, але при цьому залишаються у межах країни проживання.

Відповідно до законодавства України, внутрішньо переміщена особа (ВПО) – це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [10].

Права і свободи внутрішньо переміщених осіб та особливості роботи з ними закріплені в таких міжнародних документах, як «Керівні принципи з питань про переміщених осіб всередині країни» УВКБ ООН та IV Женевська конвенція [33].

Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживала в районі, що постраждав від конфлікту, в будь-який час упродовж останніх 10 років може мати певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії чи тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом [8]. Це свідчить про неабияку гостроту даної проблеми на сьогодні, так і в майбутній перспективі.

Аналіз психологічного впливу вимушеного переміщення характеризує психологічні проблеми як комплексне явище, що охоплює основні сфери функціонування особистості: емоційну, поведінкову, когнітивну, комунікативну, мотиваційну. Одним з важливих аспектів розгляду соціально-психологічного впливу є емоційна сфера переселенців. Численні епізоди переживання небезпеки за своє життя та життя родини, досвід побачених бойових дій, втрата майна, роботи, фінансової стабільності, звичного соціально-побутового середовища, може викликати значну емоційну реакцію, постійну тривожність, пригніченість, різноманітні стресові розлади. Варто відмітити також присутність широкого спектру таких реакцій як страх, смуток, втрата самоідентифікації, почуття відчуження, втрата контролю, безпорадність та незахищеність, що здатні значною мірою вплинути на адаптаційні можливості переселенців та психологічне благополуччя загалом.

Також вагомою є психологічна складова впливу стресових подій на когнітивну та поведінкову сферу психіки особистості, що пов'язана із явищем внутрішнього переміщення. Через травматичні події, діти та дорослі можуть гірше запам'ятовувати нове та забувати відому інформацію, можуть з'являтися панічні атаки. Можуть спостерігатися порушення концентрації уваги, неможливість завершувати справи до кінця, порушення пам'яті у вигляді

нав'язливих спогадів, забування. За умови присутності пролонгованого стресу, можуть зазнавати значного впливу вищі психічні функції, такі як увага, мислення, планування тощо. Людина може відчувати труднощі у свідомому прийнятті рішень, гірше контролювати поведінку, має місце погіршення навчальних навичок [14]. Це також має вагомий вплив на психологічне благополуччя особистості та може призвести до утруднення адаптаційного процесу, ускладнення та подовження його тривалості.

Мотиваційна сфера переселенців також зазнає чималого впливу через те, що задоволення потреб різного рівня стає утрудненим або неможливим, та пов'язаним з посиленням реакцій страху, гніву чи агресії, що з часом стають звичними патернами поведінки. Як наслідок може відчуватися ще більше переживання своєї нездатності, виникають думки депресивного характеру, неможливість впливати на ситуацію. Також варто зазначити, що депресивні розлади, що можуть спостерігатися, можуть стати причиною існування у переселенців підвищеного суїцидального ризику [25].

Існування даних проблем має взаємнопідсилюючий вплив і може призвести до породження більш глобальних криз психологічного благополуччя, за умови відсутності своєчасного та компетентного втручання та корекції. Внаслідок отриманого травматичного досвіду переміщена особа переживає стани, які призводять до нестабільності і втрати контрольованості ситуації, власного життя:

- втрата автономності, відчуття відсутності контролю подій у власному житті;
- втрата суб'єктності, відчуття відсутності можливості приймати рішення, власної відповідальності за події життя;
- криза власної ідентичності;
- розгубленість та нездатність зосередитися і виконувати звичні розумові завдання, регрес;

- занепокоєння щодо відторгнення та можливої ідентифікації з ворогами;
- відчуття відсутності захищеності, стан жертви;
- злість та пошук «зовнішнього ворога», пошук винуватців та цілі власної люті на ситуацію;
- відсутність можливостей прогнозувати майбутнє;
- сором, низька самооцінка, почуття провини;
- функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами;
- реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад [13].

Окрім того, що вимушено переміщена особа стикається із руйнуванням існуючої пристосованості усіх сфер життєдіяльності, перед нею також постає завдання суцільної одночасної адаптації до нових умов функціонування. Таким чином метою допомоги внутрішньо переміщеним особам є як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій.

Процес адаптації до нового середовища, який є невід'ємною складовою явища вимушеного переміщення, є також вагомим чинником соціально-психологічного впливу на особистість переселенця. Ефективність соціально-психологічної адаптації підтверджується процесом життєдіяльності, за якого індивід легко знаходить, або формує такі адаптивні стратегії, що дають можливість, не порушуючи законодавчі норми та моральні традиції суспільства, продуктивно долати численні (в тому числі світоглядні) адаптивні бар'єри, успішно взаємодіяти з різноманітними спільнотами, зберігаючи при цьому психологічну стабільність та стан емоційної рівноваги.

Одним з важливих факторів успішної адаптації є вплив сприймаючого середовища та спільноти. В процесі відновлення функціонування переміщені

особи можуть стикатися як з позитивними так і з негативними реакціями приймаючої громади, неоднозначним ставленням та навіть дискримінацією або стигматизацією, щодо їх становища. Виходячи з імовірності, що переселенці залишаються у місці переселення протягом тривалого часу або назавжди, особливо в умовах воєнного стану, їх перебування може сприяти створенню істотного внеску у подальший розвиток громади та регіону, за умови успішної адаптації та інтеграції таких осіб.

Під вплив вимушеного переміщення підпадають багато важливих аспектів функціонування та життя ВПО, а саме освіта та навчання, робота, соціальні відносини, фізичний та психічний добробут, самосприйняття та самооцінка. Також важливим аспектом соціально-психологічного впливу явища вимушеного переміщення є аналіз ролі соціальної підтримки на процес адаптації переміщених осіб. Основними суб'єктами діяльності щодо допомоги у вирішенні соціальних труднощів переміщених осіб (реабілітація, адаптація, інтеграція) виступають органи державної влади та соціальні служби різних рівнів організації. Також соціальна підтримка може бути надана міжнародними та місцевими громадськими організаціями, родичами, друзями, волонтерами, та може істотно впливати на психологічний стан та благополуччя ВПО [27].

Зменшити глибину кризового стану та гостроту етапів процесу адаптації переміщених осіб до нових умов функціонування можливо своєчасно надавши підтримку в соціальних аспектах життєустрою у вигляді допомоги щодо проживання, працевлаштування та базових сфер побуту. Таким чином, розгляд ролі соціальної підтримки буде сприяти розробці стратегії допомоги та підтримки переселенців, що допомагатимуть їх реабілітації до нових умов життя.

Беручи до уваги факт, що найбільша частина переселенців після переміщення не потрапляють у повністю нове середовище, говорить про те, що процес адаптації та пристосування полегшується через відсутність мовного бар'єру, знання звичаїв, культурних та релігійних традицій. Але, в цей же час,

стресове навантаження та соціально-психологічні труднощі під час адаптації, культурні відмінності громади, відчуття відчуженості залишаються значними чинниками психологічного навантаження та потрясіння.

Ще однією з труднощів внутрішньо переміщених осіб є переживання кризи соціальної ідентичності, що являє собою значні трансформації уявлень особи про себе, і своє положення в системі суспільних відносин. Криза ідентичності полягає у втраті відчуття самого себе, та виступає як нездатність до пристосування в новому суспільстві, як невідповідність між вимогами, що висуваються новою реальністю та можливостями людини. Іноді зміни сприйняття ідентичності у даній категорії осіб відбуваються з такою силою, що в результаті не виконується інтегруюча функція ідентичності на рівні групи, та адаптивна функція – на рівні особистості.

Зміна суспільного положення і оточення, входження у нову культурну середу, матеріальні труднощі та невлаштованість, потреба в переживанні тісних емоційних зв'язків зі страхом відторгнення водночас, криза ідентичності – ті виклики, від яких залежить чи буде успішним процес адаптації [35]. Отже, психічний стан і психологічні налаштування значною мірою визначають успішність адаптації, здатність впоратися, пристосуватися до існуючих умов. Внутрішньо переміщені особи мають необхідність у соціально-психологічному спрямуванні та допомозі у подоланні життєвих криз, професійній консультації фахівців відповідно до їх запиту.

Явище вимушеного переміщення також можна розглядати з точки зору його негативної або позитивної оцінки в очах самого індивіда. Оскільки вимушений переїзд можна розуміти як співпадіння із власним рішенням змінити своє життя, навіть незважаючи на вимушеність причин та швидкість його обставин, таке рішення можна розцінювати як певний прояв власної свободи та вибору, що зроблений самостійно [49]. Даний підхід до сутності переміщення

враховує його зовнішню вимушеність та внутрішню добровільність, що не руйнує позицію власного авторства у побудові життя та виборі майбутнього.

Для контексту бажаного переселення, минуле ВПО і рішення про міграцію має негативну емоційну оцінку, оскільки зазвичай пов'язане з досвідом значних соціально-економічних труднощів, безпеки. З іншого боку, у більшості випадків вимушені переселенці розглядають своє минуле (до початку повномасштабного вторгнення та окупації міста перебування) як позитивно забарвлене. Через це, вимушене переселення, навіть виступаючи як власний вибір кращого майбутнього, має негативний психологічний вплив на бачення переміщеними особами подальшого життєвого конструювання через побутові, соціально-економічні складнощі пов'язані із вимушеною міграцією.

Превалювання орієнтованості на минуле посилює труднощі прийняття сьогодення та підвищує дистрес, навіть в довгостроковій перспективі після травматизації [54]. Варто відзначити, що такі негативні фактори як вимушене переселення, воєнні дії, обмежують суб'єктивне сприйняття та планування майбутнього [51]. Неспроможність до контролю, прийняття рішень та довгострокового планування, впливає на психологічний стан та шкодить психічному добробуту. Це зумовлює труднощі у цілеспрямованій діяльності і реалізації потенціалу переміщеної особи в вибудові свого майбутнього та адаптації. Переміщені особи визначають, що для почуття власної гідності ключового значення набуває бачення свого майбутнього [55]. Отже, адаптацію можна вважати успішною з великою вірогідністю, якщо особа намагається конструювати своє майбутнє з ракурсу життя у новому місці.

На думку Л. Балабанової та Г. Лазос, сила впливу вимушеного переміщення може відрізнятися в залежності від таких чинників як особистісні характеристики, «соціальний капітал», наявність стосунків та підтримки, сім'ї, спільноти, гендеру, фактичних обставин та подій, що вчинили травмування,

існування надії або її відсутності [19]. Врахування цих індивідуальних особливостей дозволить спроектувати програми психологічної допомоги та реабілітації до нових умов життя найбільш релевантно до потреб переселенців, що дозволить збільшити їх позитивний вплив.

Як вказує О.Р. Асмолов, в ситуації вимушеного переселення може проявитися смислова криза особистості, за якої необхідною стає концепція смислової реабілітації, або смислового відновного виховання особистості. Перед ВПО постає внутрішнє завдання за допомогою рефлексії вийти на новий рівень усвідомлення, побудова нового сьогодення та рух до суб'єктивного відчуття благополуччя. В подібних ситуаціях психологічної напруженості є вкрай необхідною допомога та психологічний супровід особи в процесі реабілітації, адаптації та інтеграції у нову спільноту.

1.2 Теоретичне дослідження концепцій травмування та можливостей реабілітації внутрішньо переміщених осіб

Будь-яка значима подія відображається в психіці особистості, аналізується, трансформується та вбудовується в особистісний конструкт як її складова частина. Проте, такого роду зміни супроводжуються певними реакціями як із фізіологічної сторони, так і наслідками в соціальному бутті людини. Психічний, фізичний та соціальний вплив на особистість в такому разі може відбуватися у вигляді психотравмуючої події.

В психологічній парадигмі будь-який екстремальний (понаднормовий, не властивий звичайному життю) вплив на організм людини, що потягнув за собою ряд психічних реакцій, розглядають як психотравмуючу ситуацію. Проаналізувавши вплив явища вимушеного переміщення на ключові сфери функціонування особистості переселенців, перед нами постає очевидна

реальність факту отримання травмуючого досвіду внутрішніми мігрантами у тій чи іншій мірі [28]. З цього випливає необхідність розгляду реабілітації та адаптації ВПО, зумовлених даним явищем, як частини процесу, необхідного для повернення нормального функціонування та відчуття суб'єктивного психологічного благополуччя.

Отже, травматизація вимушених переселенців проявляється насамперед у втраті відчуття суб'єктивного благополуччя, що свідчить про суттєве зниження рівня психологічного здоров'я. Труднощі з врегулюванням психоемоційного стану, необхідність реабілітації та адаптації можна прослідкувати у всіх вікових групах вимушених переселенців, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку. Однією з найчастіше присутніх типових проблем психологічного рівня є стрес. Стрес – це природня психологічна та фізіологічна реакція на несприятливий вплив, що дає змогу відповідати на дію подразників, орієнтуватися в загрозових ситуаціях та відповідати на життєві виклики [13]. Тобто, стрес визначається як певний психофізіологічний стан, що сприяє активізації механізмів захисту від загрози та руйнівних чинників. Травмуючими є події, які перевищують межі типового стресу. Розглядаючи підходи, засновані на теоретичних концепціях стресу, можна прослідкувати взаємодію між психологічними, соціальними та поведінковими аспектами стресової реакції-відповіді переміщених осіб на травматичний досвід через переселення, і яким чином такі реакції можуть вплинути на процес адаптації. Використання теоретичних концепцій травмування може допомогти в розгляді психологічних наслідків явища вимушеної міграції та чинників, які можуть вплинути на адаптацію переміщених осіб. [41].

Поняття травми походить від латинського слова «trauma», тобто пошкодження, та означає раптову дію на людину зовнішніх чинників, які можуть викликати порушення цілісності та функціонування організму (фізіологічного, психологічного та ін.) та яка супроводжується певними реакціями тіла та психіки.

Більшість науковців сходяться на думці в тому, що процес проживання психотравмуючої події, хоч і має спільні тенденції, однак відбувається дуже індивідуально. Фізіологічна сторона реакцій обумовлена особливостями функціонування організму людини, але також може бути детермінована психологічною тривалістю індивідуального досвіду реагування.

Узагальнюючи досвід та уявлення про психологічну травму, можна представити наступне її розуміння:

- психотравма виникає через вплив на людину події, що виходить за рамки його звичайного досвіду;
- травмуюча подія може відбутися один раз, а її внутрішнє переживання тиражує його знову і знову;
- особливості переживання травмівної події залежать від умов, в яких людина її отримала;
- подія, що призвела до травмування виникає ззовні, а реакція в цей час відбувається також зсередини, при цьому можливе її поглиблення аж до саморуйнування;
- психологічна травма виникає тоді, коли психіка людини не в змозі впоратися із власною реакцією на екстремальну подію [27].

Психотравмуюча ситуація, що була викликана переживанням екстремального досвіду, може спричинити вплив різного характеру та ступеня вираженості. Загалом, за визначенням Р. Пападопулоса, виокремлюються три головні групи можливих наслідків, що настають в результаті травмування: ті, що характеризуються як негативні; ті, що мають позитивні риси завдяки психологічній трансформації, тобто «розвиток, активований лихом», та нейтральні [58]. При наданні психологічної допомоги вимушено переміщеним особам доцільно визначити ступінь важкості отриманого травмування. Згідно з Р. Пападопулосом, розглянемо таку диференціацію негативних наслідків травмування:

- найпоширенішою відповіддю на травмуючу ситуацію є звичайні людські страждання (ordinary human suffering). Страждання є частиною людського життя та найчастіше не спричиняють паталогічний стан;

- травматичні психологічні реакції (distressful psychological reaction) – афект, більш виражений за впливом, можливим є подолання травмуючого впливу психологічною витривалістю та психологічним ресурсом особистості;

- психіатричні розлади (psychiatric disorder) – характеризується найвираженішим впливом, найпоширенішим наслідком даного афекту може стати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що потребує професійної спеціальної допомоги [59]. Посттравматичний стресовий розлад – це психічний розлад, який може виникати в особи за умови переживання травмуючої події або серії подій, і характеризується суттєвим впливом негативних реакцій, що тривають та заважають психологічному добробуту особи в сьогоденні.

У дослідженнях вченого М. Хоровитца були окреслені основні фактори, що призводять до розвитку ПТСР. На думку вченого, такими чинниками є загроза здоров'ю або життю конкретної особи або її родині, раптова втрата (дому, родини, соціального положення), спостерігання насильницької смерті інших осіб та інші подібні ситуації. Травматичність події тісно пов'язана з відчуттям власного безсилля через неможливість ефективно впливати на небезпеку.

Досліджуючи реабілітацію та адаптацію ВПО, можна використовувати поняття ПТСР для вивчення можливих симптомів даного розладу у внутрішніх мігрантів, а саме: повторне переживання (навязливі спогади, страшні сновидіння, раптові реакції, немов би травмівні події постають в даному моменті, інтенсивний стрес та ін), симптоми уникання (думок та почуттів, діяльності, пов'язаної з травмуючою подією, зниження інтересу до життя та діяльності, обмеження соціальних контактів, відсутність орієнтації на майбутнє), симптоми підвищеної збудливості (порушення сну, роздратування, тривожність, зниження уваги, психосоматичні реакції), схильність до депресії та фобій.

Поряд з розглядом поняття ПТСР у вивченні реабілітації та адаптації внутрішніх мігрантів, також розглянемо концепцію посттравматичного зростання, що може включатися у позитивну групу наслідків як «розвиток, активований лихом» за Р.Пападопулосом. Посттравматичне зростання розглядають як позитивні психологічні зміни, що переживаються як результат боротьби з важкими життєвими обставинами, за яких відбувається не тільки відновлення попереднього рівня адаптації та психологічного функціонування, але й перевищення цього рівня, а також присутність змін якісного трансформуючого характеру. Дане зростання не відбувається як прямий результат травмування, навпаки, саме боротьба особистості з новими викликами реальності після травмуючих подій має вирішальне значення для визначення міри даного явища. Варто відзначити, особа, що пройшла крізь травмуючу подію отримує багато негативних наслідків, а не тільки зростання. [38] Дослідження даної концепції дозволить прослідкувати яким чином вимушені мігранти можуть розвивати нові цінності, навички, відносини, ресурси після вимушеного переселення, що дозволять найліпшим чином адаптуватися.

Таким чином, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків може дозволити людині відчувати емоційне полегшення та привести до нової філософії буття, яка змінює попередні уявлення людини про життя та його сенси. Виходячи з того, наскільки особою імплементується досвід небезпеки в свій життєвий світогляд, як вона пояснить собі смисл і наслідки існуючих ризиків, яким чином вибудує картину власного майбутнього за нових умов, буде відбуватись дія, тривалість травмування та його наслідків.

Також доцільно розглянути варіант виходу з кризової ситуації особистістю, за якого відбувається актуалізація психологічної стійкості або резильєнтності. За класифікацією Р.Пападопулоса, даний варіант подолання травматичних подій розглядається як нейтральний, тобто такий, що не здійснює суттєвий шкідливий вплив на функціонування особистості, за рахунок відновлюваності адаптаційного

ресурсу. Під даним феноменом можна розуміти здатність витримувати тиск кризової ситуації та при цьому відновлюватися після труднощів та стресу, не втрачаючи основні свої цінності, сенси та здібності. Концепція резильєнтності ґрунтується на процесі ефективного подолання несприятливих ситуацій, та охоплює сукупність когнітивних, емоційних, адаптивних рис, що зумовлюють здатність протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження психічного добробуту. До головних ознак присутності резильєнтності можна віднести психологічну витривалість, утримання відносно стабільного здорового рівня психологічної та фізичної діяльності, ефективна емоційна регуляція, здатність до вирішення проблем, відчуття контрольованості ситуації, самоспівчуття, здатність приймати підтримку та допомогу, здатність до навчання на власному досвіді та відчуття позитивних емоцій. Серед симптомів, що спостерігаються у ВПО, які можуть долатися за рахунок резильєнтності спостерігаються відчуття безсилля, покинутості, пригніченість настрою, туга та відчуття провини, самозвинувачення, апатія, дратівливість, страх, спалахи агресії [34]. Дослідження феномену резильєнтності може бути доцільне в вивченні процесів реабілітації та адаптації вимушених мігрантів, та їх здатності подолати травматичний досвід, віднайти позитивні копінг-стратегії та поліпшити свій психологічний стан.

Також актуальним є соціально-психологічний підхід до реабілітації та адаптації переселенців в умовах воєнного стану, висвітлення необхідного теоретичного підґрунтя щодо можливості адаптаційних процесів як окремої особи, так і різних соціальних спільнот до нових умов життя. Враховуючи факт того, що психологічні травми та соціально-психологічна дезадаптація є тими труднощами, з якими стикаються вимушені мігранти, психологічна складова подолання травмуючих переживань в значній мірі залежить від соціального середовища. Варто відмітити присутність колективного травмування, що також позначається на психологічному добробуті переселенців. Колективне

травмування можна розглядати як руйнування соціально-психологічних структур і цінностей суспільства, що зумовлює необхідність заходів з відновлення, також як досвід, що набувається та переживається групою внаслідок травматичної події, і як кризове явище, що набуває поворотного значення для розвитку, коли можливе використання потенціалу посттравматичного зростання. Вагомим чинником утворення і поширення такого впливу є інформаційна травматизація, яка є складовим компонентом колективного травмування під час воєнного стану, а також посттравматичного стресового розладу через вторинний травматичний стрес. Задля повернення психологічного добробуту війняткового сенсу набуває переживання горювання, скорботи, жалю, завдяки чому настає окультурювання травмуючих переживань, перетворення їх на нетравматичний історичний наратив [6].

Дослідження питання реабілітації після травмуючого досвіду за умов трансформаційних процесів в суспільстві такими вітчизняними науковцями як О. Злобіна, А. Камбур, О. Луценко, С. Хутка, Ю. Швалб, М. Шульга показують, що вплив трансформаційних чинників, суб'єктивність їх оцінки та сприйняття, мають широко спрямовану дію на особистість, впливають на результати соціальної адаптації до кризових подій, та можуть спричиняти суттєві зміни у способі та стилі життя людей, а також вибудовуванні майбутнього. Необхідно зазначити, що комплексний характер сприйняття та проживання травми дозволить спеціалісту знаходити шляхи оптимальної професійної допомоги.

1.3 Теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації особистості після травматичних подій

З явищем психологічного травмуючого впливу вимушеного переміщення осіб має безпосередній зв'язок проблема адаптації. Нею зумовлюється реабілітація особистості після травматичних подій та поновлення її

функціонування та повноцінної життєдіяльності, а також типово притаманні виклики, з яких складається досвід переміщеної особи, труднощі відновлення психіки та особистісної ефективності. Питання адаптації – одне з основних міждисциплінарних питань, що розглядається вченими з біологічного, соціального, філософського, психологічного та інших підходів. Досліджуючи дане поняття в контексті соціально-психологічного впливу, адаптація займає одне з ключових місць при розгляді явища вимушеного переміщення осіб.

Під поняттям соціально-психологічної адаптації в психологічній практиці розуміють поєднання психологічного та соціального фактору впливу на процес участі особистості у взаємовідносинах із соціальним оточенням, окреслюється орієнтування в ньому, врахування труднощів, що з'являються в процесі такої взаємодії, та пошук шляхів їх налагодження, вибір оптимальної для особи діяльності за поточних умов, з метою здобуття відповідності між власними цілями, потребами, можливостями й середовищем [28]. Покращення процесу соціально-психологічної адаптації, успішне її проходження та пристосування переміщених осіб до повноцінної участі у життєдіяльності в новому соціальному оточенні зі збереженням психологічного благополуччя є однією із найактуальніших цілей, що постають при розгляді явища вимушеного переміщення.

Адаптація та зумовлені нею психологічні чинники впливу розглядаються науковцями тривалий час. Е. Гідденс досліджуючи важливість даного феномену, визначає його як процес соціалізації та пристосування до здійснення певної рольової моделі. Важливість адаптації особистості не лише до середовища, але й до соціального оточення ілюструється Г.Спенсером, який вважав, що природа людського розуму не має обмежень, що дає можливість найбільш успішного пристосування людини до середовища, що його оточує. [47]

В. Семиченко було представлено системний розгляд процесу адаптації особи, за якого ефективність даного процесу залежить від інтеграційних

тенденцій особистості [4]. З цього слідує, що загальний процес адаптації – це комплексне явище, що має структуру і складається із множини відносно окремих процесів, кожен з яких відображає певну систему відносин та зв'язків, що виникають в особи, та складаються в структурні компоненти цих відносин.

Думка вчених про досліджувану проблему змінювалася, та спочатку панували погляди, що процес адаптації переселенців обов'язково веде до виникаючих проблем психологічного характеру. Сучасні ж дослідження показують адаптацію саме як фактор ризику, що не завжди призводить до негативних наслідків. Провідним чинником успішності адаптації розглядаються особливості взаємодії та взаємовідносин переселенців та нового соціального середовища (Дж. Беррі, С. Барвік, Х. Мерфі, У. Кім)

Опираючись на аналіз даної проблеми в науковій психологічній літературі, можемо відзначити, що найвагомішими чинниками успішності пристосування та адаптації населення за умови пережитого травматичного досвіду є можливості використання психологічного ресурсу та потенціалу, якості «життестійкості», що дозволяє подолати несприятливий вплив факторів невизначеності, небезпеки та втрат. У випадку, коли вплив даних факторів є сильнішим та тривалішим за адаптивні можливості особи, може відбуватися характерний «злам адаптаційного бар'єра» та настає травмування. Це може призвести до нервово-психологічних розладів, загострення соматичних хвороб, погіршенню в сфері працездатності та спілкування. Отже, надважливим чинником для реабілітації та адаптації внутрішньо переміщеної особи, що зазнала травмуючого впливу, є вчасна та компетентна психологічна допомога, що дозволить досягти вагомого покращення відчуття ментального комфорту та благополуччя, з подальшим впливом даного фактору на всі сфери особистісної ефективності.

Під час вивчення проблеми адаптації серед внутрішньо переміщених осіб, науковці виділяють два теоретико-методологічні погляди: соціокультурний (психологічний), та ресурсно-економічний підхід. Соціокультурний висвітлює

адаптацію як пристосування до зміни звичного культурного оточення та необхідності прилаштування до нього, співставляючи існуючу парадигму відносин ВПО із ідентичністю оточуючої групи. В соціокультурному підході головним параметром адаптації переселенця є подолання отриманої психологічної шкоди через переселення на нове місце. Ресурсно-економічний підхід трактує адаптацію як відновлення ефективного функціонування за умови втрати багатьох ресурсів, що мали переміщені особи до переселення, та використання тих ресурсів, що присутні на новому місці проживання. За даним підходом ключовим фактором адаптації є оволодіння необхідною інформацією для забезпечення життєдіяльності, а саме місця та умов проживання, доступу до праці, наявності продуктів харчування, соціальної та медичної допомоги, влаштування освітнього процесу та ін. Згідно з думкою науковця І.О. Тітара, ресурсно-економічний підхід більше відповідає викликам та умовам, що мають переміщені особи в Україні – потреба в ресурсах є більш нагальною, а фактори культури та ідентичності займають другорядну позицію. В наслідок складнощів адаптації переміщену особу може очікувати повторний психологічний травмуючий вплив, в результаті чого можливе виникнення деструктивних психічних станів, збільшення ворожих та саморуйнуючих тенденцій, загострення адиктивності та ряду інших негативних наслідків.

У структурі адаптаційних чинників можна виділити об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних можна віднести умови зовнішнього для особистості середовища, соціальні фактори формування особистісних рис. Серед них виділяють загальні та специфічні. До загальних об'єктивних чинників можна віднести фактори макрорівня, тобто такі, що визначають характер і загальні напрямки впливів соціалізації на особистість. До специфічних чинників слід віднести такі, що діють на рівні певних окремих соціальних формувань у суспільстві. Дія загальних об'єктивних чинників виявляється через специфічні об'єктивні чинники, що впливають на мікрорівні. [3]. Суб'єктивні чинники діють

у зв'язку з тим, що в процесі адаптації особи відбувається не лише пристосування, але і включення активної, творчої позиції, що зумовлюється існуючою системою ціннісних орієнтирів та установок. До об'єктивних чинників можна віднести соціально-економічну ситуацію в країні в цілому, суб'єктивними чинниками виступають особливості стану особистості (тривожність, агресивність, розгубленість та ін), присутність конфліктів з приймаючою громадою тощо.

До психологічних чинників, що детермінують успішність соціальної адаптації відносяться власне психологічні характеристики особистості, індивідуальні когнітивні стилі сприйняття, копінг-стратегії подолання несприятливих чинників, та глибину й тривалість емоційно-поведінкового реагування в залежності від рівня соціальної адаптації. Однією з головних передумов успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я, що є основним критерієм психологічного добробуту і суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя. Зазвичай, таке відчуття виражається як задоволеність власним життям та впливає на поведінку та активність особистості. Рівень психологічного благополуччя визначається залежно від особливостей внутрішніх і зовнішніх чинників та формується індивідуально. Рівень психологічного добробуту є визначальним фактором потенціалу та ресурсності соціального пристосування. Ключовою складовим елементом психологічного благополуччя виступає ідентичність особистості, яка визначається системою уявлень щодо власної особи, світогляду та сенсу життя [17].

Єдиного розуміння процесу адаптації вимушено переміщених осіб в межах наукової думки не вичерпано, натомість більшість науковців розглядають дану проблему з точки зору кінцевого результату, тобто адаптованості – вже зформованих навичок, вмінь, реакцій пристосування. Більшість науковців згоджуються, що однією з найперших проблем адаптації є наслідки психологічного характеру, соціальна депривація, ізоляція. В розгляді поняття адаптації значну роль відіграє розуміння «адаптивності», тобто здатності

особистості адаптуватися до нових умов; від того в якій мірі присутня відповідність між цілями і результативністю зусиль, щодо їх досягнення в процесі діяльності, визначається адаптивність або неадаптивність особи. В. А. Семиченко розглядає наступні фактори, що утруднюють та подовжують адаптаційний процес на індивідуальному рівні, а саме:

- несформованість вмінь та прагнень до самореалізації, пасивність поведінки і діяльності;
- неспроможність відслідковувати вимоги інтегрованості в нову систему міжособистісних стосунків та середовища;
- схильність до фіксації на своїх інтелектуальних, вольових та інших недоліках, що можуть загострюватися на тлі нових соціальних умов;
- гострота переживань травмування та розлуки, втрат, побутових труднощів, незадовільного матеріального забезпечення;
- відсутність конструктивного підходу у подоланні труднощів [41]

Ефективність адаптації може виражатися у присутності сформованих адаптивних стратегій як системи психологічних орієнтирів, що виявляються ефективними в нових умовах. Розглядаючи соціально-психологічні складові адаптації під час кризи, Т. Титаренко вбачає присутність таких можливих стратегічних підходів як конструктивні, неконструктивні та самовражаючі. Як одну з можливих стратегій перетворення кризової ситуації, автор розглядає «порівняння, що йде донизу» - тобто порівняння свого становища із гіршим існуючим становищем іншої особистості. Таке порівняння найчастіше відбувається стихійно, та може допомагати при первинній поверховій адаптації до нових умов, через що особа може відшукати оптимістичне бачення і навіть бажання та відчуття спроможності допомагати іншим [43].

Серед методики, що використовується задля дослідження адаптації переселенців присутні кількісні та якісні дослідження, опитування, інтерв'ю, спостереження, фокус-групові дослідження та аналіз зібраних даних про досвід

переселення, рівень суб'єктивного психологічного комфорту та функціонування ВПО. Під час дослідження процесу адаптації, вченими наголошується важливість застосування комплексу досліджень: соціально-психологічна адаптація за методикою Роджерса та Даймонд, п'ятифакторний опитувальник, шкала самоєфективності Р.Шварцера, шкала депресивності, особистісний опитувальника «Адаптивність» А.Маклакова, С. Чермяніна, відчуття когеренції А.Антоновського, опитувальник «міні-мульт». Серед основних позитивних стратегій щодо подолання життєвих криз вітчизняними вченими Т.Титаренко та Б.Лазаренко визначаються: когнітивні – осмислене розуміння та оцінювання ситуації; емоційні – налаштування емоційної складової в позитивному ключі; поведінкові – участь у діяльності, спілкуванні, активні дії. З досліджень вчених випливає, що для переселенців на перших етапах пристосування до нового середовища найціннішою може виявитися інформаційна допомога, надалі – інструментальна складова підтримки, і з деяким часом – емоційна складова допомоги в нових умовах. При цьому, важливо наголосити важливість саме емоційної підтримки, оскільки вона займає особливе місце під час соціально-психологічної адаптації та є одним з найефективніших інструментів протидії впливу факторів стресу.

Ефективність соціально-психологічної адаптації є системним та динамічним процесом, що залежить від взаємодії особистості та об'єктивного середовища. Об'єктивні сторони ситуації мають значний вплив на успішність та психологічні стани особи, та складають основу поведінкових механізмів, направлених на пристосування. Однак вирішальну роль відіграють саме суб'єктивні фактори оцінювання ситуації, являються визначальними в процесі соціально-психологічної адаптації та впливають як на особистісну значущість події, так і на оцінку спроможності ефективного пристосування. Соціально-психологічна адаптація виступає як механізм соціалізації, що вказує на зрілість

особистості, сприяє її участі як складового елементу середовища, соціальної групи, шляхом віднайдення місця та ролі у структурі соціального оточення.

1.4 Підходи до психологічної допомоги в реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні і світі

Враховуючи фактори соціально-психологічного впливу травмуючих подій на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та необхідність ефективної реабілітації, адаптації та інтеграції до нових умов життя, визначається надзвичайна актуальність психологічної допомоги в покращенні психологічного благополуччя як передумови для забезпечення життєвих потреб, активного способу життя, досягання цілей та оптимальної соціальної взаємодії переміщених осіб.

Психологічну допомогу в реабілітації переміщеним особам можна визначити як систему заходів, що спрямовується на підтримку і відновлення психологічного добробуту переселенців, участь в якій забезпечується практичними, клінічними психологами та іншими спеціалістами, щодо допомоги та реабілітації даної категорії осіб та вирішує задачі сприяння самодопомоги, адаптації та формування стійкості до факторів стресу у постраждалого населення. (стаття) Також, однією із цілей психологічної підтримки є спонукання та мотивація дорослої особи до усвідомлення власних особистісних ресурсів в покращенні психологічного добробуту та своєчасного звернення по допомогу.

Серед провідних вітчизняних наукових досліджень з даного питання, можна виділити праці таких науковців як Б. Плєскач, В. Уркаєв [29], що розглядали комплексне питання соціально-психологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. У працях Т.Титаренко проаналізовано специфіку психологічної реабілітації людини, яка не

бере участь у військових діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності [43]. В. Соловійова в своєму дослідженні «Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення» зазначає актуальність міжвідомчої взаємодії та координацію механізмів злагодженої роботи комплексу психологічної служби на усіх етапах допомоги особі. Серед зарубіжних вчених предметом дослідження психологічного здоров'я, адаптації, інтеграції внутрішньо переміщених осіб вбачали Л.Ф. Беркман, П. Чіонг, Д. Райан, Н.О. Врестер. Діагностика виокремлюється як актуальна складова психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Проблему діагностики розробляють у своїх дослідженнях психологи І. Галян, Л.Бурлачук, Т.Дуткевич та ін. За допомогою даної галузі психологічної науки створюються принципи, наповнення та інструментарій вимірювання і оцінки індивідуальних особливостей психологічних станів та досвіду особистості, соціального середовища в якому знаходиться особа.

В нашій країні існує Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», ряд інших законів та нормативно-правових актів, що регулюють заходи щодо підтримки, адаптації та реабілітації даної категорії осіб, але значущу частину безоплатної психологічної допомоги надають саме благодійні громадські міжнародні організації [10]. Система надання психосоціальної допомоги для постраждалого населення є обов'язковою складовою сучасних міжнародних протоколів надання гуманітарної допомоги. Основними стандартами, якими регулюються у своїй діяльності міжнародні організації та національні уряди є Гуманітарна хартія та мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги, Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного

Півмісяця і громадських організацій, Керівні принципи УВКБ ООН стосовно вимушеної міграції. До основних напрямків психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам можна віднести психологічне консультування, психологічна корекція, кризове втручання, психологічна реабілітація, психологічний тренінг, психотерапія. До основних видів психологічної допомоги відносять:

- індивідуальне консультування – відбувається у формі бесіди з метою зниження афектації, усунення стресових симптомів, тривоги, опрацювання травматичного впливу;
- групи взаємодопомоги – спрямовують до формування згуртованості учасників, розвитку самостійності, впевненості та надбанні корисних вмінь;
- сімейне консультування – робота направлена на опрацювання травматичного досвіду та пошуку ресурсного потенціалу особистості в родині;
- психокорекційні групи – вид психологічної роботи, націлений на опрацювання та усвідомлення травмування, а також механізму подолання та зниження стресу, корекцію розладів психосоматичного характеру, покращення відчуття суб'єктивного психологічного благополуччя.

Ефективними методами індивідуальної роботи з вимушено переміщеними особами є мотиваційне інтерв'ювання, директивне консультування, проблемно-орієнтоване консультування та інші. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує до застосування і притримується розробленого ряду методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам. Застосування даних методів психологічної допомоги дають підтримку переміщеним особам щодо контролювання стресу, відновлення внутрішнього стану рівноваги, переживання поточних виникаючих труднощів у влаштуванні на новому місці.

На сьогодні великий процент переміщених осіб в Україні потребують саме психологічної реабілітації. Фахівцями впроваджується розробка й апробація

реабілітаційних комплексів, що призначаються для практичного застосування засобів та прийомів превентивної та оперативної регуляції функціонального стану та поведінки людини. Даний комплексний підхід, на думку Б. Лазоренко [33] має складатися з таких блоків: діагностичний (має на меті визначити основні негативні впливи травматичних подій); реінтеграційно-реабілітаційний (складається з технологій опанування визначених негативних впливів, досягнення внутрішньоособистісної реінтеграції); реадаптаційний (поєднує технологічну складову реадаптації особистості з впровадженням в життя в родинному та соціальному колі); профілактичний (пропонує способи профілактики психотравматизації, що обумовлена наслідками травматичних подій). Наукова думка щодо практичного значення психологічної допомоги, процесу її надання, характеру та напрямку, визначає залежність ефективності такої допомоги від трьох аспектів:

- своєчасність психологічної допомоги, готовність до її прийняття, адже це є необхідною умовою для надання даного виду допомоги;
- присутність пропозицій і готовності надавати психологічну допомогу;
- теоретико-методологічне підґрунтя, що являється основою змісту та проведення психологічної допомоги, скеровує її специфічність та спрямування.

На думку Т.Титаренко як вид психологічної допомоги можна розглянути соціальнопсихологічний супровід переміщеним особам, який складається з комплексу довготривалих та специфічних заходів, що характеризуються системністю психологічної підтримки, а також соціального сприяння в інтеграції та адаптації осіб у спільноту перебування в умовах переходу від війни до миру. [43].

Кожна ситуація психологічного втручання будується на індивідуальній оцінці чинників впливу та діагностиці, проте можна виокремити спільні задачі, що постають перед фахівцем на шляху психологічної реабілітації:

- приймання особою травматичного досвіду та змінених обставин життя;
- повернення впевненості щодо власних сил та віднайдення усвідомленості в тому, що багато сторін життя досі підпорядковується та залежить від особи
- адаптація до нових умов життя, життєконструювання згідно поточних умов, відсутність впливу психотравмуючих подій на психологічний стан особи в сьогоденні.

При розгляді досліджень щодо досвіду негативних стресових подій та їх наслідків, найбільшої уваги приділяється когнітивним та емоційним складовим стану особистості. У запропонованій моделі А. Ехлерс і Д. Кларком поєднуються такі основні цілі психологічної допомоги: визначення негативних особистісних інтерпретацій травматичної події, та зміна такого тлумачення; зниження негативного впливу повторного переживання та послаблення тригерів; усунення дисфункційної поведінки та небажаних когнітивних стратегій [39].

Необхідно також відзначити окрім стратегій подолання негативних наслідків стресових подій актуальність застосування технологій, що направлені на відновлення соціально-психологічного потенціалу особистості. За Т.Титаренко, такі технології можуть розглядатись як сукупність інтервенцій, що окреслені чотирьохвекторною спрямованістю: персональною, інструментальною, просторовою, часовою. Персональний вектор спрямування має на увазі віднайдення частково втраченої цілісності особистості, самоврегульованості; інструментальний вектор зосереджується навколо відновлення втраченої самоефективності особи, її самореалізації в різних видах діяльності; просторовий вектор спрямовується на покращення комунікативної компетентності особи, здолання відчуженості від оточення, конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій; у часовому векторі знаходження ресурсів життєздатності спрямовується на ціннісно-смыслових орієнтирах, активізації пошуку нових

сенсів, переоцінці цінностей. Взаємопідсилення даних підходів відбувається за умови комплексного та поетапного їх застосування під час психологічної реабілітації особистості.

В процесі соціально-психологічної реабілітації можна виділити декілька етапів, серед яких підготовчий етап (включає посилення мотивації до самозмін, підсвічує необхідність уваги до власного психологічного стану), базисного (складається з діагностики та обраних методико-технологічних стратегій з врахуванням поточних завдань), та підтримувального етапу, який одночасно є профілактичним (інтеграція травмівних спогадів у загальний життєвий досвід особистості, формування відношення до травми як до можливого ресурсу).

Отже, за результатами психологічної допомоги переміщеним особам має відбуватися здійснення психологічної реабілітації, оволодіння прийомами та методами саморегуляції, самоусвідомлення, інформаційна та профілактична робота спрямована на поінформованість щодо ознак стресових розладів у дітей та дорослих, підвищення довіри до фахівців з психологічної допомоги, засобів збереження психологічного благополуччя, що дасть змогу сформувати позитивні мотивації та знизити вплив негативних психічних станів в нових умовах життя. Підвищення рівня психологічного добробуту суспільства в цілому та внутрішньо переміщених осіб має стати актуальним національним завданням та перспективою державного розвитку.

Висновки до 1 розділу

Внутрішньо переміщених осіб визначають як індивідів або групи людей, яким довелося вдатися до втечі чи полишення свого місця проживання з метою уникнення наслідків воєнного конфлікту, ситуацій з проявами насильства, обмеження чи порушення людських прав, можливості виникнення стихійних лих,

техногенних катастроф. При цьому людина при подібному переселенні не перетинає кордони власної країни.

Вимушене переміщення і події, які йому передували, мають травматичний характер і змінюють весь життєвий шлях ВПО. Зазнавши значного травматичного впливу, нехтування психологічною реабілітацією може призвести до того, що рівень психологічного благополуччя особистості виявиться незадовільним. Це може вплинути на подальше життя та функціонування переміщених осіб, зумовлювати проблеми адаптації та інтеграції в нову спільноту та продовжити завдавати травмування у вигляді посттравматичних стресових розладів, депресивних епізодів, зниження якості професійної, особистісної, комунікативної компетентності, погіршення когнітивних здібностей, емоційного фону.

Психотравмуючий досвід може спричиняти вплив різного характеру та ступеню вираженості. Можливими наслідками можуть виявитись як травматичні негативні впливи, але й також вплив, що характеризується як посттравматичне зростання або «розвиток, активований лихом». Таким чином, преосмислення травматичного досвіду та його наслідків дозволить вбудувати травматичні події в свій життєвий шлях та досягнути якісно нового рівня психологічного добробуту.

Невід'ємною складовою явища вимушеного переміщення є необхідність адаптації та пристосування переселенцями до нових умов життя. Ефективність адаптації буде залежати від сформованих адаптивних стратегій та системи психологічних орієнтирів, що використовуватимуться особистістю. Вирішальну роль відіграють особистісне оцінювання ситуації та впливає на особистісну значущість події, на оцінку спроможності ефективного пристосування.

Психологічна допомога в реабілітації внутрішньо переміщеним особам здійснюється як індивідуальне консультування, групи взаємодопомоги, сімейне консультування, психокорекційні групи. Окрім шляхів подолання негативних

наслідків травмування актуальним є застосування технологій, що направлені на відновлення соціально-психологічного потенціалу особистості.

Отже головним завданням психологічної допомоги є відновлення психологічного добробуту переміщених осіб, зниження впливу негативних психічних станів, здійснення психологічної реабілітації, оволодіння прийомами та методами саморегуляції, самоусвідомлення, інформаційна та профілактична робота спрямована на поінформованість щодо ознак стресових розладів у дітей та дорослих, підвищення довіри до фахівців з психологічної допомоги, засобів збереження психологічного благополуччя.

Розуміння соціально-психологічних аспектів допомоги переселенцям дасть можливість врахувати потреби переміщених осіб, сприяти покращенню їх адаптації та реабілітації до нових умов життя, а також забезпеченню ефективності програм та інтервенцій в межах даної проблеми.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Обґрунтування методології дослідження та діагностики психологічного стану внутрішньо переміщених осіб

Виходячи з попереднього теоретичного аналізу проблеми, а також, враховуючи завдання емпіричного дослідження, було обрано методичне забезпечення для проведення психодіагностичного заходу, щодо встановлення психологічних характеристик та особливостей стану внутрішньо переміщених осіб, що взяли участь у дослідженні, а також організації допомоги у віднайденні тих психологічних конструктів, що сприятимуть підвищенню адаптивності та загальному рівню психологічного благополуччя.

Під час проведення дослідження психологічного стану українців, що постраждали від військової агресії в Україні та вимушено змінили місце проживання, було дотримано ряду принципів. По-перше, намагалися створити відчуття психологічної та емоційної безпеки для респондента, позитивне ставлення та неформальність обстановки. По-друге, дотримувалися принципу мінімізації повторного травмування і пов'язаних з травмою відчуттів, тому намагалися отримати лише ключову інформацію. Також, у процесі діагностики можливі виявлення сильних або неконтрольованих переживань, в такому разі було повідомлено респонденту про його право вільно достроково завершити свою участь у дослідженні. По-третє, вся інформація, що була повідомлена респондентом в процесі дослідження, використовувалась виключно з метою та в межах даного дослідження, про це було повідомлено перед початком дослідження учасникам. В дослідженні було використано достатній мінімум для дослідження, щоб не перевантажити респондента та водночас досягти вирішення завдання магістерського дослідження.

Психологічне травмування, соціально-психологічна дезадаптація, переживання підвищеної тривожності є тими негативними наслідками пережитих подій, з якими стикаються внутрішні переселенці, тому необхідним є визначення їх адаптованості до труднощів, що присутні. Отже, одним із запропонованих емпіричних методів діагностування є **методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)** (Додаток Б) [12]. Дана методика відома як соціальна шкала переоцінки стресу (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), має широке використання в багатьох дослідженнях та практичних завданнях. Ця шкала була створена в 1967 році і до сьогодні залишається актуальною для оцінки стресових подій у житті людини та їх впливу на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Основна ідея SRRS полягає в тому, що будь-яка зміна в житті людини, незалежно від того, чи є вона позитивною чи негативною, може викликати стрес та вплинути на її соціальну адаптацію. Методика SRRS містить список із 43 різних життєвих подій, які можуть вплинути на психологічний стан особи та кожна подія має певний бал, що відображає її відносну «стресогенність», який можна обчислити та порівняти з іншими подіями.

SRRS містить події, які можуть відбутися в житті людини, від повсякденних речей, таких як зміна роботи чи переїзд, до серйозних подій, наприклад, смерть близької людини чи розлучення. Кожній події присвоюється певний бал, який відображає її вагомість та потенційний вплив на стрес та адаптацію людини. Загальний бал розраховується шляхом додавання балів за всі події, які відбулися протягом певного періоду часу. Отриманий результат може бути інтерпретований за допомогою шкали, яка визначає рівень стресу та його вплив на соціальну адаптацію людини. Чим вище загальний бал, тим більше стресу відчуває людина та тим складніше їй адаптуватися до нових умов.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації є корисним інструментом для вивчення впливу стресу на людину та її здатність до адаптації. Вона дозволяє не лише виявити рівень стресу, але й оцінити ризики та попередити можливі проблеми, пов'язані зі стресом, зрозуміти, які події можуть вимагати додаткової уваги в контексті психологічного здоров'я. При проведенні опитування за допомогою методики важливо дотримуватися анонімності, щоб респонденти могли надати чесні та точні відповіді.

Результати можуть слугувати основою для подальшого психологічного консультування або корекційних заходів. Дана методика допоможе зібрати якомога більше інформації про індивідуальні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб і сприятиме повнішій інформованості для подальших кроків психологічної підтримки.

Наступною методикою, що використана задля вивчення здатності справлятися зі стресовими подіями високоадаптивним способом є **шкала стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона-10** (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10), що адаптована співробітниками Вінницького національного медичного університету ім. М. Пирогова, серед яких: Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова та інші (Додаток В) [52]. Дана шкала стійкого подолання труднощів — це інструмент, розроблений для вимірювання рівня стійкості особи до стресових ситуацій. Вона оцінює здатність індивіда відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до змін. CD-RISC-10 широко використовується в різних дослідженнях та клінічній практиці, щоб оцінити стійкість у таких групах, як пацієнти з психічними розладами, особи, які пережили травми, або ті, хто зазнає значного стресу.

Шкала зазвичай складається з ряду запитань, на які респонденти відповідають, оцінюючи свою реакцію на стресові ситуації. Відповіді допомагають визначити, наскільки швидко та ефективно людина може повернутися до нормального стану після переживань та наскільки труднощі

призводять до дезаптивної реакції, здатність до їх подолання конструктивним шляхом.

Основні аспекти, які вимірюють за допомогою шкали стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона-10, включають:

- здатність до відновлення - наскільки швидко та успішно людина може впоратися з важкими ситуаціями;
- адаптивність - як особа справляється з новими умовами чи викликами;
- середня стійкість - загальна здатність особи витримувати стрес і продовжувати функціонувати в звичайному режимі.

Дана методика містить питання, які дозволяють виокремити рівень адаптації та спроможності осіб долати труднощі у нових умовах життя, визначаючи ключові аспекти стійкості, такі як вміння знаходити ресурси, підтримка соціальних зв'язків та готовність до змін. Україномовна версія шкали стійкого подолання труднощів Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці. (20) Шкала складається з 10 запитань, які включають інформацію щодо особистісних ресурсів, соціальної підтримки та здатності до адаптації. Учасники оцінюють свої відповіді за 5-бальною шкалою від 0 до 4, де: 0 — «ніколи», 1 — «іноді», 2 — «часто», 3 — «майже завжди», 4 — «завжди». Загальний бал може змінюватися від 0 до 40. Вищі бали вказують на більший рівень стійкості і здатності до подолання труднощів. Використання методики «Шкала стійкого подолання труднощів Коннора —Девідсона-10», можливо краще зрозуміти рівень стійкості індивіда і розробити відповідні стратегії підтримки для покращення його психологічного стану.

Також, для проведення ходу дослідження було використано оновлену версію **шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості**, (Cognitive and

Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R») (Додаток Г) [21]. Шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості є інструментом, що використовується для оцінки рівня усвідомленості у когнітивній та емоційній сферах. Когнітивна усвідомленість оцінюється для вивчення здатності бути свідомим свого мислення, спостерігаючи за думками без оцінки або втручання, включаючи усвідомлення автоматичних думок та їх впливу на емоції. Емоційна усвідомленість оцінює здатність виявляти та усвідомлювати свої емоційні стани в різних ситуативних проявах, а також приймати їх без критики. Це важливий аспект емоційної регуляції, що відображає механізми реакції у стресовому стані, а також внутрішнє переживання емоцій та думок.

Оновлена версія шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості CAMS-R, була розроблена для забезпечення більш точної та чутливої оцінки усвідомленості особистістю свого поточного стану. Структура шкали містить твердження, на які респондент повинен відповісти, оцінюючи, як часто ним відчувуються певні стани усвідомленості, такі як «Я приймаю речі, що не можу змінити», «Я взмогі терпіти емоційний біль» та ін.

У тесті було використано шкали Лайкерта, де респонденти оцінюють твердження від «ніколи» до «завжди». Шкала містить в собі 12 пунктів, що спрямовуються на вивчення загальної усвідомленості і оцінює чотири аспекти: присутність у моменті, власне усвідомленість теперішнього моменту, прийняття без оцінювання, регулювання уваги. Структура шкали була розроблена для відображення шляхів щодо внутрішнього переживання емоційних та когнітивних проявів, для широкого кола застосування у дослідженнях.

CAMS-R дозволяє оцінити рівень когнітивної та емоційної усвідомленості у внутрішньо переміщених осіб, що дозволить визначити необхідний вплив, оскільки підвищення усвідомленості є одним з ключових напрямків психологічної допомоги та відновлення після травматичних подій. Застосування даної методики в дослідженні психологічного стану внутрішньо переміщених

осіб, дозволить виявляти імовірність щодо зв'язку рівня усвідомленості з іншими психологічними характеристиками та особливостями адаптації даної категорії населення. Також дана шкала уважності показала, що має присутній позитивний зв'язок з добробутом, регулюванням емоцій, і негативно пов'язана з показниками депресії, лиха тривоги, відволікання уваги, занепокоєння [21].

Застосування CAMS-R до і після психологічної роботи дозволить відстежувати динаміку рівня усвідомленості, що може свідчити про ефективність проведених інтервенцій.

Окрім запропонованих методичних інструментів, також використовувалась **методика опитувальник посттравматичного зростання** (Додаток Д), розроблений Р.Тедескі та Л.Калхуном [55]. Методика об'єднує в собі 5 шкал:

- шкала «ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

- шкала «нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

- шкала «сила особистості». Оцінює чи стала людина краще розуміти, що може подолати життєві труднощі. Виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

- шкала «духовні зміни». Дає можливість відмітити, чи людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

- шкала «підвищення цінності життя». Показує як у особи змінилися життєві пріоритети, чи вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Опитувальник включає 21 твердження, які необхідно оцінити відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних в результаті вимушеної зміни місця проживання. Респондент обирає один із можливих варіантів: жодних змін (0), дуже незначні зміни (1), невеликі зміни (2), помірні зміни (3), великі зміни (4), дуже суттєві зміни (5). Кількісна оцінка посттравматичного зростання - це сума балів за кожною шкалою, обробка якої проводиться. Потім за таблицею методики визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання є сумою балів, виставлених до кожного з тверджень.

На сьогодні методика «опитувальник посттравматичного зростання» – найпоширеніший інструмент психологічної діагностики для оцінювання рівня посттравматичного зростання. Аналіз наукової літератури показав, що ця методика використовувалась у дослідженнях абсолютно всіх можливих груп респондентів. Отже, таким чином, застосування даної методики дає можливість перевірити, що досліджувані з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються більшим рівнем усвідомленості, позитивним відношенням до подій життя, більшою відкритістю у взаємодії з іншими особами, емпатійністю, відчувають впевненість у власних силах для вирішення повсякденних проблем і легше адаптуються до змін.

Окрім описаних методик, для діагностики психологічного стану внутрішньо переміщених осіб було застосоване відкрите запитання: «Чи змогли б Ви побачити позитивні сторони, виникаючі вигоди або переваги вимушеного переміщення, з урахуванням можливих проблем та труднощів, що були присутні у Вашому досвіді?». Це дасть можливість ознайомитись з індивідуальним баченням свого досвіду переселення, а також надати методичні рекомендації для покращення психологічного стану, знизити емоційну напругу під час проходження діагностики.

2.2. Організація та структура проведення дослідження психологічного стану переселенців

Для здійснення мети магістерського дослідження були проведені заходи, що виокремлюються у структурні етапи даної роботи, під час яких було релізовано обрану стратегію та виконано поставлені завдання. На початковому етапі було здійснено теоретичне вивчення сутності явища вимушеного переміщення як фактору соціально-психологічного впливу та структурування існуючих досліджень концепції травмування, а також можливостей реабілітації внутрішньо переміщених осіб після травмуючого досвіду. Задля подальшого виконання поставлених цілей дослідження, проаналізовано фактори соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців після травматичних подій та підходи до психологічної допомоги в реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Під час проведення даного підготовчого етапу, були розроблені такі необхідні структурні елементи як предмет, об'єкт та мета дослідження, сформовано висунуту гіпотезу, а також проведено аналіз існуючих наукових доробків з обраної теми.

Враховуючи проведений аналіз та отримані результати на початковому етапі, було здійснено наступний основний етап роботи. Під час проведення даного етапу було відібрано основні методики та психодіагностичні інструменти та сформовано вибірку дослідження, а також було реалізовано збір та аналіз емпіричних даних, що дало змогу отримати базу для подальшої розробки та виконання поставлених завдань.

Аналіз вибору методичного забезпечення було проведено із застосуванням таких критеріїв:

- доцільність — чи є релевантною методика щодо можливості ілюструвати результати у контексті обраної теми;

- чутливість методики до існуючих змін психічних станів осіб, що увійшли до виборки;
- можливість отримати репрезентативний та достовірний характер результатів;
- доступність та ефективність щодо використання та обробки отриманих даних.

Під час проведення діагностики, важливим є оцінювання та збирання необхідної інформації, зокрема чи присутні проблеми психічного стану здоров'я респондентів, який досвід мають респонденти, особливості переживання ними умов війни, а також встановлення атмосфери доброзичливості, підтримки, співпраці та поваги до їх досвіду.

Надалі під час наступного узагальнюючого етапу, було продовжено реалізацію емпіричного блоку дослідження, а саме проведено констатувальний експеримент для оцінки рівня когнітивної та емоційної усвідомленості, психологічної адаптації та наявності посттравматичного зростання вимушено переміщених осіб. Це дало змогу здійснити аналіз взаємозв'язку між присутністю когнітивної та емоційної усвідомленості особи зі здатністю до стійкого подолання труднощів. Подальшим етапом було здійснення розробки програми розвитку рівня когнітивної та емоційної усвідомленості та постстресового відновлення, та було проведено формувальний експеримент, задля оцінки ефективності проведеної програми. В дослідженні було використано сукупність методів психологічного дослідження, а саме теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення теоретичного підґрунтя проблеми), емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, констатувальний та формувальний експеримент), а також методи математичної статистики (описова статистика, порівняльний аналіз, непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона) [16]. Статистичне опрацювання та обробку даних було здійснено з використанням стандартних пакетів програми MS Excel та програми SPSS 23.0.

Для здійснення дослідження сформована вибірка сукупність із такої категорії осіб як внутрішньо переміщені особи, що були відібрані за даним критерієм із генеральної сукупності для вивчення властивостей досвіду саме внутрішніх переселенців. Досліджуючи внутрішньо переміщених осіб, важливим завданням було забезпечити етичність проекту. Усі учасники були поінформовані про мету та умови дослідження. Конфіденційність та анонімність були гарантовані, а також добровільна участь кожного респондента.

Для проведення дослідження було створено спеціальний бланк, до якого входили дані анкети з інформацією про вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, регіон проживання до 24.02.2022, регіон та дата переміщення та сукупність обраних методик. Дослідження включає в себе взаємодію з респондентами шляхом заповнення анкет, опитування по чотирьом методикам, а також відкрите питання щодо досвіду переміщення в воєнних умовах: обставини виїзду, терміновість виїзду, чи змінювалось місце тимчасового перебування, наскільки часто, чи розглядається перспектива повернення додому. Дане опитування тривало з 20.05.2024 р. до 07.06.2024 р. Загалом до дослідження долучилися внутрішньо переміщені особи чисельністю 50 осіб: 13 чоловічої статі та 37 жіночої статі (26% та 74% відповідно). Вікова структура вибірки опитуваних складається з осіб віком від 18 до 70 років (таблиця 2.1), а саме: 18 - 25 років - 7 учасників (14 %), 25 – 40 років – 24 учасники (48 %), 40 – 55 років – 11 учасник (22 %), 55 – 70 років – 8 учасників (16 %).

Серед опитаних переселенців:

- 68% (34 осіб) знаходяться у шлюбі, 12% (6 осіб) розлучені, 14% (7 осіб) неодружені і 4% (2 особи) вдова/вдівець;
- 52% (26 осіб) учасники мають вищу освіту, 4% (2 особи – науковий ступінь, 36% (18 осіб) – професійну освіту і 8% (4 особи) – закінчену середню освіту;

- більшість опитаних (21 осіб з 50 осіб) до вимушеного переміщення постійно проживали на Півдні України, 19 осіб – Східна Україна, 7 осіб- Центральна частина, 2 респонденти – Північна частина, і 1 - Західна Україна (рис.2.1.).

Таблиця 2.1

Характеристики вибірки за статтю та віковими групами

<i>Стать</i>	<i>Вік респондента, років</i>				<i>Всього</i>
	<i>18-25</i>	<i>25-40</i>	<i>40-55</i>	<i>55-70</i>	
Жінки	6	18	7	6	N=37
Чоловіки	1	6	4	2	N=13
Разом	7	24	11	8	N=50

Також, серед респондентів, що приймали участь у опитуванні можна спостерігати такий розподіл осіб:

- за напрямом переселення 42 осіб з опитаних перемістилися до іншої області України, 8 осіб виїхало в інший населений пункт в межах області постійного проживання. Жодний з учасників даного опитування не виїхав на тимчасово окуповані українські території;

- за кількістю переміщень: 48 % респондентів не змінювали місце проживання після переміщення, 31 % - змінювали місце переміщення один раз, 21 % - здійснювали переїзд декілька разів;

- за ситуацією виїзду: 68 % внутрішніх переселенців мали виїзд в ситуації обмеженості часу, необхідних речей, можливості обстрілу, 28 % здійснили переміщення заздалегідь або перебували в іншій частині регіону під час наближення зони бойових дій; 4% вибирались гуманітарним коридором або

перетинали лінію фронту, виїжджаючи з окупованих територій, перебували під обстрілами, мають частково чи повністю зруйноване житло;

- за умовами проживання на новому місці: 35 з опитуваних учасників дослідження було орендовано окреме житло, 10 респондентів зупинилися у родичів та знайомих, 5 опитуваних отримали прихисток для переміщених осіб або соціальне житло.



Рис.2.1. Розподіл респондентів за регіоном постійного проживання

Серед учасників опитування, 96 % осіб покидали місце проживання не наодинці, а разом з дітьми, родичами, друзями, батьками. Під час участі в дослідженні психологічного стану респондентів, за допомогою питань анкети щодо з'ясування соціально-демографічних даних (а саме вік, стать, сімейний стан, рівень освіти) були отримані дані респондентів, що дозволили б оцінити їх як фактор позитивного чи негативного впливу на подолання тривожності, стресу, важких життєвих подій в умовах війни.

Досліджуваний у респондентів феномен посттравматичного зростання зазвичай може наступати через проміжок часу від двох місяців після травматичної події. Через це необхідним було врахування часу коли переміщеною особою було здійснено виїзд з постійного місця проживання, та умовно взято його точкою відліку для необхідного дослідження. Згідно з результатами опитування зроблено висновок, що більшість переміщених осіб здійснили виїзд з місця постійного проживання у перші два місяці від початку повномасштабного вторгнення (рис.2.2).

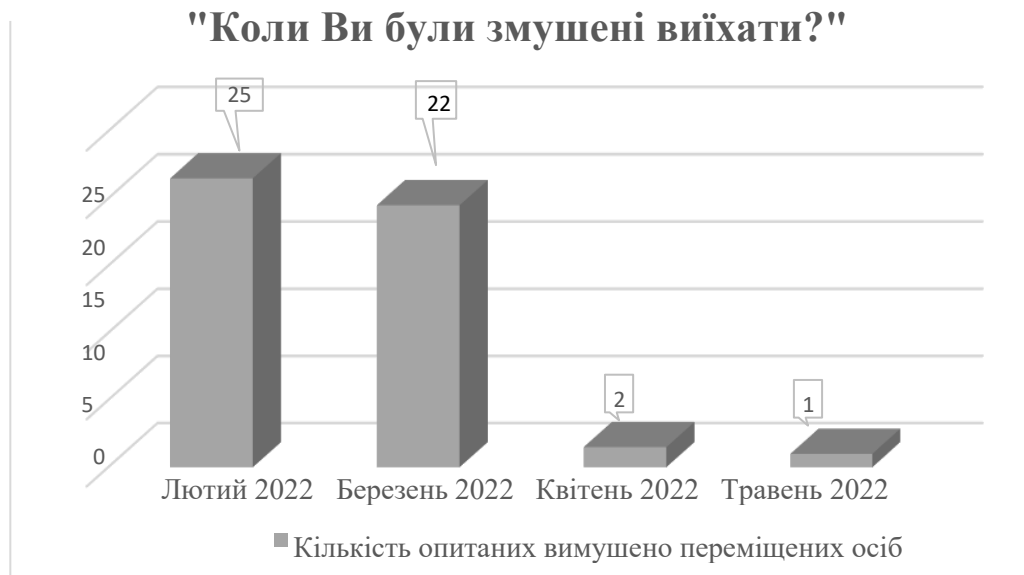


Рис.2.2. Розподіл респондентів за періодом виїзду

Для дослідження присутності ознак посттравматичного зростання та психологічного профілю опитуваних було включено питання про готовність та наявність намірів про повернення додому.

Дана інформація дозволить зробити висновок щодо погляду вимушено переміщеної особи на ставлення до минулого досвіду, а також бачення власного майбутнього.

На час проведення опитування, більшість респондентів не визначилась щодо подальшого повернення, деякі респонденти мають повернення у планах, решта - не має куди повернутися або не розглядають для себе таку можливість (рис.2.3).



Рис.2.3. Розподіл респондентів за планами на повернення додому

На час проведення опитування, більшість респондентів не визначилась щодо подальшого повернення, деякі респонденти мають повернення у планах, решта - не має куди повернутися або не розглядають для себе таку можливість (рис.2.3).

Об'єднавши емпіричні дані, що були отримані в ході дослідження з теоретичною складовою аналізу наукової літератури, було окреслено напрямки розвитку для подальшої емпіричної розробки даної теми, зважаючи на актуальність та практичну цінність в існуючих умовах воєнного протистояння в нашій країні.

Висновки та результати проведеної роботи викладені в наступному розділі.

Висновки до розділу 2

У даному розділі було окреслено етапи дослідження, обрані методики для його реалізації, представлено дизайн анкети опитування та вибіркова сукупність респондентів, що взяли участь у даному дослідженні. Серед методичних інструментів, що використовувались задля реалізації завдань дослідження було обрано наступні методики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Пейджа (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), шкала стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості (Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R), методика опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р.Тедескі та Л.Калхуном. Також опитування містило в собі блок демографічної інформації розробленої анкети, а саме питання щодо віку, статі, рівня освіти респондента, сімейного статусу, а також питання щодо регіону проживання до переселення, напрямку переміщення (в межах області, країни, повернення на окуповані території), дату і спосіб виїзду, питання щодо повернення додому і планів на майбутнє. В даному дослідженні приймали участь 50 осіб від 18 до 70 років, що протягом періоду від лютого до травня 2022 року отримали досвід вимушеної міграції з місця постійного проживання в межах країни в умовах повномасштабного вторгнення.

Для здійснення процедури дослідження було обрано застосування формуючого експерименту, що дозволило оцінити адаптованість респондентів до нових умов життя, а також вплив рівня когнітивної та емоційної усвідомленості на сприяння подолання наслідків травматичного життєвого досвіду внутрішніх переселенців та оцінити рівень ефективності впровадження реабілітаційної програми.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Аналіз результатів дослідження за обраними методиками

На даному етапі емпіричного дослідження було представлено та проаналізовано дані отримані із застосуванням обраних методик для дослідження проявів у вибірковій сукупності травмівного досвіду та стійкості у подоланні труднощів, рівня посттравматичного зростання, а також когнітивної та емоційної усвідомленості.

За результатами методики дослідження **«Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації»**, внутрішньо переміщені особи найчастіше вказували стресовою подією зміни умов життя (68%), зміни рівня фінансового стану (64%), зміну місця проживання (48%), зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини (32%). Також третина респондентів вказали, що змінилися їхні соціальні звички у проведенні дозвілля та відпустки, 18% вказали на присутність порушення сну, або відчутні погіршення його якості, 12% вказували зміни у кількості та якості спожитої їжі, відсутність апетиту.

За результатами дослідження 6% респондентів мають дуже високий рівень стресового навантаження та низьку опірність новим стресам, а також мають стан близький до нервового виснаження, що може збільшувати ймовірність розвитку психосоматичних хвороб. Трохи нижчий, але недостатній комфортний психологічний стан під час стресового навантаження мають 14% респондентів, їм притаманний також низький рівень стресостійкості, в результаті чого їм не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами. 16% опитуваних мають пороговий (середній) рівень стресового навантаження та середній рівень стресостійкості. Через витрати власних ресурсів перед негативними

психологічними станами ними втрачається багато сил та енергії на боротьбу з наслідками, що виникають під час переживання стресових ситуацій.

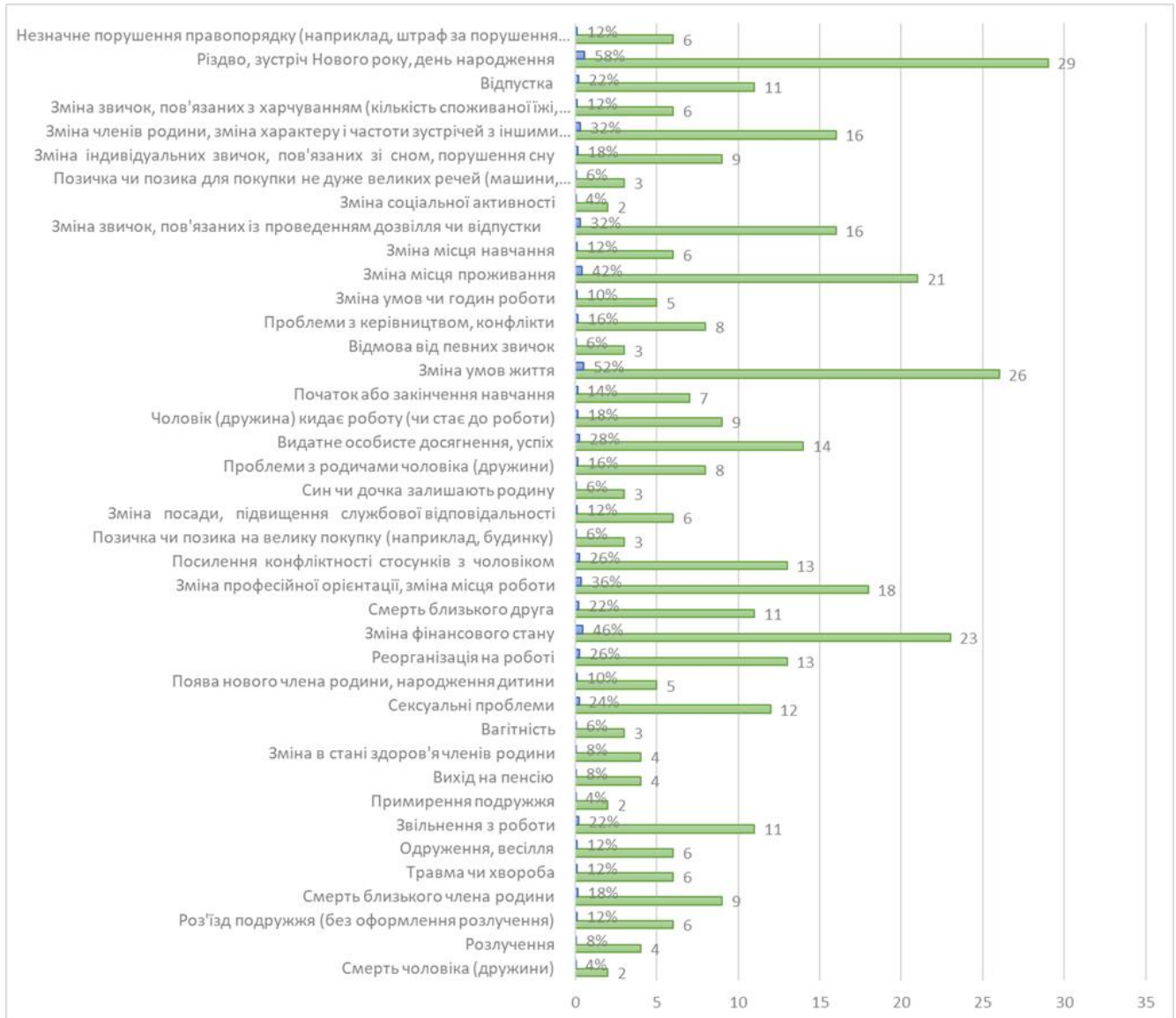


Рис. 3.1. Перелік життєвих подій, які трапилися з внутрішньо переміщеними особами за останній рік

У наступної групи осіб, що складає 22% за результатами даної методики спостерігається низький рівень стресового навантаження, що характеризується достатньо ефективною діяльністю та достатньою стресостійкістю.

Найчисленнішою є група з найвищим рівнем стресостійкості щодо пережитих подій за останній рік. Їх характеризує достатньо висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження за результатами скринінгу життєвих подій за останній час (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнем опірності стресу згідно переліку травматичних подій за останній рік

Подальше дослідження було спрямовано на вивчення здатності респондентів долати труднощі, вміння стійко протистояти ним. Наступні результати представлені за методикою «**Шкала стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона**». Дана методика дала можливість дослідити рівень резильєнтності та стійкості у подоланні труднощів переміщеними особами, а

саме здатність пристосування до існуючих змін, вміння впоратися зі стресом та не відступати перед невдачею, дати раду таким почуттям як біль, гнів, смуток. Для оцінки рівня стресостійкості у переміщених осіб, було визначено квартилі результатів та класифіковано респондентів у відповідності з категорією стресостійкості, отримані результати представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Розподіл даних за рівнями за методикою «Шкала стійкого подолання
труднощів Коннора-Девідсона», %**

Рівень стресостійкості	низька стресостійкість CD-RISC-10 ≤ 26	помірна стресостійкість $32 \leq \text{CD-RISC10} > 26$	висока стресостійкість CD-RISC-10 > 32
Кількість респондентів	38%	34 %	28%

Завдяки отриманим даним, можемо бачити, що у 28% респондентів присутній високий рівень стресостійкості, що говорить про їх високу здатність до успішного функціонування під час стресового навантаження та успішне відновлення після травматичних подій.

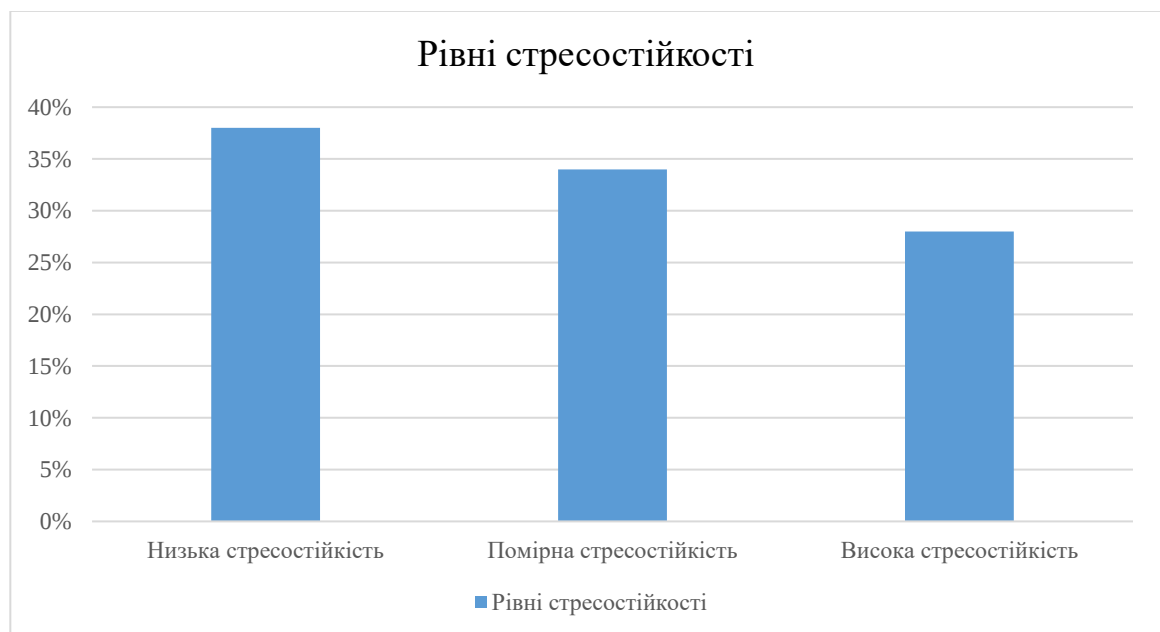
Помірним рівнем резильєнсу характеризується 34% опитуваних, такий результат говорить про те, що дана група осіб має можливість справлятися з помірним стресом, але можуть виникати труднощі в більш серйозних ситуаціях, гірше пристосовуються під час негараздів, не завжди мають здатність вистояти, зміцнити після складних життєвих обставин. Респонденти з низьким рівнем стійкості, а саме 38%, у подоланні труднощів стикаються зі значним навантаженням під час проходження стресових подій, важко відновлюють психологічне благополуччя та найважче присосовуються до нових умов.

Таблиця 3.2

**Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала
стійкого подолання труднощів»**

№	Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максима льне значення	Мінімальне значення
1	Шкала стійкого подолання труднощів	27,42	7,04	39	10

Дана група респондентів має приділяти особливу увагу своєму психологічному стану, особливо під час стресових ситуацій, а також оволодіти техніками самодопомоги, співпрацювати з психологами для досягнення психологічної рівноваги та ефективного подолання несприятливих психологічних станів.



**Рис. 3.3. Групові результати визначення рівня стресостійкості у % за методикою
«Шкала стійкого подлання труднощів Коннора-Девідсона»**

Наступним етапом дослідження є аналіз результатів застосованої методики «Шкала когнітивної та емоційної усвідомленості».

Таблиця 3.3

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала когнітивної та емоційної усвідомленості»

№	Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення
1	Шкала когнітивної та емоційної усвідомленості	28,02	5,73	36	18

Для визначення рівнів шкали було застосовано описові статистики, що складають параметри: середнє значення, стандартне відхилення від середнього, мінімум та максимум. Дані описової статистики дозволили послуговуватися нормальним законом розподілу та визначити рівні для оцінки результатів опитування, таким чином припущено, що низький та високий рівень можуть знаходитися в межах 0,75 стандартного відхилення від середнього значення.

Даний розподіл за рівнями визначається отриманими показниками уваги, усвідомленості, сфокусованості, безумовному прийнятті теперішньої ситуації в повсякденному житті переміщеними особами та ілюструє процес регуляції стратегій до внутрішнього переживання емоцій, думок. Результати подано в таблиці 3.3.

Кількісні показники дали змогу побудувати діаграму розподілу за шкалою оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості переселенців (рис.3.4). За результатами в цілому по виборці спостерігаємо високий рівень когнітивної та емоційної усвідомленості у 28% опитаних – 14 осіб, середній рівень склали 38%, тобто 19 осіб, та низький рівень усвідомленості у 34% респондентів – 17 осіб.

Таблиця 3.4

**Рівні «шкали когнітивного та емоційного усвідомленості» вимушених
переселенців**

Шкала усвідомленості	Рівні шкали, бали		
	низький	середній	високий
	18–24	25–32	33–37

Аналізуючи отримані результати, спостерігаємо, що більше третини (34%) вимушених переселенців мають складнощі в усвідомленні власних емоцій, думок, переживань. Ця група респондентів має депресивні настрої та тривогу, відволікання уваги, придушені думки, занепокоєння. Їх показники стійкості до стресових станів мають потребу у коригуванні, шляхом отримання психологічної допомоги.

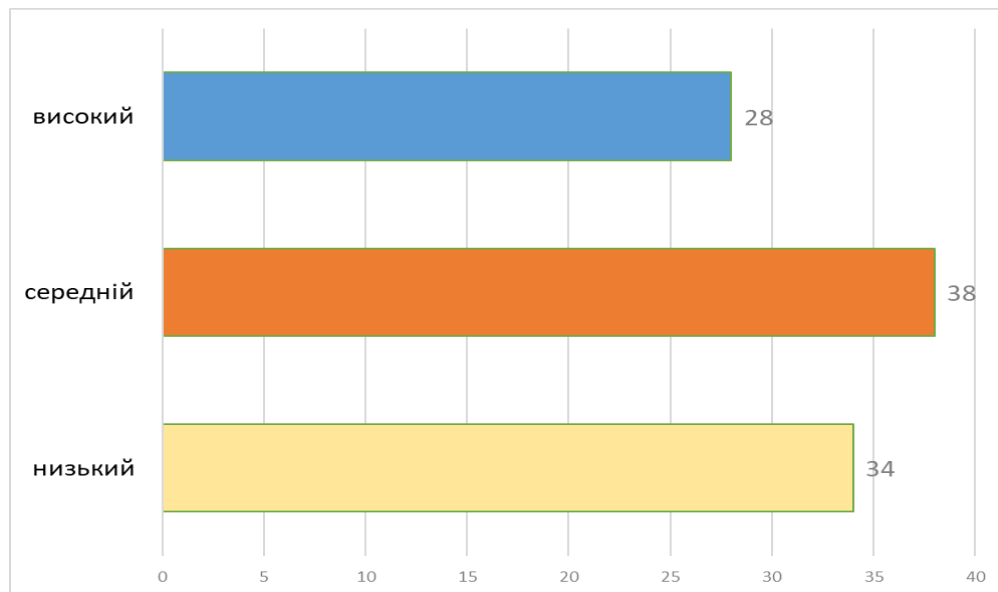


Рис 3.4. Кількість внутрішньо переміщених осіб за рівнями когнітивної та
емоційної усвідомленості, %

Інша частина опитаних переміщених осіб (38%) краще за попередню категорію респондентів користується усвідомленістю власних емоцій та думок для регулювання психологічного стану. За інтерпретацією даної методики, оцінки рівня переживань, вміння відслідковувати власні думки, емоції не аналізуються та не усвідомлюються на достатньому рівні, а отже показники їх психологічної витривалості та пристосованості потребують розвитку та корекційних заходів. Наступна найменша група досліджуваних, що складає 28%, характеризується особливою уважністю, мають проявлення безоцінкової усвідомленості до власних емоцій та думок, повноцінно відображають поточну мить, позитивно пов'язуючи її з адекватним відображенням реальності, та мають ознаки підвищеної стресостійкості.

Наступним етапом емпіричного дослідження була оцінка рівня прояву посттравматичного зростання у переселенців. Кількісно даний показник можливо дослідити за допомогою методики **«Опитувальник посттравматичного зростання»**. Це дозволить оцінити успішність пристосованості та проходження переміщеними особами травматичних подій пов'язаних з впливом такого переселення. Психометричні властивості даної методики характеризують її як ефективний інструмент психодіагностики для оцінки рівня посттравматичного зростання, що дає можливість відслідкувати його у вимушених переселенців. Описова статистика представлена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Описова статистика результатів дослідження за методикою
«Опитувальник посттравматичного зростання»**

№	Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максима льне значення	Мінімальне значення
1	Індекс посттравматичного зростання	52,86	23,49	101	13

При розділенні на рівні результатів тестування, аналіз відсоткового співвідношення за діапазонами, вказаними у методиці, визначає, що 22% вибірки отримали від 0 до 32 балів, а отже їх рівень посттравматичного зростання є низьким. У 44% респондентів встановлено середній рівень посттравматичного зростання (їх результат знаходився у межах 33-63 балів), та 34% фіксують високий рівень прояву явища посттравматичного зростання (рис. 3.5). Як розподілилися відповіді респондентів у групі по кожному питанню показано у графічному вигляді у Додатку Е.

Отже, можна відзначити, що переважна більшість опитуваних відмітила деякі або суттєві позитивні психологічні зміни, щодо своєї особистості після досвіду вимушеного переміщення в умовах повномасштабної війни.

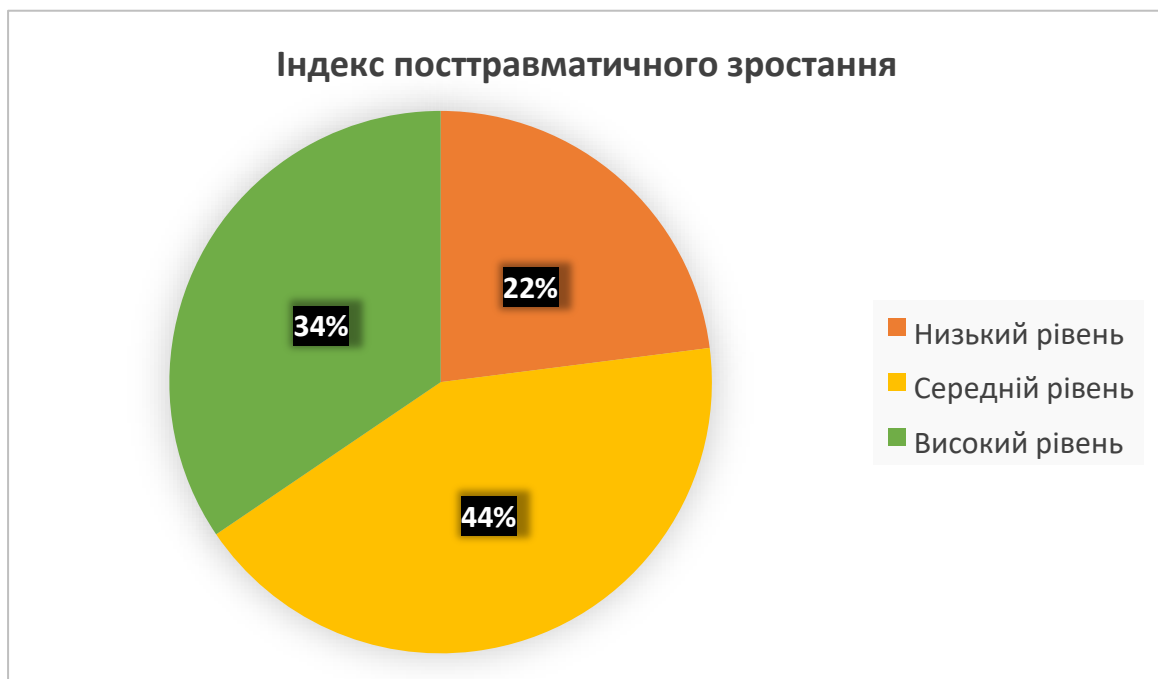


Рис. 3.5. Співвідношення даних прояву посттравматичного зростання вимушено переміщених осіб

Даний факт узгоджується з концепцією посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна, адже вимушене переміщення можна розглядати як

травматичну подію, що викликала зсув існуючої життєвої системи, а посттравматичне зростання розглядається як наслідок переоцінки переконань особи про оточуючий світ і себе.

Також за даною методикою розглянемо визначення індексу посттравматичного зростання за кожною шкалою. Результати опитування за шкалами подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кількісна оцінка посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб за кожною шкалою методики, %

Назва шкали	Високі результати	Середні результати	Низькі результати
Ставлення до інших	26	42	32
Нові можливості	28	34	38
Сила особистості	20	48	32
Духовні зміни	18	36	46
Підвищення цінності життя	32	46	22

За шкалою «Ставлення до інших» 26% респондентів отримали високі показники, 42% показали середній рівень зростання, 32 % значного результату за показниками не виявили. Такі результати можуть свідчити про те, що 26% осіб стали вагомо відчувати збільшення довіри до оточуючих, цінувати стосунки з оточенням, стали більш співчуваючими, охочішими до емоційного прояву. Також чим вищий бал, тим більше людина характеризується розумінням, що потребує взаємної підтримки, допомоги оточуючих. Дані результати підтверджувалися отриманими відповідями на відкрите питання, що було застосоване разом з діагностичними методиками задля якісного аналізу бачення свого досвіду внутрішніми переселенцями. Отже, у відповідях ми простежували твердження

про важливість допомоги оточення, соціальних зв'язків, взаємовиручки в неконтрольованих ситуаціях небезпеки та втрат, про важливість звертатися по допомогу, щоб її отримати, підвищений рівень співчуття та емпатійності до людей зі схожим досвідом, емоційне зближення з тими, з ким пройдено разом спільний досвід.

За шкалою «**Нові можливості**» результати показали, що 28% опитаних повідомили про присутність у них після переселення нових інтересів, впевненості у можливостях вносити позитивні зміни у своє життя, впевненості у спроможності покращити те, що не задовольняє та приймати те, що змінити невзможі. 34% оцінили свої зміни за даною шкалою як середні, 38% значних змін не спостерігали. Вимушені переселенці у відповідях на відкрите питання також зазначали про подібні погляди, що виражалися в бажанні бути корисними суспільству, спробувати інші сфери діяльності, змінити спосіб життя, започаткувати громадські ініціативи, та в цілому характеризуються активною позицією щодо власного життя, загостреним почуттям небайдужості.

По шкалі «**Сила особистості**» 48% відзначили помірний рівень зростання згідно даної шкали. 20% було виявлено значне зростання власної особистісної сили, відносно рівня, що був до вимушеного переміщення. Особами з високим рівнем зростання відмічалось покращення розуміння своєї стійкості, терплячості, витривалості перед невдачою, сміливості починати спочатку. 32% показали результати з низьким рівнем зростанням за даною шкалою.

За шкалою «**Духовні зміни**» 18% респондентів вказали, що стали більш віруючими та поглибили орієнтування на духовні поняття, вічні цінності. 36% оцінили своє зростання як помірне, 46% оцінили зростання за шкалою як незначне. Серед відповідей на відкрите питання опитаними було сказано про більшу прихильність до цінності родини, Батьківщини, віри в людей,

безкорисливості, цінності життя та здоров'я як основних орієнтирів та мотивів до діяльності, зниження значимості матеріальних здобутків.

За шкалою **«Підвищення цінності життя»** у 32% внутрішніх переселенців спостерігався високий рівень зміни життєвих пріоритетів, переоцінка важливості власного життя, можливості проживати кожний свій день змістовно, що підтверджувалося відповідями на відкрите питання. 46% відсотків показали середній рівень за даною шкалою, 22% значних змін щодо підвищення цінності власного життя не виявили.

Отже, респонденти, що мають значний рівень посттравматичного зростання відзначаються високим рівнем емпатичності, більшою відкритістю до спілкування, щирістю, відчують вищий рівень впевненості щодо власних можливостей у подоланні труднощів, вирішенні життєвих негараздів, кращою здатністю до пристосування та адаптації.

Наступним кроком у ході проведення дослідження є визначення ролі когнітивної та емоційної усвідомленості у регуляції стресостійкості внутрішніх переселенців. Для цього з урахуванням проведених попередніх методик респонденти були розділені на групи за рівнем загального індексу стійкого подолання труднощів (CD-RISK), рівнем усвідомленості за «Шкалою когнітивної та емоційної усвідомленості», та шкалою «Індекс посттравматичного зростання».

Продовжуючи дослідницьку стратегію стало можливо висунути припущення, що переселенці, які мають недостатній рівень усвідомленості, при стресових подіях схильні до дискомфортних станів, тривоги, можуть переживати незахищеність, та в свою чергу, переселенці з високим рівнем когнітивної та емоційної усвідомленості можуть демонструвати в критичних ситуаціях більший ресурс до подолання стресових подій та більш комфортний психологічний стан. Для перевірки даного допущення, було запропоновано порівняльний аналіз результатів даних характеристик у таблиці 3.7.

До першої групи було віднесено опитуваних із переважно високим рівнем усвідомленості та високим рівнем індексу стійкого подолання труднощів (14 осіб), до другої групи з переважно середнім рівнем стресостійкості (17 осіб), та до третьої групи з низькими рівнями за даними опитувальниками – 19 осіб.

Таблиця 3.7

**Особливості прояву стресових стратегій внутрішніх переселенців
відповідно до рівня усвідомленості**

Стан/ стратегія поведінки в подоланні труднощів	Група 1 (високий рівень CAMS–R) (14 осіб)	Група 2 (середній рівень CAMS–R) (17 осіб)	Група 3 (низький рівень CAMS–R) (19 осіб)
Висока стресостійкість	12 (24%)	2 (4%)	–
Помірна стресостійкість	2 (4%)	12 (24%)	3 (6%)
Низька стресостійкість	–	3 (6%)	16 (32%)

Згідно таблиці 3.7, розподіл даних може вказувати на присутні відмінності в стратегіях подолання труднощів та стресостійкості переміщених осіб. Кількісні дані дали змогу проілюструвати на діаграмі стратегії стійкого подолання труднощів при стресових подіях вимушених переселенців в співвідношенні з рівнем їх когнітивної та емоційної усвідомленості (рис. 3.6)

Отже, порівнявши результати прояву стресостійкості внутрішньо переміщених осіб залежно від рівня їх когнітивної та емоційної усвідомленості можемо відзначити відмінності в їх стратегіях стійкості при переживанні стресових подій.

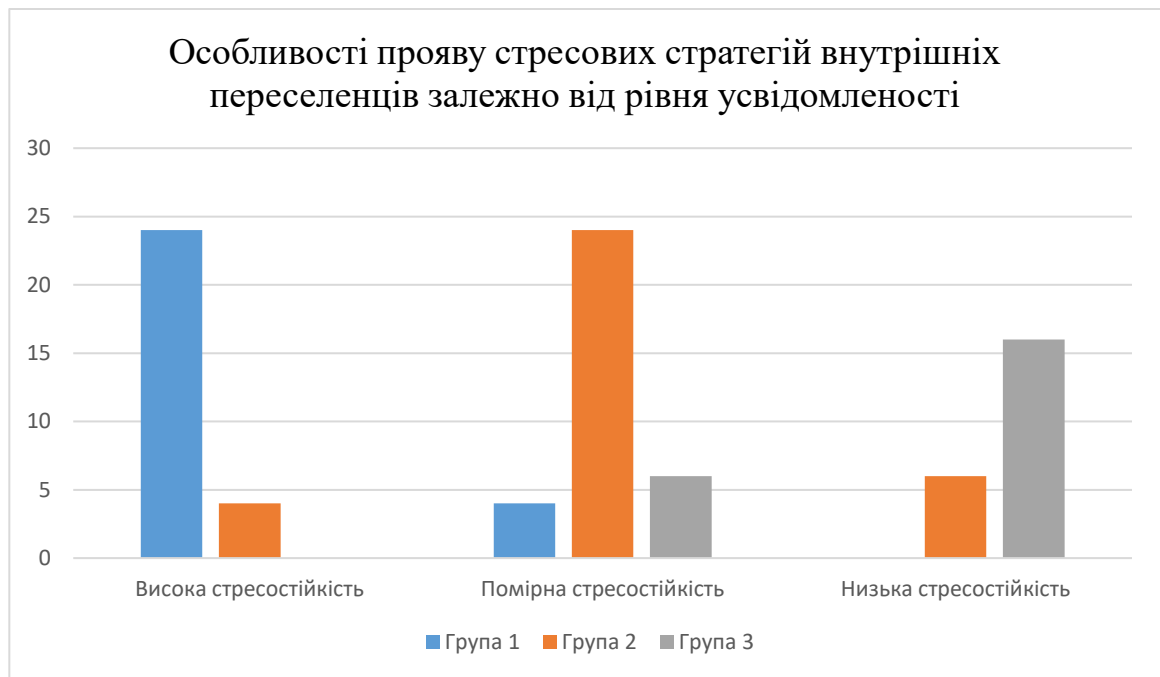


Рис 3.6. Особливості прояву стресових стратегій внутрішніх переселенців в залежності від рівня усвідомленості (%)

Таким чином, здійснення регуляції стресового стану, подолання несприятливих життєвих подій переселенцями має зв'язок з мірою розвиненості рівня усвідомленості, як стратегії до внутрішнього переживання станів, емоцій та думок, впливає на актуалізацію резервів психічних ресурсів, виступає як значущий чинник психічного здоров'я особистості. З урахуванням даного аналізу, було розроблено програму розвитку даної характеристики у внутрішніх переселенців, що представлена далі.

3.2. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям

Психологічна допомога у подоланні стресових травматичних подій, саморегуляції стану внутрішньо переміщених осіб забезпечується різними методами та підходами, такими як нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитативні практики усвідомленості та інші методи, шляхом здійснення впливу щодо підвищення стійкості до стресових факторів, покращення регуляції емоційної сфери особистості. На даний час, у контексті підходу усвідомленості майндфулнес виокремлюють наступні терапевтичні програми: майндфулнес базоване зниження стресу (MBSR), майндфулнес базована когнітивна терапія (МВСТ), терапія прийняття та відповідальності (АСТ), діалектична поведінкова терапія (DBT), деактивація внутрішньої напруги (MDT), Моріта терапія, Хакомі терапія, адаптаційні практики, майндфулнесрелаксація, модель внутрішньосімейних систем.

На основі результатів діагностичних методик та задля впливу на стійкість у подоланні труднощів, когнітивну та емоційну усвідомленість внутрішньо переміщених осіб, було розроблено практичні рекомендації щодо впровадження та розвитку навичок усвідомленості задля підвищення адаптованості та стресостійкості після травматичних подій.

Даний тренінг спрямований на розвиток здатності внутрішніх переселенців до усвідомлення, відслідковування та можливості переосмислення явищ у їх внутрішньому та зовнішньому середовищі. Важливо зазначити, що психологічна витривалість підтримується не тільки внутрішніми ресурсами особистості, а також зовнішніми (міжособистісні відносини, соціальна підтримка), мають зв'язок із контролем уважності й включають також мисленнєві та емоційні автоматичні реакції. Програма має на меті забезпечити вимушених переселенців засобами, що нададуть можливості до більш ефективного

функціонування в повсякденному житті, шляхом покращення емоційної, когнітивної, комунікативної сфери, а також збільшить здатність до переосмислення присутнього досвіду, що дозволить збільшити вірогідність настання посттравматичного зростання.

Структура програми складається з 6 занять, кожне тривалістю 45 хвилин. Структура заняття була сформована з таких частин кожного заняття: підготовча (містить вітання, вправи, направлені на створення позитивного емоційного середовища, атмосфери підтримки і довіри, безпеки); основна (передбачається виконання технік та прав, що сприяють розвитку когнітивної та емоційної усвідомленості, дихальних вправ, переосмислення відчуттів від пережитого досвіду); заключна (включає в себе рефлексію, підведення підсумків, висновки). Задля досягнення терапевтичного ефекту дані вправи можуть включати в себе притчі, пригоди, мотивуючі приклади фрагментів автобіографії, метафоричні та арт-терапевтичні інструменти. Альтернативною складовою може бути проведення певних блоків заняття в тиші, або під музику, як самостійне виконання так і в групі, в особистій присутності чи онлайн. Заняття поєднує релаксаційні методи та прийоми тренінгової роботи, хвилинки усвідомленості майндфулнес, техніки самоприйняття, турботу про свій стан.

Програма розвитку навичок усвідомленості майндфулнес в подоланні наслідків несприятливого досвіду та розвитку психологічної стійкості включає в себе наповнення, що буде описано далі.

Заняття 1. Тема «Організаційна структура групової роботи. Що таке усвідомленість та як вона може впливати на особистість та життя людини?».

На початковому етапі було здійснене налаштування на роботу та вступне слово, а також ознайомлення з поняттям усвідомленість та майндфулнес. Надалі, було обрано техніки, що практично спрямовані на скерування уваги та усвідомленість, зняття емоційної напруги: техніка «Заземлення», техніка «Місце безпеки», вправа «Обійми метелика». Дані вправи допоможуть відволіктися від

поточних думок та емоцій. Необхідно зосередити нашу свідомість на тому, що в даний момент відбувається з нашим тілом. Вдумливе усвідомлення дозволить заспокоїти нервову систему, що в свою чергу, дасть можливість зосередитися і також понизити емоційне навантаження.

Завершуючим етапом було підбиття підсумків та обговорення результатів. Використовуючи дані методики саморегуляції, можливо допомогти собі стати витривалішими та сильнішими, адже ми нагадуємо собі, що маємо силу. Усвідомлення власної сили являється одним з важливих елементів споглядальної терапії. Таким чином, ми використовуємо самоусвідомленість і саморегуляцію.

Заняття 2. Тема «Майндфулнес медитації та майндфулнес дихання. Як ми сприймаємо себе і світ». На цьому занятті було обговорено як змінюється сприйняття себе та навколишнього середовища людиною, що регулярно практикує майндфулнес медитації. Наукові та клінічні дослідження дають підтвердження позитивному впливу практик усвідомленості на здоров'я, психологічне благополуччя, допомогли у сформуванні усвідомленого ставлення до життя, своїх думок, а також можливості змінити своє ставлення до них. Помилково вважати метою практики усвідомленості-медитації позбавлення думок, адже це неможливо. Насправді, вона допомагає навчитися приймати різні думки та емоції без суджень та реакцій, спрямовувавши свою увагу на теперішній момент. В даному занятті була використана техніка керована медитація «Тихий струмок: звільняємось від зайвих думок», «Сканування тіла», практика «5-4-3-2-1», а також дихальна вправа «Квадратне дихання».

Під час підбиття підсумків було обговорені результати самовідчуття та самоспостереження під час проходження вправ, надані відповіді на питання щодо відслідковування власних спостережень за собою, здійснено ритуали прощання.

Заняття 3. Тема «Прийняття та відповідальність. Непрості ситуації та усвідомлена відповідь». На даному занятті головною метою стало обговорення значення прийняття і відповідальності, і як їх усвідомлене застосування може

змінити наше життя, а також виявлення власних цінностей та прийняття необхідності докладання зусиль, щодо їх реалізації. Прийняття — це перший крок на шляху до вирішення будь-якої проблеми, не лише визнання факту наявності складної ситуації, а й усвідомлення того, що ми самі можемо управляти своїми реакціями на неї. Прийняття дозволяє нам звільнитися від ілюзій і самообману, дозволяючи фокусуватися на реальних обставинах, з якими ми стикаємося. Після прийняття ситуації такою, якою вона є, важливо взяти на себе відповідальність за свої дії та рішення. Це означає усвідомлення та визнання свого внеску й відповідальності в особистісному зростанні та розвитку.

Хід роботи було здійснено за визначеною структурою заняття, були присутні практики: психологічна вправа «Кола впливу», практика «Контроль – Вплив – Прийняття» (Control-Influence-Accept Model), техніка прийняття рішень «Дослідження варіантів», практика «Розпізнати-Дозволити, Дослідити-Розвивати». Також застосовувалася методика «Карта наративної практики», що представляє собою набір послідовних запитань, які допомагають перейти від опису переживання певного досвіду до усвідомлення своїх смислів, цінностей, життєвих принципів. В рамках даної методики, пропонувалося дати письмову відповідь на такі питання: «Які ваші погляди та переконання допомагають проживати події сьогодення?», «На які цінності ви зараз маєте найбільшу опору? Хто з вашого оточення наразі їх розділяє?», «Спробуйте пригадати свої мрії рік назад та дати відповідь про що ви мрієте сьогодні? Що змінилося, а що залишилося без змін?». Ці питання нададуть розуміння своїх базових орієнтирів в даний період життя, дозволять усвідомити ключові цінності, прослідкувати зміни, що приходять в життя.

Важливим є також усвідомлення особою механізмів, що виступають перешкодою в реалізації притаманних їй цінностей, ними можуть стати орієнтування на очікування інших, уникнення у зв'язку зі страхом неуспіху,

підвищена залежність від почуттів та емоцій, застрягання на пошуку причин минулого негативного досвіду та ін.

На заключному етапі були підведені підсумки, визначені отримані висновки кожним з учасників, проведені ритуали прощання.

Заняття 4. Тема «Самоспівчуття: як я можу найкраще подбати про себе». На даному занятті основною метою було розуміння способу самосприйняття із терплячістю, добротою до власної вразливості, переживань чи того, що ідентифікується як слабкості чи недолік та можливостями до відновлення власних ресурсів.

Співчуття до себе означає усвідомлення та визнання власних страждань, чутливість до того, про що може говорити психологічний стан. Це вміння залишатися добрим і розуміючим себе всупереч помилкам та негативному досвіду заради свого психологічного благополуччя. У складних життєвих ситуаціях важливо дивитися на себе не з самокритикою чи осудом, а очима доброзичливого свідка подій. Це один із головних механізмів захисту та опори у поточній ситуації, який може дозволити особистості трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання. Формулюючи самоспівчуття якомога простіше, ми ставимо собі такі питання: «Як я можу подбати про себе, якщо я відчуваю певний рівень страждань? Над чим із наведеного я вже працюю і що планую зробити найближчим часом? Що мені зараз потрібно, щоб відчувати себе в безпеці та комфорті? Як я можу себе підбадьорити та підтримати? Які слова мені хотілося б зараз почути? Хто і що мене надихає? Як я можу подбати про свій захист, забезпечити себе необхідним? Якби дана ситуація сталася з близькою людиною, як можливо було б підтримати, почути, зрозуміти, прийняти її?».

Під час даного заняття використовувалися тематичні вправи та техніки, серед яких практикум самоспівчуття: «Як би ви ставилися до близького друга?», вправа «Скарбничка ресурсних активностей», вправа «Внутрішній промінь».

Для найбільш ефективного відновлення та накопичення ресурсів варто звернути увагу на такі можливі шляхи покращення стану:

- саморегуляція – відновлення через діалог із собою (спорт, читання, перегляд фільмів і серіалів, приємні дрібнички тощо);
- корегуляція – відновлення через взаємодію, стосунки, спілкування (якісно проведений час в колі родини, друзів, колег, товаристві за інтересами, хобі, в терапевтичних групах);
- екорегуляція – відновлення через природу (перебування на свіжому повітрі, прогулянки парком, заповідником, споглядання неба, водойм, велопогулянки);
- теорегуляція – відновлення через цінності, смисли, віру (практика медитації, молитва, духовні практики).

Заняття 5. Тема «Практика усвідомленої вдячності та доброзичливості». Метою даного заняття став розгляд основних психологічних переваг, які можливо отримати практикуючи вдячність, а також пов'язані з цим вправи та техніки.

Психотерапевтична практика наголошує на важливості свідомого вираження подяки як ефективного способу покращення психічного здоров'я та благополуччя, дослідження доводять вплив даного досвіду на ментальний, фізичний та емоційний стан особистості.^(п) Зосередження на позитивних фрагментах життя може допомогти відновити емоційну рівновагу, зменшити стресові прояви і занепокоєння, підвищити психологічну стійкість. Регулярне практикування усвідомленої вдячності означає, що позитивні моменти у повсякденності стають помітнішими, що допомагає формувати позитивне світосприйняття та покращувати стосунки з оточенням. Найкращого ефекту практика вдячності досягає за регулярного застосування. Практикуючи вдячність, людина частіше відчуває позитивні емоції, менше відчуває депресію та стрес і загалом відчувають більше психологічного добробуту. Вдячність

позитивно впливає на міжособистісну взаємодію, зміцнює емоційні зв'язки та допомагає створити позитивне соціальне середовище.

Для практикування вдячності було запропоновано вправу «Щоденник вдячності», що мала на увазі регулярне проведення ритуалу запису, тих фактів, подій, речей, за що особа відчуває вдячність. Також була запропонована техніка майндфулнес GLAD (G – gratitude — вдячність, L – learning — вчитись новому, A – accomplishment — досягнення, D – delight – захоплення), що допомагає звертати увагу на вдячність, можливості до пізнання нового та досягнення; психологічна вправа «Я маю, я є, я можу, я буду», яка дає змогу зробити аудит своїх ресурсів та прагнень, нагадавши та дякуючи собі за свою стійкість, витримку та життєздатність. Крім цих вправ, пропонувалися дихальні вправи та медитації, що застосовувалися раніше. В кінці заняття були підведені підсумки та надані настанови, щодо ведення щоденника вдячності учасниками тренінгу самостійно.

Заняття 6. Тема «Усвідомлене життя. Підтримка та мотивація практикування навичок усвідомленості в повсякденності». Дане заняття є завершуючим у програмі розвитку навичок когнітивної, емоційної усвідомленості, тому воно було направлене на узагальнення та повторення отриманих знань та навичок. Також, було розглянуто, яким чином можливо застосовувати майндфулнес стани у щоденних справах. Мова йде про зосередження на окремих елементах, присутніх у виконанні простих повсякденних дій. Серед таких активностей можна зазначити: усвідомленість під час прогулянки або ходіння (в неквапливому темпі, зосереджуючись на відчуттях свого тіла, його рухах, навколишньому середовищі, запаху повітря та диханні), усвідомлене харчування (зосереджувати увагу на характеристиках смаку і запаху, відчуттях при прийомі їжі), звертати увагу на свої відчуття під час миття рук (зосередитися на температурі води, текстурі, запаху мила), практика ароматерапії

(необхідно зробити неквапливі вдихи при потребі заспокоїтися) та інші щоденні дії, які можна поєднувати з неформальною практикою усвідомленості.

Дана неформальна практика може бути застосована, коли присутня будь-яка неспішна дія з уважністю до поточного моменту. Коли робиться дія, необхідно усвідомлено спрямовувати увагу на всі аспекти досвіду: що можливо бачити, чути, відчувати на дотик, смак, запах в цю хвилину. Отже, практикуючи неформальну практику, ми задіюємо усі органи чуття і відслідковуємо свої відчуття.

Під час заняття були запропоновані дихальні вправи, що були представлені раніше, а також психологічна вправа «Гора», що допомагає відчути стабільність та впевненість, вправа «Майндфулнес-усмішка».

Також, підбиваючи підсумки занять програми, було запропоновано прочитати, обдумати та надати своє бачення, щодо таких тверджень:

- основною проблемою для людини може стати не сама подія, а сприйняття людиною цієї події, її оцінка та інтерпретація;
- спосіб мислення людини буде впливати на її самопочуття, дії, а також фізичні реакції;
- ідентифікувавши думки, можливо ставити під сумнів дезадаптивні думки;
- думки можна змінити, ставлення до події залишається вибором.

Отже, таким чином, даний психологічний тренінг має сприяти розвитку когнітивної та емоційної усвідомленості вимушених внутрішніх переселенців, що дозволить покращити показники стійкості у подоланні труднощів, дасть можливість засвоїти навички самостійної підтримки бажаного стану власного психологічного добробуту, змінити негативні моделі мислення на більш продуктивні, а також зосередитися на теперішніх подіях, таким чином допомігши зменшити стрес та хвилювання.

3.3 Результати впровадження реабілітаційної програми з надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам

Подальшим етапом нашого дослідження є визначення ефективності результатів впровадження реабілітаційної програми з надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам. В даній програмі розвитку та реабілітації прийняли участь 50 учасників дослідження. Аналіз отриманих даних передбачав статистичну оцінку та порівняння результатів, що були отримані в контрольній та експериментальній групі. Загальна кількість учасників контрольної групи складала 16 осіб, та загальна кількість респондентів у експериментальній групі – 34 особи.

Відбір опитуваних осіб у контрольну та експериментальну групу здійснювався на основі результатів показників методик: «Шкали когнітивної та емоційної усвідомленості» (CAMS – R), «Шкали стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона» (CD-RISC). До **контрольної групи (КГ)** було спрямовано респондентів, що показали високий рівень когнітивної та емоційної усвідомленості та високий рівень стресостійкості, та відповідно до **експериментальної групи (ЕГ)** - вимушені переселенці, що показали середні та низькі результати за методиками. Обробка та аналіз результатів запропонованої програми було здійснено на основі початкового тестування за обраним блоком психодіагностичних методик, та наступного тестування, що здійснювалося після завершення проходження програми за допомогою тих же психодіагностичних інструментів. Тестування проводилось окремо в контрольній та експериментальній групі респондентів за два дні до початку реабілітаційної програми та після завершення її проходження. Участь респондентів базувалася виключно на добровільній основі.

Для статистичного вивчення результатів тренінгу до початку та після його завершення, в контрольній та експериментальній групі аналізувався рівень

когнітивної та емоційної усвідомленості за методикою, а також визначення рівня стійкості у подоланні труднощів, отримані дані аналізувалися за допомогою непараметричного W-критерій знакових рангів Вілкоксона [19].

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз зміни характеристик вимушених переселенців в результаті формувального експерименту (у кількості та %)

Стан/стратегія стійкості в подоланні труднощів за рівнями «Шкали стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона»	ГРУПИ			
	КГ	КГ	ЕГ	ЕГ
	1 зріз (16 осіб)	2 зріз (16 осіб)	1 зріз (34 особи)	2 зріз (34 особи)
Комфортний стан (висока стресостійкість)	14 (87,5%)	13 (81,5%)	-	4 (11,7%)
Помірна стресостійкість (нейтральний стан)	2 (12,5%)	3 (18,7%)	15 (44,1%)	18 (52,9%)
Низька стресостійкість (дискомфортний стан)	-	-	19 (55,9%)	12 (35,3%)
непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона(Z)				
Шкала когнітивної та емоційної усвідомленості	-,447 ^a p=,655		-2,844^a p=0,04	
Шкали стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона	-,552 ^a p=,581		-1,899^a p=0,05	

Позначення: а – позитивні ранги, b – негативні ранги; p – статистична значущість; Z - непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона

Для статистичного оброблення даних було застосовано програмне забезпечення SPSS 23.0. Таким чином стало можливо визначити середні ранги показників усвідомленості та стійкості у подолання труднощів та порівняти результати експериментальної та контрольної груп під час проведення формуючого експерименту. Результати відображено в таблиці 3.8.

Результати, що наведені в таблиці 3.8, дали змогу оцінити за якими саме параметрами, що досліджувалися, були присутні достовірні або недостовірні значущі зміни в респондентів до тренінгу та після його проходження. В цілому, спостерігається позитивна динаміка в учасників експериментальної та контрольної груп, що свідчить про присутні відмінності в показниках щодо стратегій поведінки та комфортності стану під час стресових подій внутрішньо переміщених осіб та їх рівня когнітивної та емоційної усвідомленості. Така динаміка змін показників, з моменту першого зрізу опитування до наступного другого зрізу, є ознакою успішного проходження респондентами експериментальної практичної частини дослідження.

Змістовні характеристики, що були досліджувані під час першого та наступного скринінгу у контрольній та експериментальних групах переселенців змінилися, а саме: у переміщених осіб, що були в експериментальній групі (кількість - 34 особи) за критерієм дискомфортний стан під час подолання труднощів - зменшився відсоток опитуваних з 55,9% (19 осіб) до 35,3% (12 осіб); за критерієм нейтральний стан під час подолання труднощів – збільшився відсоток опитуваних з 44,1% (15 осіб) до 52,9% (18 осіб); за критерієм комфортності стану під час подолання труднощів – під час 2 зрізу з'явилися 11,7% (4 особи) респондентів (під час 1 зрізу таких респондентів в експериментальній групі виявлено не було).

Щодо контрольної групи (кількість учасників – 16 осіб) за даними критеріями зміни, що відбулися не є значними: збільшився відсоток опитуваних, що характеризуються нейтральним станом під час подолання труднощів з 12,5%

до 18,7%, що становить 1 особу, а також відповідно зменшився відсоток респондентів за критерієм комфорту під час подолання труднощів з 87,5% до 81,3% (1 особа). Такі зміни можуть бути інтерпретовані як можливість впливу невідомих ситуаційних факторів.

Отже, можна зробити висновок, що в експериментальній групі та контрольній групі присутні зміни щодо стану внутрішніх переселенців та стійкості під час подолання труднощів.

При проведенні формувального експерименту у ході проведення методики «Шкала когнітивного та емоційного усвідомлення» було зафіксовано статистично значущі відмінні результати за допомогою такого інструменту як непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона (Z) [16]. В експериментальній групі підвищилися показники когнітивної та емоційної усвідомленості вимушених переселенців (Z – нормалізоване значення -2,844^a; рівень значущості складав – $p=0,04$, статистично достовірний (табл. 3.6)). У контрольній групі статистично вагомих змін за даною методикою не було зафіксовано (Z – нормалізоване значення -,655^a; рівень значущості становив – $p=0,447$ - статистично недостовірний).

За методикою «Шкала стійкого подолання труднощів» було зафіксовано статистично вагомі відмінності при використанні непараметричного W-критерію знакових рангів Вілкоксона (Z). В експериментальній групі спостерігалось підвищення показників переживання за рівнем комфортності під час подолання труднощів (Z-нормалізоване значення становить - 1,899^a; рівень значущості склав - $p=0,05$, статистично достовірний). В контрольній групі статистично значимих змін за даною методикою зафіксовано не було (Z - нормалізоване значення знаходиться на рівні -,552^a; рівень значущості становить – $p=0,581$, статистично недостовірний). Отже, при проведенні першого та другого зрізів, шляхом співставлення значень, було відзначено зсув щодо кількості позитивних значень показників опитуваних, що склало 7 осіб (табл.

3.8). Порівняльний аналіз середніх значень за обраними шкалами (до та після експерименту) представлено на рисунку 3.7.

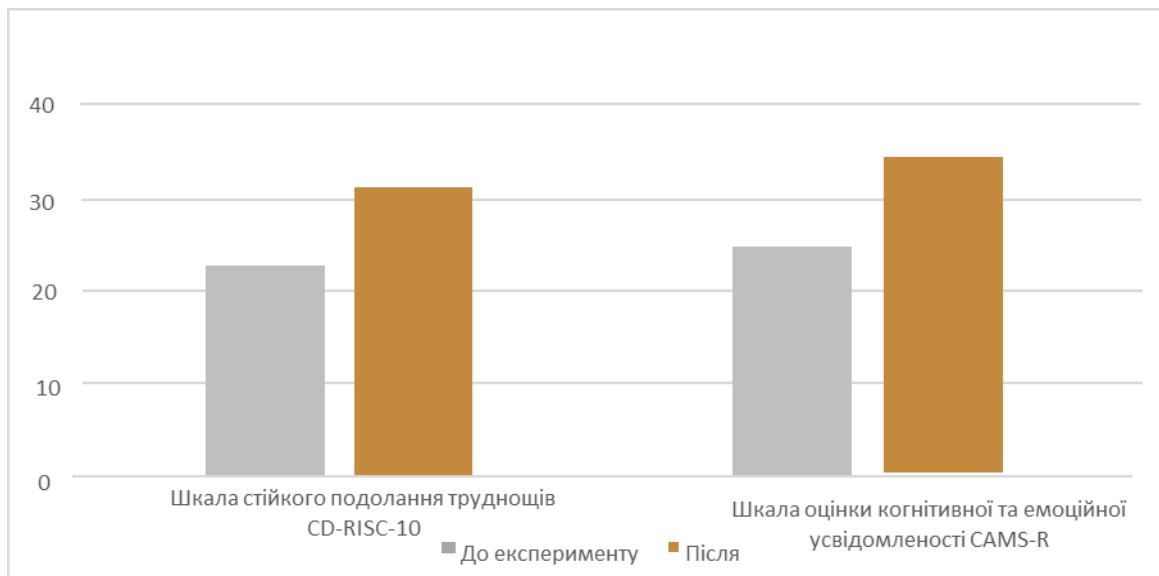


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз середніх значень в експериментальній групі за показниками Шкали стійкого подолання труднощів (CD-RISC-10) та Шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості (CAMS-R)

Таким чином, розглядаючи результати формувального експерименту в експериментальній групі внутрішніх переселенців, відзначається ряд значних змін в стратегіях поведінки та стійкості у подоланні труднощів, а також показниках когнітивної та емоційної усвідомленості, що може свідчити про зміни у досліджуваних характеристиках та психологічних профілях респондентів. У контрольній групі спостерігаються зміни, що в цілому не відзначилися на психологічному профілі учасників дослідження. На підставі проаналізованих даних, можна зробити висновок щодо ефективності корекційної програми з розвитку навичок когнітивної та емоційної усвідомленості у вимушено переміщених осіб. Тому, можна твердити, що когнітивна та емоційна усвідомленість є умовою стійкості у подоланні труднощів та регуляції

комфортності стану під час проходження стресових подій вимушеними переселенцями.

Висновки до 3 розділу

Для емпіричного дослідження психологічної допомоги в реабілітації внутрішнім переселенцям було проаналізовано результати за рядом діагностичних методик. Психологічна діагностика за результатами дослідження за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рей (SRRS) показала такі результати респондентів, щодо подій за останній рік: 6% респондентів мають найвищий рівень стресу, низьку стійкість до нових стресів, близькі до нервової втоми, більш схильні до розвитку психосоматичних розладів; 14% опитаних мають низьку стресостійкість; 16% опитаних мали середній рівень стресу та середню стресостійкість, що характеризується використанням значних ресурсів для захисту від негативних психологічних станів для боротьби з наслідками стресових ситуацій, 22% мають достатній рівень стресостійкості, у 42% присутній найвищий рівень стресостійкості.

За шкалою стійкого подолання труднощів Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) 28% респондентів мали високу стресостійкість, що свідчить про їх високу адаптивність; 34% опитаних характеризуються помірною стійкістю, цей результат свідчить про те, що дані особи здатні справлятися з помірним стресом, але можуть відчувати труднощі в більш серйозних ситуаціях; респонденти, що мають низький рівень стійкості в подоланні труднощів склали 38%, їм важко відновити психологічне здоров'я і найважче адаптуватися до нових ситуацій, коли відбувається стресова подія.

Відповідно до шкали когнітивної та емоційної усвідомленості (CAMS-R), 34% внутрішньо переміщених осіб мають труднощі з розпізнаванням своїх емоцій, думок і переживань; у 38% респондентів думки та почуття недостатньо

аналізуються та не усвідомлюються, що потребує розвитку показників психологічної стійкості та адаптивності; 28% характеризуються особливою уважністю, демонструючи безоцінкове усвідомлення своїх почуттів і думок, відображення на поточний момент.

За методикою опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі та Л.Калхаун, 22% вибірки мають низький рівень посттравматичного зростання; у 44% респондентів встановлено середній рівень посттравматичного зростання, та 34% фіксують високий рівень прояву явища посттравматичного зростання. Переважна більшість опитуваних відмітила деякі або суттєві позитивні психологічні зміни, щодо своєї особистості після досвіду вимушеного переміщення в умовах повномасштабної війни. Респонденти, що мають значний рівень посттравматичного зростання відзначаються високим рівнем емпатичності, більшою відкритістю до спілкування, щирістю, відчувають вищий рівень впевненості щодо власних можливостей у подоланні труднощів, вирішенні життєвих негараздів, кращою здатністю до пристосування та адаптації.

Надалі було визначено присутній вплив рівня розвитку навичок когнітивного та емоційного усвідомлення на комфортність психологічного стану під час проходження внутрішніми переселенцями труднощів та рівня стійкості у їх подоланні. З'ясовано, що здійснення регуляції стресового стану, подолання несприятливих життєвих подій переселенцями має зв'язок з мірою розвиненості рівня усвідомленості, як стратегії до внутрішнього переживання станів, емоцій та думок, впливає на актуалізацію резервів психічних ресурсів, виступає як значущий чинник психічного здоров'я особистості. З урахуванням даного аналізу, було розроблено програму розвитку даної характеристики у внутрішніх переселенців та перевірено її ефективність.

За результатами формувального експерименту визначено, що в експериментальній групі вимушених переселенців відбулися зміни у показниках

шкали когнітивної та емоційної усвідомленості, шкали стійкого подолання труднощів, що говорить про зміни в стратегіях поведінки та стану під час стресових ситуацій, а також свідчить про зміну їх психологічних профілів та характеристик, що були досліджені. В контрольній групі не відбулися зміни, які позначилися на зміні психологічних профілів внутрішніх переселенців.

ВИСНОВКИ

У даному магістерському дослідженні було здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення явища вимушеного переміщення, його впливу на особистість та психологічної допомоги внутрішнім переселенцям у реабілітації до нових умов життя. В результаті даного дослідження було визначено ефективні шляхи вирішення поставлених завдань та на підставі цього сформульовано такі висновки.

1. Здійснений теоретичний аналіз наукових джерел з теми дослідження надав змогу визначити, що вимушене переміщення та події, що йому передували, за своєю суттю є травматичними та чинять вплив на емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери особистості. Нехтування психологічною реабілітацією після впливу травматичних подій, спричинених вимушеним переміщенням, може призвести до незадовільного психологічного добробуту особистості, впливати на подальше життя та діяльність переміщених осіб та продовжувати спричиняти проблеми з адаптацією та інтеграцією в нові громади, призводячи до посттравматичного стресового розладу, депресивних епізодів, погіршення професійних та особистих якостей, комунікації, когнітивних здібностей, емоційного фону.

2. Травматичний досвід може мати наслідки, які відрізняються за природою та ступенем вираження. Можливими наслідками можуть бути негативні наслідки травми, а також посттравматичне зростання. Тому переосмислення травматичного досвіду та його наслідків дозволить внутрішнім переселенцям інтегрувати травматичну подію у свій життєвий шлях і досягти нових рівнів психологічної стійкості.

3. Можливо відокремити такі основні форми психологічної допомоги як психопрофілактика, консультування, психотерапія, психокорекція. Психологічна допомога для реабілітації внутрішньо переміщених осіб надається як індивідуальні консультації, групи взаємодопомоги, сімейні консультації, групи психологічної корекції.

4. Крім методів подолання негативних наслідків травми, важливим є також використання прийомів, спрямованих на відновлення соціально-психологічного потенціалу особистості. Тому основними завданнями психологічної допомоги є відновлення психічного здоров'я переселенців, зменшення впливу несприятливих психічних станів, проведення психологічної реабілітації, оволодіння саморегуляцією, самоусвідомленістю, інформаційно-профілактичними прийомами і методами, робота спрямована на підвищення обізнаності ВПО про ознаки стресових розладів та підвищення довіри до фахівців психологічної допомоги як засобу збереження психічного здоров'я.

5. Результати застосування комплексу вибраних психодіагностичних методик, щодо аналізу досвіду травматичних, стресових подій та оцінки присутності прояву посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб показали, що представлені методики у своїй сукупності мають достатній рівень валідності та відображають характеристики особистості переселенців у посттравматичний період.

6. В результаті вивчення та емпіричного дослідження психологічних характеристик внутрішніх переселенців, було досліджено їх характеристики стресостійкості та соціальної адаптації, стійкості у подоланні труднощів та визначено, що стресостійкість є значущою рисою для даної категорії осіб, оскільки є основою емоційної стабільності, низького рівня тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічної готовності для подолання стресових ситуацій. Також відзначено, що створення передумов до підвищення

стресостійкості припускає застосування терапевтичного напрямку роботи, спрямованого на розвиток когнітивної та емоційної усвідомленості.

7. Вироблено та запроваджено методичні рекомендації та структуру програми щодо розвитку навичок усвідомленості для ВПО, що надають скерування особистості до стабілізації самопочуття, самозаспокоєння, самопідтримки, доброзичливості, вдячності, а також має високу значимість у стійкості при несприятливих життєвих обставинах. За допомогою аналізу результативності даної програми було засвідчено суттєві зміни у психологічному профілі внутрішніх переселенців, а саме помічено динаміку позитивних змін стійкості в подоланні труднощів, показнику когнітивної та емоційної усвідомленості, що засвідчило позитивний вплив програми розвитку на досліджувані характеристики.

Подальшими перспективами розробки даної теми можна окреслити напрями дослідження впливу когнітивної та емоційної усвідомленості особистості на посттравматичне відновлення у довгостроковій перспективі, а також вплив на показники задоволеності життям вимушених переселенців, на пріоритетні копінг-стратегії, що використовуються особою.

Результати даної роботи можуть бути використані у практичному забезпеченні здатності внутрішніх переселенців до протистояння переліку травмуючих подій, оптимізації індивідуальної здатності до адаптації, віднайдення потенціалу до зростання, усвідомленого переосмислення присутнього досвіду. Розуміння аспектів допомоги внутрішнім переселенцям надасть можливості до більш якісного врахування психологічних проблем та потреб даної категорії осіб, сприятиме оптимізації їх адаптованості та реабілітації до нових умов життя, шляхом досягнення ефективності психологічного супроводу, програм та інтервенцій щодо даної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анищенко Л.О., Бієнко Н.А. Іспит на людяність: психологічні наслідки воєнної агресії в Україні. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 227–229.
2. Баєр Р.А. Навчання усвідомленості як клінічне втручання: концептуальний та емпіричний огляд. *Клінічна психологія: Наука та практика*. 2006. №10 (2). С. 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
3. Бахмутова Л.М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців : *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 5(22). С. 3–18.
4. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / Новікова О. Ф. та інш. Київ : НАН України, 2016. 448 с.
5. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення” [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – 100 с.
6. Горностаєв П.П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*, 9(23), 2020. 38–53 с. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-45>
7. Давидова О. В. Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 96–103
8. Дворник М.С. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації. Кропивницький. 2024. 105 с.

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740523/1/Sociopsychological%20tools%20for%20promoting%20a%20healthy%20lifestyleGuidelines-2024.pdf> (дата звернення 10.02.2024)

9. Ємець Д.С. Ефективність м'язової релаксації та дихальних технік в роботі з тривожними станами внутрішньо переміщених осіб. Вінниця. 2024. 86 с. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15055> (дата звернення 10.08.2024).

10. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року. URL: <https://ukc.gov.ua/knowledge/ponyattya-vnutrishno-peremishhenoyi-osoby/> (дата звернення 5.01.2024).

11. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Копилов С.О. Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 336 с. 9.

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

13. Інтенсивна робота з травмою: психотерапевтичні методи: посібник / О. Плетка, Ю. Чаплинська. К. : Талком, 2017. 232 с.

14. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 1, 2022. DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-1.04>

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

16. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. — 288 с.

17. Кравченко О.О., Чупіна К.О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Науковий журнал «Габітус. Секція «Психологія особистості»* Випуск 41. 2022. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.44>
18. Кудінова М. С. Ресурси стресостійкості особистості. Європейські перспективи сенсу життя : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (11 травня 2018 р.). Запоріжжя : КПУ. С. 77–79
19. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос». 206 с
20. Лазуренко С. І. Можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини. Проблеми сучасної психології : збірник 70 наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 28. С. 557–678.
21. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці / О. М. Марценюк // Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути [зб. наук. пр.]: матеріали XI міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції. Київ, 2020. - С. 438-447
22. Медінцов І. В. Динаміка та ефекти практики усвідомленості : Теорія і практика сучасної психології 2020 р., № 1, Т. 1. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.10>
23. Медінцов І.В. Структура та моделі усвідомленості : *Молодий вчений*, 8 (84), 210-214. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-42>
24. Миколайчук М. І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. Актуальні проблеми психології: збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 290–297

25. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці : *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 2, 2023. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>

26. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. No 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.06.2024).

27. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. – 236 с.

28. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 1, 2024 DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.26>

29. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 3. С. 74-91.

30. Потапчук Н. Психологічна допомога населенню щодо корегування тривожних і панічних станів в умовах надзвичайної ситуації / Н. Потапчук // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. - 2016. - № 1. - С. 180-194.

31. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.

32. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

33. Реабілітація внутрішньо переміщених осіб, біженців за межі країни, інших цивільних осіб, постраждалих від російської агресії в Україні. Правові, соціальні, економічні, медичні аспекти особливості організації під час воєнного стану. Київ: ВД «Професіонал», 2022. 482 с.

34. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний poradnik. - Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / упорядн. О. Мерзлякова. - Київ, 2023. - 20 с.

35. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с

36. Романова І.В., Балабанова К.В., Гуменникова Т.Р. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) : *Науковий журнал «Габітус». Секція «Психологія особистості»*. 2023 Вип. 48. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.25>

37. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.

38. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77

39. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2018. №1-2. С. 63–68.

40. Сердюк Л. З., Баранаскіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України : *Укр. психолог. журн.* 2020. No 1. С. 176–187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2020_1_13

41. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. №4(1). С. 1-11.

42. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 – 286 с

43. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2024. – 130 с

44. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? : *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165

45. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес–підхід. : *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. Вип. 1. С. 153-161

46. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни : *Науковий журнал Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228 – 231. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>

47. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 154 с

48. Щербак Т. І., Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, N 2, 2023. С- 24-29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>
49. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. —London: Karnac, 2002. — (Tavistock Clinic Series). — 356 p.
50. Shannon P. J., Vinson G. A., Wieling E. Cumulative Trauma, Emotional Distress, and Resilience for Incarcerated Youth: An Exploratory Analysis.
51. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004. 59.1. 20-28
52. K. M. Connor, J. R. T. Davidson. [Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale \(CD-RISC\)](#) // *Depression and Anxiety*, 2003. 18(2)
53. Ehlers A., Clark D. Posttraumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments *Nord J Psychiatry*. 2008; 62 (Suppl 47): 11–18. 40.
54. Furnham A. *Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments.* / A. Furnham, S. Bochner. – L.& N.Y., 2014. – 240 c
55. Miller K. E., Rasmussen A. War Exposure, Daily Stressors, and Mental Health in Conflict and Post-Conflict Settings: Bridging the Divide between Trauma-Focused and Psychosocial Frameworks. *Social Science & Medicine*, 2017. №182. P. 1–8.
56. Masten A. S., Narayan, A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. *Annual Review of Psychology*, 2012. №63. P. 227–257.

57. Bartram, D.. Forced Migration and «Rejected Alternatives»: A Conceptual Refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 2015. 13(4), 439–456. doi: 10.1080/15562948.2015.1030489 (in English)
58. Holman, E. A., & Silver, R. C. Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1146 (in English)
59. Carstensen, L. L.. The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 2006. 312(5782), 1913-1915. doi:10.1126/science.1127488 (in English)
60. Jannesari S., Molyneaux E., & Lawrence V.. What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*, 2022. 19(2), 295–315. doi:10.1080/14780887.2019.1581311 (in English)
61. Tedeschi R.G., Calhoun L.G.. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004.Vol. 15 (1). P. 1-18.

ДОДАТКИ

Анкета

Опитування конфіденційне, дані збираються і використовуються з науководослідницькою метою. Якщо Ви захочете отримати зворотній зв'язок і коментар від спеціаліста по результатам дослідження, будь ласка, лишіть свій e-mail наприкінці анкети.

Вкажіть Ваше ім'я: _____

Ваша стать

О Жінка О Чоловік

Ваш вік

- 18-25
- 25–40
- 40-55
- 55-70
- 70+

Ваш сімейний статус

- одружений/заміжня
- неодружений/незаміжня
- розлучена/-ий
- вдова/вдівець

В якому регіоні України Ви проживали до вимушеного переміщення?

- Північ України
- Центр
- Південь
- Схід
- Захід

Ваша освіта

- Середня освіта
- Професійна освіта
- Вища освіта
- Науковий ступінь

Хто виїхав разом з Вами?

- Я сама/сам
- Дитина/діти
- Чоловік/дружина
- Батьки/інші родичі
- Друзі

- Інше _____

Куди було здійснено переміщення?

- Інший населений пункт в межах своєї області
- Інша область України
- Інша країна
- На тимчасово окуповану територію України

Якими були обставини виїзду?

- виїхали заздалегідь, з речами та документами
- поспіхом, не з усіма необхідними речами, перебували під обстрілами
- гуманітарним коридором, довго перебували під обстрілами, житло зруйновано

частково чи повністю

- примусово депортовані
- Інше _____

Чи змінювали місце тимчасового проживання?

- Ні
- Так, одноразово
- Так, декілька разів

Коли Ви виїхали?

- Лютий 2022
- Березень 2022
- Квітень 2022
- Травень 2022

Чи плануєте повернення додому в передбачуваний термін?

- Найближчим часом (до 15 днів)
- Через кілька місяців
- Не визначилась/-вся
- Я залишаюсь
- Мені нікуди вертатись

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)**

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножте на дану кількість раз.

Текст методики.

№ п/п	Життєві події	Бали
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4.	Тюремне ув'язнення	63
5.	Смерть близького члена родини	63
6.	Травма чи хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення подружжя	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12.	Вагітність	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового стану	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36

19.	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20.	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Син чи дочка залишають родину	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від певних звичок	24
30.	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31.	Зміна умов чи годин роботи	20
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18
37.	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39.	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41.	Відпустка	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43.	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з даними твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

1. Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Опитувальник постравматичного зростання (post traumatic growth inventory)

Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики

№ п/п	Твердження	0	1	2	3	4	5
1	Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті						
2	Я набагато краще розумію цінність власного життя						
3	У мене з'явилися нові інтереси						
4	Я став більш впевненим у собі						
5	Я став краще розуміти духовні питання						
6	Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях						
7	Я скерував своє життя на новий шлях						
8	Я відчуваю більшу близькість з оточуючими						
9	Я охоче виражаю свої емоції						
10	Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами						
11	Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті						

12	Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є						
13	Я можу більше цінувати кожен день свого життя						
14	У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше						
15	Я став більше співчувати іншим						
16	Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми						
17	Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін						
18	Я став більш віруючим (релігійнішим)						
19	Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав						
20	Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди						
21	Я краще розумію потреби інших людей						

Шкала Когнітивної та емоційної усвідомленості (CAMS-R)
Revised 12-item Cognitive and Affective Mindfulness Scale, G.Feldman,
A. Hayes, S.Kumar, 2007

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження близьке Вам саме протягом минулих 30 днів. Обведіть кружечком.

1 - Ніколи, рідко 2 – Іноді 3 – Часто 4 – Практично завжди

№ n/n	Твердження	1	2	3	4
1	Мені легко зосередитися на своїй діяльності				
2	Я стурбований своїм майбутнім ®				
3	Я можу терпіти емоційний (душевний) біль				
4	Я можу прийняти те, що не в силах змінити				
5	Зазвичай я можу точно описати свої емоції та почуття				
6	Я легко відволікаюся від виконання діяльності ®				
7	Я часто думаю про своє минуле ®				
8	Я розумію що стало причиною моїх емоцій				
9	Я намагаюся фіксувати всі свої думки				
10	Я приймаю усі свої емоції та думки				
11	Я можу зосередитися на теперішньому моменті				
12	Я можу тривалий час зосереджуватись на чомусь одному				

Розподіл респондентів за напрямками посттравматичного зростання після переміщення

Які зміни відбулись у Вашому житті після вимушеної зміни місця проживання?

