

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

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
на тему: «Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в
реабілітації до нових умов життя»

Виконавець:

здобувач 2(6) курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

Вольська Каріна Віталіївна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

к.психол. н., доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Пундєв Володимир Васильович _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Одеса 2024

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. 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. 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.

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 їх ефективність за використанням формуючого експерименту.

Об'єктом дослідження є явище вимушеного переміщення як фактор соціально-психологічного впливу.

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

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.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.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.

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 9 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У **першому розділі «Теоретичні засади дослідження проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам»** розглянуто сутність явища вимушеного переміщення як фактору соціально-психологічного впливу, здійснено теоретичне дослідження концепцій травмування та можливостей реабілітації внутрішньо переміщених осіб, розглянуто теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації особистості після травматичних подій та підходи до психологічної допомоги в реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні і світі.

У **другому розділі «Методичне забезпечення психологічної допомоги в реабілітації переселенців»** здійснюється обґрунтування методології дослідження та діагностики психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, а також організація та структура проведення дослідження психологічного стану переселенців.

У **третьому розділі «Емпіричне дослідження організації психологічної реабілітації вимушених переселенців»** здійснено аналіз та обговорення отриманих результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних, розроблено методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям, досліджено вплив рівня когнітивної та емоційної усвідомленості на стійкість у подоланні

труднощів внутрішніх переселенців та оцінено результати впровадження реабілітаційної програми з надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам.

ВИСНОВКИ

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.

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.

Таким чином, мета та завдання дослідження є досягнутими.