

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ З ПОДОЛАННЯ КРИЗ
ЗМІНИ СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Горобченко Анна Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.
Рецензент: д.психол.н., професор
кафедри психології Горбань Г.О.,

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Горобченко Анні Сергіївні _____

Тема роботи Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя

керівник роботи к.психол.н., доцент кафедри

психології Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1. здійснити теоретичний проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам; експериментально дослідити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз; розробити групову програму психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 8 малюнків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студентка _____ А.С. Горобченко

Керівник роботи _____ Ю.В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 сторінок, 5 таблиць, 8 рисунків, 29 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.

Предмет дослідження – психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, пов'язаних зі зміною способу життя.

Мета роботи – визначити особливості надання психологічної допомоги, які підвищать її ефективність у роботі з внутрішньо переміщеними особами в контексті подолання кризи зміни способу життя.

Гіпотеза дослідження: Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має особливості, які важливо враховувати фахівцям, сприяє зменшенню стресу, покращенню стану психічного здоров'я та адаптації до нових умов після зміни способу життя.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури; емпіричні: тестування, спостереження, бесіда.

Наукова новизна полягає у розробці групової психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб.

Галузь використання: центри соціально-психологічної реабілітації населення, громадські організації, що надають допомогу внутрішньо переміщеним особам, державні соціальні служби.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, КРИЗА, ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.

SUMMARY

Gorobchenko A.S. Peculiarities of psychological assistance to internally displaced persons in overcoming crises of lifestyle change.

The qualifying work consists of introduction, 2 chapters, conclusion, references (29 items), 2 appendices. The total volume is 65 pages, including 8 figures and 5 tables.

The research focuses on exploring effective approaches in providing psychological assistance for internally displaced persons (IDPs) who faced lifestyle change crisis.

The object of research is psychological assistance peculiarities for internally displaced persons.

The subject of research is the psychological assistance peculiarities for internally displaced persons in overcoming crises caused by lifestyle changes.

The aim of the study is to identify psychological assistance features that enhance its effectiveness when working with internally displaced persons to overcome lifestyle change crisis.

The hypothesis: Psychological assistance for IDPs has specific aspects that professionals should consider; it helps to reduce stress, to improve mental health state and adaptation to new living conditions after the lifestyle change.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, synthesis, comparison, scientific literature generalization; empirical: testing, observation, interviews.

The scientific novelty lies in developing a group psychocorrectional program for internally displaced persons.

Practical value: centers for social and psychological rehabilitation, public organizations providing assistance for IDPs, government social services.

The research tasks are:

1. To summarize theoretical approaches to the issue of psychological

assistance to internally displaced persons:

2. To investigate the specifics of psychological assistance to internally
3. To develop a group program for psychological assistance to internally

displaced persons:

Chapter 1 «Theoretical bases of psychological assistance for internally displaced persons» provides analysis of psychological assistance concept, considers lifestyle change crisis issues.

Chapter 2 «Experimental study of psychological assistance peculiarities for internally displaced persons» describes research methodology and quantitative results proving effectiveness of proposed psychocorrectional techniques. Contains detailed group psychocorrection plan to enhance IDPs' adaptation, mental health, stress resilience.

The research focuses on exploring effective approaches in providing psychological assistance for internally displaced persons (IDPs) who faced lifestyle change crisis.

Keywords: PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, PSYCHOCORRECTION, CRISIS, STRESS MANAGEMENT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОДОЛАННІ КРИЗ, ПОВ'ЯЗАНИХ ЗІ ЗМІНОЮ СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	12
1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», сутність та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції.....	12
1.2. Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням.....	20
1.3. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОДОЛАННІ КРИЗ.....	38
2.1. Організація дослідження.	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	41
2.3. Розробка групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	48
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. 24 лютого 2022 року розпочалась повномасштабна війна росії проти України, внаслідок якої мільйони українців були змушені залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ця раптова зміна звичного способу життя породжує комплексні кризи у ВПО та потребує надання їм психологічної допомоги. Тому окреслена тематика є вкрай актуальною на сьогодні.

З початком війни значна частина населення опинилася під обстрілами у своїх населених пунктах (Київська, Харківська, Миколаївська, Донецька, Луганська, Сумська та Чернігівська області), пережила страх втратити своє життя та життя своїх близьких, а також проживала в районах, де активні бойові дії не велися (Вінницька, Тернопільська, Івано-Франківська, Львівська та Закарпатська області). Перед органами державної влади стоїть завдання розмістити цих людей і забезпечити їх найнеобхіднішим (їжею, тимчасовим житлом, предметами гігієни, одягом тощо). Водночас, внутрішньо переміщені особи потребують психологічної підтримки та допомоги. Загальний соціогенний стрес посилюється довготривалою та масовою травматизацією населення, спричиненою війною

З початку повномасштабної війни росії проти України, за даними Міжнародної організації з міграції, всього за місяць переселенцями стала майже чверть населення України. В основному це жінки з дітьми та люди похилого віку. Кризові зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць перебування, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості [21, 195-198]. У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми.

Вимушеним переселенцям, що переїхали жити в інше місце у зв'язку з війною, важливо пам'ятати, що варіативність та одночасно дуальність фізичних та психічних станів, що є наслідком перенесеного стресу, є нормальною реакцією людини. Яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю, емпатія до людей може відчуватись одночасно з ненавистю до ворогів. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати переміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки чи виникати паніка.

У зв'язку з цим виникає гостра необхідність розробити програму психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя. З цього і виходять новизна та актуальність магістерської роботи.

Об'єкт дослідження: психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.

Предмет дослідження: психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, пов'язаних зі зміною способу життя.

Мета дослідження: визначити особливості надання психологічної допомоги, які підвищать її ефективність у роботі з внутрішньо переміщеними особами в контексті подолання кризи зміни способу життя.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні підходи до проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;
2. Дослідити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз;
3. Розробити групову програму психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Гіпотеза дослідження: Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має особливості, які важливо враховувати фахівцям, сприяє зменшенню стресу, покращенню стану психічного здоров'я та адаптації до нових умов після зміни способу життя.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури; емпіричні: тестування, спостереження, бесіда.

Наукова новизна полягає у розробці групової психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб. Галузь використання: центри соціально-психологічної реабілітації населення, громадські організації, що надають допомогу внутрішньо переміщеним особам, державні соціальні служби.

Практичне значення полягає у можливості застосування отриманих теоретичних та емпіричних результатів у практичній психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження українських науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаної з міграцією, здебільшого також присвячені питанням акультурації, проблемам соціо-культурного шоку та його подолання. Фахівці в галузі психології міграції спираються у своїх розробках на соціокультурний підхід (В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко). Проте цих розробок уже недостатньо.

Зарубіжні дослідження у сфері міграції здійснюються, зокрема, в контексті таких наукових напрямів: національні законодавства зарубіжних країн у сфері міграції та права: проблема гармонізації правового регулювання; міжнародна трудова міграція тощо (Nugent W. C., Stalker P., Rasmussen H. K., D'Souza D., Daniels R., Graham O. L., Joppke C., Faini R., Geddes A., Koslowski R., Niessen J. та ін.).

Серед сучасних учених проблеми ВПО активно вивчають такі дослідники: О. Балакірева, В. Боснюк, Т. Доронюк, О. Панченко, К. Педько, В. Середа, Т. Старинська, А. Солодько, О. Тімченко та ін.

Вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб проводила О. Балакірева в своїх роботах «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб», «Оцінка потреб внутрішньо

переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні» , де вона вивчала основні проблеми та потреби різних категорій ВПО.

Вплив на розробку проблеми адаптації здійснили О. Міхеєва та В. Середа у праці «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації» . Т. Доронюк та А. Солодько вивчали ситуації з внутрішньо переміщеними особами в Україні. Вивченню психологічної допомоги ВПО присвячено праці С. Максименко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін.

Дослідженнями особливостей надання психологічної допомоги постраждалим займалися Н. Оніщенко «Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти», Р. Ціцей «Особливості встановлення психологічного контакту психолога МНС з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації», А. Шевчук «Особистісні зміни у постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації».

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОДОЛАННІ КРИЗ, ПОВ'ЯЗАНИХ ЗІ ЗМІНОЮ СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», сутність та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції

Внутрішньо переміщені особи згідно з Керівними принципами ООН з питань внутрішньо переміщених осіб це - «особи або групи осіб, які були змушені покинути свої будинки або місця постійного проживання, зокрема в результаті або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних лих і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон» [28].

В Україні визначення ВПО міститься в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відповідно, внутрішньо переміщена особа – це громадянин України, який постійно проживає на території України на законних підставах, 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.

Україна вживає всі необхідні заходи, відповідно до своєї Конституції, законів і міжнародних угод для запобігання вимушеному внутрішньому переміщенню осіб, захисту їх прав та створення умов для добровільного повернення чи інтеграції за новим місцем проживання в Україні [5, 1].

«За оцінками МОМ, станом на 23 січня 2023 р. кількість ВПО в Україні становить 5,4 млн осіб.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну, яке розпочалася 24 лютого 2022 року, спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу, що охопила всі області країни» [6, 1-2].

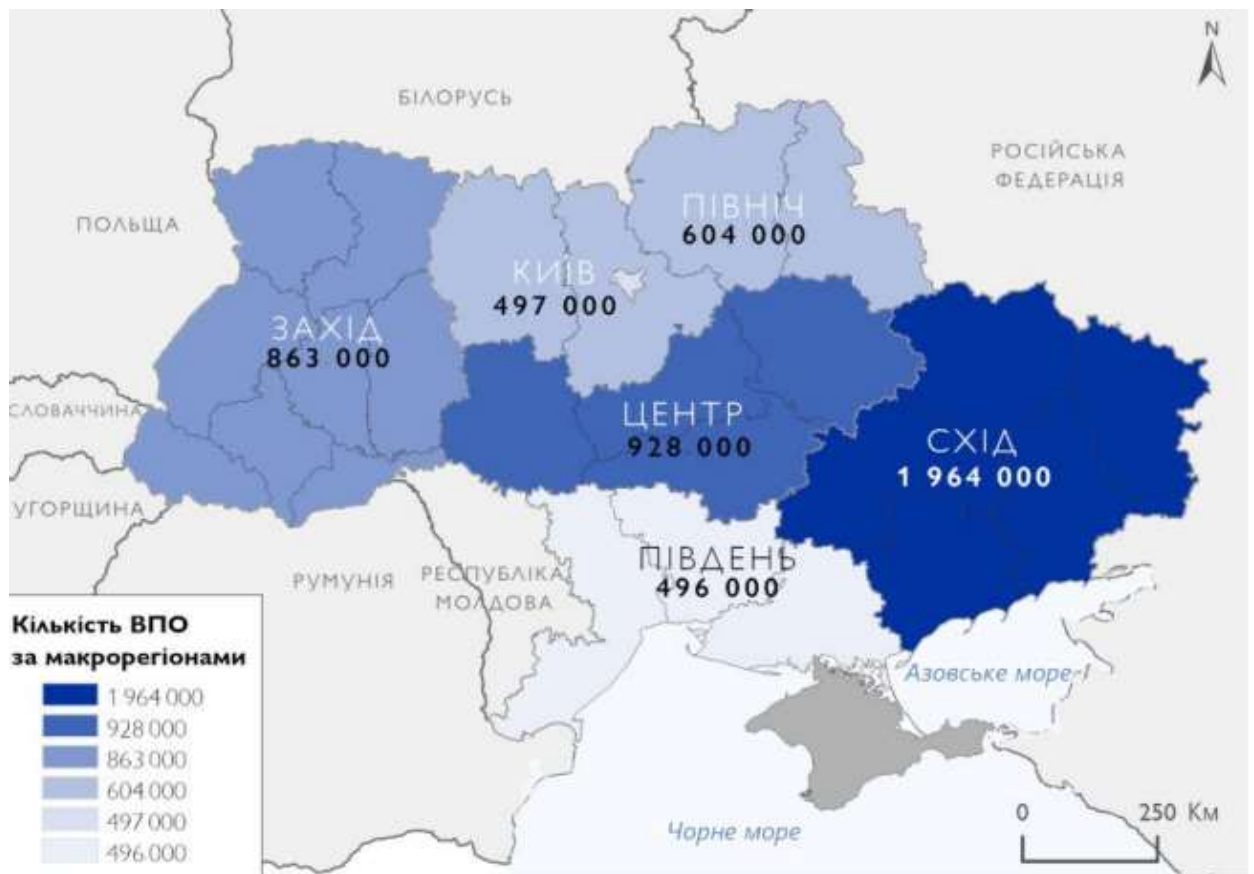


Рис. 1.1. Місця перебування внутрішньо переміщених осіб за макрорегіонами [2, 2].

Багато з внутрішньо переміщених осіб потребують психологічної підтримки та допомоги, оскільки психологічні травми можуть негативно впливати на них і сприяти виникненню посттравматичного стресового розладу. Як наслідок, ВПО відчувають сильне психологічне навантаження, пов'язане з травматичними подіями. Тому основним завданням психологів та соціальних працівників є надання соціально-психологічної допомоги цій категорії клієнтів. За даними Організації Об'єднаних Націй (ООН), в Україні на національному рівні створено належні умови для нормального життя внутрішньо переміщених осіб та сформовано нормативно-правову базу, що регулює їхній статус.

Зокрема, з метою вдосконалення механізмів захисту прав і свобод внутрішньо переміщених осіб Верховна Рада прийняла Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Закон «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантій дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» та інші нормативно-правові акти з питань внутрішньо переміщених осіб, а також започаткувала комплексну державну програму щодо підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Комплексний національний план «вирішує основні проблеми громадян України, які переселилися з тимчасово окупованих територій України, знижує рівень соціальної напруги в середовищі цих осіб та в суспільстві, сприяє їх інтеграції та соціальній адаптації на нових місцях проживання, забезпечує створення належних умов для реалізації їх життєдіяльності, прав та потенціалу, надає соціальну, медичну, психологічну та матеріальну підтримку і створює передумови для відшкодування завданої їм матеріальної шкоди».

Слід зазначити, що Україна вперше зіткнулася з поняттям «внутрішньо переміщені особи» у 2014 році. Тому питання уточнення понятійно-термінологічного апарату міграційних досліджень, в якому поняття «внутрішньо переміщені особи» посідає найважливіше місце, залишається актуальним. У цьому контексті важливого значення набуває проведення комплексного дослідження вимушеної міграції в Україні та чітке визначення статусу внутрішньо переміщених осіб [1, 34-37].

Внутрішньо переміщені особи є об'єктом міждисциплінарних досліджень. Соціологи, політологи, юристи, економісти, історики, демографи та суспільні географи аналізують ВПО в контексті міграційних процесів. Кульчицький проаналізував поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкт соціально-правового регулювання, Малиха наголошує, що ВПО - це особи, які були вимушені покинути своє місце проживання і не залишили територію України, а тому їхній статус має бути визначений, а права і свободи гарантовані. Науковий підхід до визначення ВПО та їх самовизначення сформулювали Л.Р. Наливайко; О.З. Хасраві визначає поняття «міграція» як «переселення». О.З.

Кхасраві співвідносить правові категорії «міграція», «внутрішнє переміщення», «внутрішньо переміщені особи», «переміщені особи», «переселенці» та надає авторське визначення цих понять; М. І. Малиха зазначає, що категорію «переміщених осіб» доволі часто прирівнюють до категорії вимушених мігрантів. Термін «біженець» використовується в якості синоніму до переміщених осіб, проте у відповідності до Конвенції про статус біженців, до якої ще у 2002 році приєдналася Україна, застосовувати слово «біженець» до громадян України неправильно. Мова йде виключно про переселенців чи внутрішньо переміщених осіб. Внутрішньо переміщених осіб варто відносити до групи внутрішньої міграції, зумовленої некерованими факторами, такими як природні катаклізми, військові сутички тощо [11, 40-44].

М.М. Сірант аналізує причини вимушеного переміщення населення, особливості правового статусу внутрішньо переміщених осіб (осіб або груп осіб, вимушених покинути свої домівки, рятуючись від збройного конфлікту, насильства та масових порушень прав людини). Поняття «внутрішньо переміщена особа» також теоретично обґрунтувала Я.П. Турецька. Поняття «вимушено переміщені особи» з соціологічної точки зору визначили Г. Гудвін-Гілл, М.М. Ніколайчук.

Вимушена внутрішня міграція розглядається як неминуче переміщення особи в межах держави в законодавчому порядку та на підставі адміністративного правозастосування, що призводить до зміни правового статусу та місця постійного проживання. Вимушене внутрішнє переміщення опосередковане військовими або політичними подіями, переслідуваннями за релігійною або етнічною ознакою, насильством над особою або її сім'єю. Поняття вимушеної міграції включає такі переміщення, як втеча, переміщення, еміграція та переселення. Міжнародна організація з міграції визначає вимушеного мігранта як людину, яка мігрує, щоб уникнути «переслідувань, конфліктів, утисків, природних або техногенних катастроф, погіршення стану навколишнього середовища або інших ситуацій, що загрожують життю, свободі або засобам до існування» (офіційний веб-сайт Міжнародної організації з

міграції). Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції (IASFM) визначає вимушену міграцію як «переміщення біженців і внутрішньо переміщених осіб (ВПО), осіб, переміщених внаслідок конфліктів, природних або екологічних катастроф, хімічних або ядерних катастроф, голоду або проектів розвитку» (Офіційний веб-сайт Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції) [18, с. 35-40].

Мільйони людей в Україні покинули свої домівки через війну. Частина з них переїхали в межах країни, а частина — виїхали за кордон. Деякі люди переїжджали на певний час і вже повернулися до місць свого постійного проживання, а для деяких питання виїзду може постати згодом. Раптове переміщення великої кількості населення внаслідок війни створює нові виклики та збільшує вже наявні — як для приймаючих громад, так і для громад, з яких відбувається відтік людей. Процеси переміщення та їхні наслідки мають бути оцінені та враховані при розробці національних і місцевих політик. У відповідності до Міжнародної організації з міграції та Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції, було складено класифікація вимушених мігрантів та подано на рис. 1.2.:

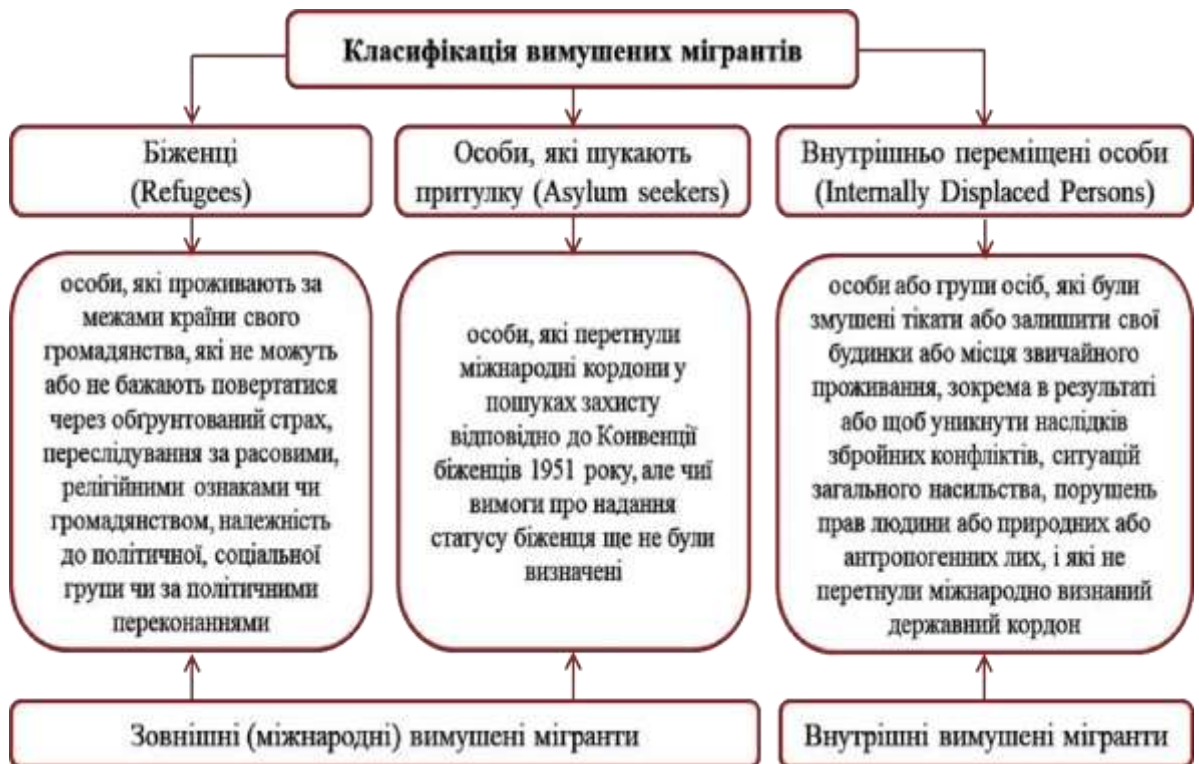


Рис. 1.2. Класифікація вимушених мігрантів

Н. П. Павлів-Самоїл зазначає, що вимушена міграція - це зміна постійного місця проживання особою або групою осіб внаслідок воєнних чи політичних подій, етнічних чи релігійних переслідувань, насильства над особою або її сім'єю [18, 35-40].

В українській науковій літературі та ЗМІ їх називають «внутрішніми мігрантами», «внутрішніми біженцями», «внутрішніми переселенцями», «вимушеними мігрантами», «переміщеними особами», «ВПО», а в офіційних документах – «внутрішньо переміщеними особами» (ВПО), що є англійським еквівалентом «internally displaced persons». Цей термін використовується в Керівних принципах ООН з питань внутрішньо переміщених осіб (Керівні принципи).

Слід зазначити, що коли питання ВПО стояло на міжнародному порядку денному (початок 1990-х років), визначення ВПО не існувало. Представник Генерального секретаря ООН з питань внутрішньо переміщених осіб взяв до уваги наступні характеристики при визначенні внутрішньо переміщених осіб. Переміщення є вимушеним і відбувається в межах національних кордонів (основні характеристики, які відрізняють внутрішньо переміщених осіб від біженців). Переміщення населення може відбуватися не тільки через військові конфлікти, але й через стихійні лиха, такі як повені, землетруси, виверження вулканів і циклони, а також через техногенні катастрофи, такі як ядерні та хімічні аварії і проекти економічного розвитку.

Однак наведене вище визначення внутрішньо переміщених осіб обмежується тими, хто раптово або несподівано залишає свої домівки, незважаючи на те, що в багатьох країнах, таких як М'янма, Ефіопія та Ірак, внутрішньо переміщені особи чітко організовані державною політикою, і так було протягом десятиліть. Внутрішньо переміщені особи є жертвами цілеспрямованої політики, спрямованої на примусове переміщення. Така практика, часто етнічно та релігійно мотивована, є «етнічною чисткою» і порушує принцип недискримінації.

Міжнародне співтовариство, яке зіткнулося з внутрішнім переміщенням раніше, ніж Україна, схвалило правову базу для внутрішньо переміщених осіб. Основним документом, що встановлює права ВПО, є Керівні принципи УВКБ ООН, затверджені в 1998 році, які зробили питання ВПО пріоритетним у світових справах. Керівні принципи, які містять 30 положень, визначають внутрішньо переміщених осіб як певні категорії осіб, які були змушені покинути місця свого фактичного проживання, щоб уникнути наслідків збройних конфліктів, актів насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, і які не перетинають кордонів міжнародно визнаної держави (Керівні принципи). Відповідно до цього визначення, внутрішньо переміщені особи в Україні з'явилися задовго до військового конфлікту на Донбасі та анексії Криму, коли внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС у 1986 році було переміщено понад 150 000 осіб і переселено населення із 76 населених пунктів [22, 146-150].

М.І. Малиха зазначає, що ВПО - це категорія, з якою світова спільнота стикається вже багато років, але вперше ця категорія з'явилася на території незалежної України. Загалом автор визначає ВПО як громадян держави, які через конфлікти та їх наслідки змушені покинути свої населені пункти з метою захисту власного життя і не перетинають кордон [13, 40-44].

В.І. Михайловський визначає ВПО як громадян України, осіб без громадянства або іноземців, які на законних підставах перебувають на території України, зокрема, у результаті збройного конфлікту, тривалого насильства, порушень прав людини, надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру, окупації території іноземною державою, порушень міжнародного гуманітарного права або інших обставин, що виникли у зв'язку з попередніми обставинами.

Л.Р. Наливайко також надають власне тлумачення внутрішньо переміщених осіб. Внутрішньо переміщені особи - громадяни України, громадяни інших держав та особи без громадянства, які на законних підставах перебувають на території України та мають право на постійне проживання на

території України, але були змушені залишити або покинути своє постійне місце проживання у результаті переслідувань, загрози для життя, безпеки чи свободи, насильства, зовнішніх проявів, іноземної агресії, іноземної окупації, збройних конфліктів або інших наслідків.

В. І. Надрага пропонує визнавати ВПО осіб, які покинули своє постійне місце проживання та перебувають у межах території держави внаслідок дії або загрози дії широкомасштабних збройних конфліктів (зіткнень, погромів) на основі етнічних, расових, релігійних, статевих, політичних чи інших відмінностей [15, 135-140].

Т.Р. Кульчицький визначає ВПО як громадян держави, які у зв'язку з воєнними діями та їх наслідками змушені покинути місця постійного проживання з метою захисту свого життя, не перетинаючи кордонів.

Слід зазначити, що поняття «внутрішньо переміщені особи» часто ототожнюють з поняттям «біженці», але це абсолютно різні поняття, і їх навіть не можна порівнювати між собою. Основна відмінність між цими поняттями полягає в тому, що, на відміну від біженців, які шукають притулку за межами країни, внутрішньо переміщені особи не перетинають кордонів [9, 137-144].

Причиною виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні стала російська збройна агресія на Сході та повномасштабне вторгнення росії 24.02.2022 року. Внаслідок військових дій тисячі людей були змушені залишити свої домівки та тимчасово переселитися в пошуках безпечного місця перебування.

Причинами масового внутрішнього переміщення осіб, сімей з дітьми в Україні є прагнення жити в безпеці, виїхати з-під обстрілів, неможливість жити на території, на якій відсутні умови для виховання, розвитку і догляду за дітьми, життя і роботи дорослих (відсутність продуктів харчування, води, світла, ліків, освіти, транспорту, втрата житла тощо). Багато домівок є розбомбленими і зруйнованими, що унеможливорює повернення туди переселенців навіть після закінчення військового конфлікту [25, 320-321].

Отже, внутрішньо переміщені особи - це громадяни України, які через збройний конфлікт були змушені залишити свої домівки та переселитися в межах країни. Причиною їх вимушеної міграції стали бойові дії на Сході України та повномасштабне вторгнення росії.

1.2 Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням

Криза є невід'ємною частиною людського існування. Досвід, отриманий під час кризи, має значний вплив на розвиток особистості та перебіг життя людини. Саме тому тема кризи є актуальною для психології. У сучасних умовах життя постійно ускладнюється. Темпи змін у світі кидають найстрашніші виклики: катастрофи, стихійні лиха, терористичні атаки, війни.

Особиста криза - це надзвичайна подія, яка перешкоджає або унеможлиблює нормальне життя. Тому люди змушені вирішувати проблеми, пов'язані з творчим пристосуванням до мінливих умов існування. Особистісні кризи розглядаються, по-перше, як проблема психічного здоров'я, а по-друге, як предмет дослідження з точки зору того, якою мірою кризи впливають на людей, порушують їхню поточну життєдіяльність і ставлять їх у «маргінальне» становище. Життєві ситуації (зовнішні або внутрішні), що призводять до особистісних криз, створюють перешкоди для подальшого функціонування загального психічного образу реальності (картини світу).

Внаслідок війни населення України у багатьох областях були змушені покинути свої населені пункти. Початкове протиріччя між відсутністю стимулів до переїзду і часто принциповою неможливістю безпечного життя на новій території, а також проблеми адаптації окреслюють досить складний досвід перебування внутрішньо переміщених осіб за межами звичного мирного повсякденного життя. Коли люди вирішують мігрувати з місць свого постійного проживання, вони часто опиняються в ситуації гострої кризи, коли порушуються чіткі та стабільні правила життя, а позитивних факторів, що

впливають на їхнє майбутнє, небагато. У контексті обраної нами для дослідження проблематики важливим є вивчення комплексу показників, що дозволяють розглядати внутрішню картину переживань людини під час життєвої кризи з визначенням критеріїв успішного її подолання [7].

Внутрішньо переміщені особи можуть переживати екзистенційну кризу та кризу адаптації особистості, оскільки ця криза являється кризою зміни способу життя.

В своєму житті кожна людина стикається з переживанням кризи. Дослідники виділяють наступні події, які можуть призвести до кризи: смерть близької людини, важке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна соціального статусу і т. д., зміна місця проживання. Під час війни багато людей переживають ці події і цей фактор викликає розвиток психологічних криз [16].

Криза – це завжди момент вибору між кількома можливими альтернативами, момент вибору між регресивним і прогресивним рішенням у подальшому розвитку.

Екзистенційна криза – це, по суті, стан тривоги, глибокого психологічного дискомфорту, коли ставиться питання про сенс існування. З іншого боку, незважаючи на складність ситуації, в якій перебуває людина, екзистенційна криза - це етап у процесі розвитку людини, саме визначення якого має потенціал для вирішення, оновлення та виведення людини на вищий щабель розвитку. Це криза, коли людина переоцінює свій життєвий досвід, шкодує про безповоротно втрачені можливості і цілком реалістично усвідомлює власну смертність. Під час цієї кризи люди переглядають сенс свого життя, особливо внутрішньо переміщені особи, що зізнали впливу воєнних дій.

Норвезький філософ П. Цапффе у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи: фіксація (зосередженість на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція

(повне звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів), відволікання (концентрація на інших питаннях, не пов'язаних із сенсом життя) і сублімація (перенаправлення негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичної точки зору).

Зміна способу життя може викликати певний дисбаланс у житті та діяльності людини, що призводить до нерозумної з точки зору індивіда поведінки та мовлення, до соціально неадекватної поведінки і навіть до зриву нервового та фізичного стану.

Це криза адаптації особистості. Наслідком цієї кризи є зростання наркоманії, злочинності, безладу, професійного жебрацтва, безпритульності та суїцидальної поведінки. Це одна з найважливіших криз сучасності, яка проявляється як триєдність культурних, психологічних та екзистенційних потрясінь. Ця криза призводить до надлому психіки, інтенсифікації процесів соціально-психологічної трансформації індивідів, атрофії комунікативних навичок, емоційного вигорання та патологічної адаптації як стилю життя. Тому дуже важливо проводити психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам, оскільки саме в них спостерігаються признаки кризи способу життя (або кризи адаптації особистості).

У загальному сенсі ідентичність виступає досить широким концептом, що включає в себе всі особистісні якості, обумовлена великим масивом біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів.

Кризу загалом, як конструктивне явище, невід'ємну характеристику особи, «екстремум особової субстанції» розглядала й Т. М. Титаренко [23].

Вимушене переселення входить до числа складних життєвих ситуацій. Травматизація психіки в минулому, обумовлена історією міграції, травматизація психіки в новому соціокультурному середовищі, викликана вимогами адаптації та іншими труднощами, що виникають після переїзду. З повним правом його можна віднести до числа екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема виживання, постійна боротьба із надскладними життєвими обставинами. Окрім незручностей, пов'язаних з

проживанням на чужій території, переміщення в нове середовище впливає на стан психічного та фізичного здоров'я переселенців. Соціальне безправ'я і психічна вразливість, важкий тягар матеріальних проблем, постійний страх за майбутнє, підірване здоров'я і підвищений ризик захворювань, конфлікт з собою та іншими, нарешті, відчуття себе «чужинцем» і людиною «другого сорту». Аналіз психологічних проблем вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я переселенців, накладаючись одне на одне, можуть привести до більш глобальних проблем особистості. Змінюючи соціальне оточення, переселенці втрачають підтримку друзів та знайомих, з якими вони проживали раніше, що призводить до появи почуття самотності [23].

Варто зазначити, що було проведено низку досліджень, присвячених мігрантам та їхнім специфічним інтеграційним процесам, зокрема контактам з населенням країни призначення. Однак психологічні особливості та емоційний фон внутрішньо переміщених осіб внаслідок воєнних дій на території тієї чи іншої держави залишаються відносно маловивченою категорією. Більшість людей, вимушено покинувши свої домівки, сподівалися, що це триватиме недовго. Вимушене переміщення належить до групи складних життєвих ситуацій. Історична травма, спричинена досвідом вимушеного переміщення, складність пристосування до нового соціального та культурного середовища, необхідність адаптації та багато інших проблем, які накопичуються після переселення. Такий досвід справедливо вважається одним з найбільш екстремальних у житті людини, коли вона стикається з проблемами виживання і відразу ж стикається з несприятливими ситуаціями [11, 37-41].

Окрім дискомфорту, спричиненого поселенням в іншому місті, переїзд до нового середовища має стресовий вплив на психічне та фізичне здоров'я переміщених осіб. Це низькі соціальні стандарти, крихке психічне здоров'я, економічні труднощі, обмежений горизонт планування, погіршення здоров'я,

високий ризик зараження хворобами і, нарешті, відчуття себе «іноземцями» та «громадянами другого сорту». Навіть побіжний погляд на виклики в житті внутрішньо переміщених осіб показує, що проблеми є комплексними і зачіпають усі основні сфери особистості, включаючи емоції, пізнання, поведінку, мотивацію та комунікацію. Порушення в різних проявах психічного благополуччя ВПО підсилюють одне одного і створюють кумулятивний ефект, який може призвести до серйозних психологічних ускладнень. Більшість переселенців дезадаптовані, що проявляється в гіпотонічних реакціях, нестійкій активності та прагненні до жорстких оборонних позицій. Емоційний фон переселенців низький, з емоційною напруженістю, втратою мотивації та схильністю зосереджуватися на дрібницях, дратівливістю, гнівом і тривогою. З психологічної точки зору, ситуація переселення сама по собі є кризовою, навіть екстремальною [20, 8-12].

Криза - це ситуація, що виникає в результаті накопичення невирішених проблем, конфліктів і подій у житті людини, яка призводить до того, що попередній спосіб життя, поведінкові реакції та повсякденна діяльність людини втрачають сенс.

Г. Луканська узагальнює суб'єктивну модель кризи як чотирирівневу систему взаємодії:

- 1) Сенсорний рівень: базується на сенсорному полі особистості;
- 2) Емоційний рівень: включає різні прояви реакцій на кризові чинники, загальну негативну симптоматику і контекст, що складається;
- 3) Інтелектуальний рівень: включає наслідки пояснень, розуміння індивідом власної ситуації та рефлексію причинно-наслідкових зв'язків;
- 4) Мотиваційний рівень: ґрунтується на власній позиції індивіда в кризовій ситуації, готовності (або небажанні) змінювати базові поведінкові моделі та спосіб життя в ситуації, що склалася, та розробляти заходи для подолання кризи. З психологічної точки зору кризу можна розглядати як невдалу спробу впоратися, тобто осмислений набір поведінки або реакцій, спрямованих на подолання проблемного процесу або ситуації. Розвиток трьох

послідовних стадій кризи є результатом таких невдалих спроб впоратися [12, 32-38].

Більш детально ці стадії можна описати наступним чином:

- 1) Перша фаза високої напруги. Стикаючись з проблемною ситуацією, люди спочатку покладаються на свій минулий досвід, щоб впоратися з нею;
- 2) Використовуються знайомі методи вирішення і захисні механізми; застосовуються знайомі і перевірені ресурси; зберігається гнучкість у підході до проблеми; досягається баланс між напруженням і розслабленням;
- 3) Інші стадії високої напруги [11, 41-45].

Почуття тривоги, страху і розгубленості виникають і починають зростати. На цьому етапі випробовуються нові способи вирішення проблем, знижується гнучкість і напруга переважає над розслабленням. На цьому етапі люди потребують сторонньої допомоги і готові сприймати нові ідеї. Якщо з якихось причин допомога недоступна, починається нова фаза. Ця стадія характеризується емоційним та інтелектуальним потрясінням, відчуттям хаосу, і людина починає думати, що всі ресурси вичерпані і виходу з ситуації немає. Це може призвести до небажаних наслідків, таких як зловживання алкоголем і наркотиками, психічні розлади, злочинна поведінка і самогубство. Розмова з консультантом на цьому етапі може допомогти людині взяти ситуацію під контроль, знайти власні ресурси і, навіть якщо вона не зможе вирішити проблему повністю (оскільки не всі проблеми можна вирішити), вона може принаймні мати вибір).

Враховуючи динаміку розвитку кризи, бажано також поговорити про наступні питання. Дослідники підкреслюють, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, а не стрибкоподібно, при цьому кожна стадія має свої емоційні, інтелектуальні, комунікативні та поведінкові характеристики. Психологічний аналіз кризи вимагає уваги до її основних параметрів. Таким чином, можна виділити наступні особливості кризи: складність у визначенні моменту її настання; зовнішні обставини можуть визначати специфіку кризи, але активація кризового механізму

залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативний характер розвитку, переважання процесів загибелі, відмирання і занепаду, а також поява нових якісних рис характеру. Криза характеризується чітким зв'язком між подіями в навколишньому середовищі та особистості, причому останні є більш важливими. Ступінь цього зв'язку є вирішальним фактором у тому, чи призведуть певні процеси в середовищі до емоційного переживання, чи пройдуть повз, не залишивши майже ніякого сліду. Як це не парадоксально, глобальні події (техногенні катастрофи, стихійні лиха, військові дії тощо) часто не залишають конкретних слідів у психіці індивіда доти, доки не торкнуться самих основ його буття. Водночас, навіть події, які здаються незначними для сторонніх, можуть спровокувати психологічну кризу, що супроводжується серйозними емоційними переживаннями та асоціальною поведінкою на тлі деструктивних тенденцій. Важливу роль тут відіграє досвід подолання людиною подібних складних ситуацій у минулому [8, 41-45].

За даними дослідників, психічні розлади серед ВПО варіюються від апатії, втрати інтересу і повільності до депресії, підвищеної дратівливості, агресії та неконтрольованих нападів гніву. Спостерігається підвищена тривожність і часті незрозумілі перепади настрою. Значна частина ВПО мають проблеми зі сном, включаючи труднощі із засинанням, лунатизм і нічні кошмари. Емпіричні дані свідчать про те, що депресивні розлади є найпоширенішою причиною звернення до психіатричної допомоги серед ВПО. Депресія однозначно підвищує психологічні та соціальні ризики для людей цієї категорії, включаючи ризик суїциду. Дослідження показують, що більшість колишніх мешканців практично не здатні адаптуватися до нових умов життя. Найбільш проблемними та актуальними питаннями були і залишаються проблеми з житлом та працевлаштуванням. За даними опитування, внутрішньо переміщені особи, які переїхали до Львівської області, найбільшими економічними труднощами назвали невирішеність житлової проблеми (87,2% респондентів) та проблеми з працевлаштуванням (65,7%). Подібна ситуація склалася і в інших регіонах України. Наприклад, 90% ВПО у Харківській

області, 88% у Запорізькій області та 86% у Дніпропетровській і Миколаївській областях повідомили про проблеми з житлом [4].

Науковці зазначають, що незахищеність ВПО з'являється ще до переміщення і зростає після переміщення. Відзначено, що люди з високим рівнем незахищеності негативно оцінюють своє теперішнє становище та майбутнє, переживають почуття неповноцінності та соціальної несправедливості, отримують негативне ставлення з боку оточуючих, проявляють емоційну нестабільність, ситуативність сприйняття та логічну специфічність у соціальних взаємодіях. Все це актуалізує питання засвоєння культурних норм та їх фактичної реалізації в поведінкових діях, що призводить до схильності втягувати інших у свої проблеми та конфліктні ситуації. Підкреслюється, що ВПО, які зазнали психологічної травми, що значно погіршує їхнє фізичне та психічне самопочуття, переживають різке зниження свого соціально-економічного статусу, є дуже чутливими до свого етнічного та культурного походження, мають проблеми інтеграції та відчувають значні труднощі у відносинах з місцевим населенням.

Таким чином, можна зазначити, що психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Можна виокремити такі особливості кризи: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості.

Вимушений переїзд та адаптація до нових умов призводить у ВПО до гострих кризових станів - екзистенційної та кризи зміни способу життя. Це проявляється у порушеннях емоційної сфери, когніцій, мотивації, комунікації та поведінки.

1.3. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Початковий внутрішньоособистісний конфлікт, між відсутністю позитивної мотивації до переїзду і фізичною неможливістю залишатися вдома перебування в екстремальній життєвій ситуації, труднощі адаптації на новому місці, визначили формування вельми специфічного досвіду внутрішніх переселенців, який виходить за рамки звичайного і повсякденного.

Приймаючи рішення про від'їзд з місць проживання, люди опинялися в ситуації, коли життєвий простір особистості піддавався руйнуванню: руйнувалися життєві орієнтири, не було чітких уявлень про подальший розвиток подій. Подвійність ситуації полягала в необхідності вибору, який при будь-якому його варіанті супроводжувався тривожною невизначеністю, почуттям провини в разі втрачених можливостей і неможливістю передбачити результат розвитку подій при будь-якому виборі. Таким чином, стан людей супроводжувався інтенсивними емоційними переживаннями, станом шоку (пов'язаним з попаданням під обстріли, втратою близьких тощо), найсильнішим стресом, пов'язаним з тривалим перебуванням в умовах, що становлять загрозу життю людини або його близьким [3, 73-76].

Ситуація вимушеної міграції сама по собі є стресовою. У нашому дослідженні ми керуємось рядом аспектів переживання ситуації вимушеної міграції: по-перше, міграція, як переживання негативних подій життя – втрати, стрімких змін що відбуваються до, та підчас переселення; по-друге, міграція, як переживання змін соціального оточення, включаючи ментальні відмінності; і, по-третє, міграція, як переживання часткової ізоляції і можливих депривацій.

Досвід спілкування з ВПО доводить, що показником успішності адаптації переселенців є суб'єктивне відчуття гармонії з найближчим оточенням. Тут відкривається феномен акультурації в соціальному і психологічному сенсах, яка характеризується змінами соціальних установок особистості, ціннісних орієнтацій і її рольової поведінки. Це підтверджується зарубіжними

дослідниками E. Bendek, R. Lasarus , які у другій половині ХХ ст. розглянули проблему пристосування мігрантів до нового культурного середовища, приділяючи при цьому увагу девіантній та делінквентній поведінці мігрантів, їх психосоматичним розладам [14, 9-12].

Отже, й тому дуже важливо проводити психологічну допомогу вимушеним переселенцям для подальшого виникнення в них психічних розладів.

Під час першої бесіди з людиною, яка потребує психологічної допомоги, експерт повинен встановити характер травматичного досвіду, який вона пережила.

Підтримка потерпілих з боку суспільства не є первинною. Деякі люди щиро підтримують і допомагають, інші постійно звинувачують, відкидають, протидіють і повторно травмують.

У більшості випадків, однак, травмовані особи, як правило, залишаються з тривогою, розгубленістю, болем і навіть горем один на один. Деякі з них отримують психологічну підтримку, інші - ні.

Не слід забувати про можливість вторинної травми, наприклад, при зверненні за передбаченими законом пільгами або при спілкуванні з некваліфікованими чи травмованими фахівцями. Така вторинна травма може спровокувати усвідомлення всього комплексу минулого травматичного досвіду, і в цьому випадку необхідне психологічне консультування або психотерапія [2, 73-76].

Багато психотерапевтичних підходів мають інструменти для роботи з травматичним досвідом. Деякі з них мають клінічні докази (наприклад, EMDR [десенсибілізація та переробка рухами очей], КПТ [когнітивно-поведінкова терапія] та когнітивно-процесуальна терапія)), тоді як інші мають лише непрямі докази або не є клінічно підтвердженими. Рекомендуючи підходи до консультування та психотерапії, слід враховувати потреби клієнта, його психологічні особливості, вподобання (групова чи індивідуальна робота) та пул фахівців, доступних для клієнта.

Загальний принцип надання допомоги внутрішньо переміщеним особам полягає в застосуванні правила «бачу - слухаю – направляю». Експерт або волонтер визначає потреби, які є критично важливими для відновлення людини.

Для ВПО (в зонах надзвичайних умов): голод, спрага, втома, поранення, травми, хвороби, одяг, базові потреби, родинні зв'язки, соціальні зв'язки (односельці, сусіди по вулиці, однокласники тощо), діти без супроводу дорослих, нестабільні емоційні реакції, що візуально діагностуються. Для ВПО (у місцях постійного проживання): голод, втома, догляд, одяг за сезоном і погодою, чистота, комунікативні та емоційні ознаки сімейної взаємодії [15, 135-140].

Для внутрішньо переміщених осіб (зона надзвичайної ситуації):

- Наявність страху та кризового стану;
- Потреби в психологічній підтримці;
- Потреби у спеціальній допомозі;
- Особливі потреби (наприклад, діабетики, вагітні жінки).

Для неповнолітніх без супроводу необхідно отримати якомога більше інформації про членів сім'ї та близьких родичів.

Для внутрішньо переміщених осіб (місця постійної дислокації):

- Огляд нагальних потреб у житлі в районах вимушеного переміщення;
- Визначення ситуації ВПО з точки зору засобів до існування, самореалізації та обов'язків по відношенню до своїх сімей;
- Визначення психологічних та матеріальних ресурсів ВПО.

Зона з'ясування потреб. Ситуаційна міжнародна група реагування на надзвичайні ситуації (зони надзвичайних ситуацій):

- Надає інформацію про інцидент та прогнози подальшого розвитку подій;
- Надає інформацію про центри практичної допомоги;
- Надає точну інформацію про те, яка допомога буде надаватися біженцям у місцях, де планується постійне розміщення;

- Пункти перенаправлення для людей з вразливих груп;
- Надає підтримку або інформацію про те, як зв'язатися та спілкуватися з родичами;
- Перенаправлення до центрів психологічної підтримки для жертв насильства. Для внутрішньо переміщених осіб (у місцях постійного проживання):
 - Надання інформації про роботу соціальних служб, волонтерських та благодійних організацій;
 - Консультування щодо наявних матеріальних ресурсів;
 - Консультування щодо наявних психологічних ресурсів;
 - Інформація про працевлаштування, служби зайнятості та курси перекваліфікації;
 - Перенаправлення до груп підтримки та груп самопомоги;
 - Перенаправлення до центрів психологічної та психотерапевтичної допомоги або медичних центрів у разі потреби.

Психологічне консультування ВПО ґрунтується на усвідомленні фахівцями екстремального характеру їхнього досвіду. Навіть якщо вони тимчасово задовольняють базові потреби ВПО, необхідно підготувати їх до самостійного вирішення життєвих проблем, мобілізувати їхні психологічні ресурси для встановлення відповідальності за власне життя та життя їхніх родин, надати психологічну підтримку для реалізації ідей та досягнення цілей.

Ефективні методи індивідуальної роботи з внутрішньо переміщеними особами:

- Мотиваційне консультування;
- Профорієнтаційне консультування;
- Проблемне консультування [19, 110-116].

Мотиваційне інтерв'ю - одна з клієнтоорієнтованих технік консультування, яка м'яко підтримує клієнта в процесі прийняття рішення. У роботі з ВПО основна увага має бути зосереджена на вивченні того, як проявляється їхня поведінка в новому середовищі проживання, виявленні

поведінкових проблем, рівня готовності до змін та шляхів досягнення запланованих змін. Прикладом може бути внутрішній конфлікт щодо отримання фінансової допомоги від благодійної організації або виходу на роботу. Людина не мала можливості обговорити цю складну і невизначену ситуацію з кимось. «Якщо я піду на роботу, я почуватимусь краще і більше поважатиму себе. Однак, якщо я піду на роботу, я не зможу отримувати сімейну підтримку від благодійної організації, і мене можуть попросити звільнити надане житло. Як наслідок, я буду виснажена і не матиму достатньо грошей, щоб утримувати свою сім'ю».

Завдання фахівця - допомогти людині проаналізувати обидві сторони конфлікту та прийняти рішення, які призведуть до конструктивних змін у поведінці. Необхідно підтримувати людину в процесі аналізу різних аспектів внутрішнього конфлікту. Слід уникати суперечок, зменшувати опір, надавати підтримку та заохочувати самостійність і відповідальність у прийнятті рішень.

Директивні методи в консультуванні часто використовуються в неоднозначних і заплутаних ситуаціях, коли час для діалогу з людиною обмежений.

Оскільки ВПО перебувають у незнайомій для них ситуації, консультанти повинні спочатку прояснити висловлювання, окреслити межі ситуації, надати чітку інформацію та інструкції. Лише після задоволення основних потреб і з часом людина може бути готова переглянути свій досвід і шукати сенс [24, 54-62].

Наприклад, внутрішньо переміщена жінка поскаржилася на те, що управління соціального захисту не піклується про неї.

Проблемно-орієнтоване консультування.

На етапі знайомства фахівців з переселенцем (це стосується і груп підтримки) необхідно дізнатися про колишнє місце проживання людини (учасника групи), тобто місце, звідки йому довелося виїхати. Таке втручання може оживити позитивні спогади про це місце і посилити цінність позитивних образів малої батьківщини.

Перехід від моделі «жертви» до моделі «відповідальної сторони» має бути посилений при вирішенні питань безпеки. Якщо ми застрягнемо в першій моделі, то загрузнемо у втратах і, в кращому випадку, переймемо споживацьке ставлення до життя. Лише перехід до стратегії становлення людей, здатних взяти на себе відповідальність за власне життя і життя своїх близьких, забезпечить сприйняття вимушеного переміщення як складного життєвого виклику, що вимагає творчих рішень і орієнтований на позитивний результат.

Виховання почуття відповідальності має починатися з роботи з ресурсами. У цьому може допомогти «карта ресурсів» (Таблиця 1.3.1) [13, 7].

Таблиця 1.1

Ресурсна карта

Критерії	Опис	Як я користуюся цим благом	Чим я можу допомагати іншим
Хто підтримує мене в родині			
Хто мене підтримує з близьких			
Стороння підтримка			
Мій реальний матеріальний ресурс			
Мої ідеальні плани			
Мої реалістичні плани			
Позитивний погляд на себе	- що я знаю;		
	- що я вмію;		
	- мій досвід		

Надаючи можливість проаналізувати наявні матеріальні, психологічні, соціальні та духовні ресурси, карта ресурсів допомагає людям побачити ситуацію не лише з точки зору їхнього травматичного досвіду, а й з точки зору їхньої відповідальності за своє життя та очікувань щодо адаптації до нових умов життя та особистісного розвитку.

Під час роботи з ресурсними картами доцільно застосовувати стратегію консультування, орієнтовану на клієнта, яка називається мотиваційним інтерв'юванням.

При створенні груп підтримки (за участі психологів) враховуються такі організаційні аспекти:

- Оптимальна кількість учасників групи - від 6 до 12 осіб;
- Оптимальна кількість зустрічей на тиждень - одна;
- Рекомендований час зустрічі - 2 години;
- Вільний час - 0,5 години (на випадок непередбачуваних обставин);
- Якщо надається інформація, між блоками інформації має бути ще одна перерва (15-30 хвилин);
- Перерви можуть бути використані для відпочинку членів групи;
- щомісяця або кожні два місяці кілька груп можуть збиратися разом (максимум 30 учасників) для налагодження зв'язку між групами.

Фасилітатор групи підтримки веде роботу відповідно до основних принципів групового консультування, принципів групової психотерапевтичної допомоги та принципів тренінгу.

Основні принципи групової роботи:

- Емпатійне ставлення до всіх учасників групи;
- Толерантність до неоднозначності (деякі учасники групи можуть бути не готові надавати особисту інформацію протягом тривалого часу).
- Конфіденційність (інформація не повинна виноситися за межі групи без дозволу зацікавленої особи);
- Зворотній зв'язок;
- Принципи дій (спілкування не повинно бути примусовим і не

повинно бути необхідності різко припиняти спілкування);

- Не панікувати (різним членам групи потрібен різний час для знайомства, адаптації та участі у груповій взаємодії);
- Усвідомлення учасниками групи того, що вони в першу чергу відповідальні за власні зміни.

Форми груп підтримки:

- Освітня групова робота;
- Консультування тільки на основі запитів від учасників групи;
- Психологічна просвіта в поєднанні з роботою над психологічними запитами учасників групи;
- Психологічна освіта та тренінги (наприклад, мотиваційні тренінги, комунікативні тренінги, психосоціальні тренінги, тренінги спеціальних навичок).
- Терапевтична групова робота (найбільш поширеними психотерапевтичними підходами є клієнт-центрована терапія, екзистенціальна терапія, духовна терапія, когнітивно-поведінкова терапія та арт-терапія).

У груповій роботі деякі вправи можуть бути використані для індивідуальної роботи, тоді як інші можуть виконуватися тільки в груповому форматі [26].

Психологічна допомога ВПО має базуватися на розумінні екстремальності їхнього досвіду та бути спрямована на мобілізацію власних ресурсів для конструктивного подолання кризових станів. Доцільно застосовувати мотиваційне консультування, когнітивно-поведінкові та тілесно-орієнтовані методи. Основні напрямки психологічної допомоги включають в себе групові та індивідуальні сесії, спрямовані на підтримку адаптації та подолання травматичного досвіду. Важливо враховувати культурні та соціальні відмінності, щоб забезпечити ефективну взаємодію та підтримку для кожної внутрішньо переміщеної особи.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, пов'язаних зі зміною способу життя.

Зокрема, проаналізовано сутність поняття «внутрішньо переміщені особи» та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні. Розкрито сутність та передумови виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні внаслідок збройної агресії РФ. Розглянуто психологічний зміст кризи зміни способу життя внаслідок вимушеного переселення. Визначено особливості надання психологічної допомоги зазначеній категорії клієнтів. Вимушена міграція - це вимушене і раптове переміщення, спричинене загрозою життю мігрантів унаслідок стихійних лих, воєнних дій, переслідування з політичних мотивів, національності, з тимчасових або постійних причин, і належить до таких категорій, як біженці, вимушені переселенці та особи, які шукають притулку. Аналіз визначень поняття «вимушені переселенці» в міжнародній та зарубіжній літературі показує, що існування вимушених переселенців зумовлене не тільки військовими конфліктами.

З початку війни значна частина населення перебувала під обстрілами в своїх населених пунктах, відчуваючи страх втратити своє життя і життя своїх близьких, а також проживаючи в районах, де не було активних бойових дій.

Вимушений переїзд - одна з найскладніших життєвих ситуацій. Травма минулої психіки, обумовлена історією міграції, травма психіки в новому соціокультурному середовищі, викликана вимогами адаптації та іншими труднощами, що виникають після міграції. З повним правом це можна віднести до ряду крайнощів, коли людина стикається з проблемами виживання, постійною боротьбою з надскладними умовами життя.

Внутрішньо переміщені особи переживають психологічні кризи, пов'язані зі зміною способу життя, тому що вони не по своїй волі покидали свої будинки, сім'ю, друзів. Необхідно адаптуватися до нових умов життя, необхідна психологічна підтримка, так як психологічна травма може негативно позначитися на них і сприяти виникненню посттравматичного стресового

розладу. В результаті внутрішньо переміщені особи відчувають сильний психологічний тягар, пов'язаний з травмуючими подіями. Тому основним завданням психологів і соціальних працівників є надання психологічної допомоги цій категорії населення.

Визначено оптимальні форми та методи роботи з ВПО, а саме: поєднання індивідуального консультування та групових занять, застосування технік, спрямованих на зниження психоемоційної напруги, розвиток адаптивних копінг-стратегій та мотивація на подолання кризи.

Отже, проведений аналіз наукової літератури створив необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей психологічної допомоги в умовах кризових станів досліджуваної категорії клієнтів.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОДОЛАННІ КРИЗ

2.1. Організація дослідження.

В першому розділі нашого дослідження нами був проведений теоретичний аналіз проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, пов'язаних зі зміною способу життя. В другому розділі описане емпіричне дослідження з проблематики нашого дослідження, його методологія та результати.

З 24 лютого 2023 року триває повномасштабна війна, яку росія веде проти України і це має значний негативний вплив на психічний стан населення. Нами проведено дослідження, що виявляють рівень тривоги та стресу внутрішньо переміщених осіб які, проживають кризи пов'язаних зі зміною способу життя.

Ми разом з психологами залучалися до участі в психологічно-ресурсній групі для дорослих, яка проводилась в місті Івано-Франківськ та тривала 2 місяці в рамках проекту «Невідкладна допомога та захист постраждалих внутрішньо переміщених осіб в Україні та українських біженців в Молдові», який реалізувався міжнародною організацією «Hilfswerk International» у партнерстві з Молодіжною організацією «СТАН», асоціацією «Mostenitorii» та Гендерним центром Молдови за підтримки Австрійської агенції з розвитку (ADA) та фонду Nachbar in Not.

Вибірка дослідження. Для проведення емпіричного дослідження нами була сформована вибірка респондентів кількістю в 32 особи – це внутрішньо переміщені особи, які перебували на момент дослідження в місті Івано-Франківськ та приймали участь в психологічно-ресурсній групі. В вибірку

входять респонденти віком від 24 до 59 років (5 чоловіків та 27 жінок), які до 24.02.2022 р. проживали в Харківській, Херсонській, Запорізькій, Луганській, Миколаївській та Сумській областях. Частина осіб, які увійшли до групи респондентів були свідками бойових дій, перебували під обстрілами та/або окупацією.

Окрім участі в груповій роботі респондентам дослідження надавались індивідуальні психологічні консультації від 1 до 10 зустрічей, залежно від потреби та психологічного стану учасників дослідження.

На початку проведення дослідження кожному учаснику були надані інструкції та бланки для заповнення відповідей на опитування. Збір даних для дослідження психологічних станів респондентів здійснювався за допомогою методик дослідження, які виявляють рівень тривоги та стресу.

Після участі респондентів у психологічно-ресурсній групі, яка тривала 2 місяці та індивідуальних психологічних консультацій опитування було проведене повторно для визначення ефективності проведених заходів з надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Розглянемо використані в дослідженні методики:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, яку було використано для визначення рівня тривоги учасників дослідження.

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічні реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є дана методика [17].

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

1. Ніколи.
2. Майже ніколи.
3. Часто.
4. Майже завжди.

2. Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10) [27, 29], яку було використано для визначення рівня стресу учасників дослідження.

Цей підхід ґрунтується на теорії стресу Р. Лазаруса, яка використовує когнітивно-опосередкований підхід. Відповідно до цієї теорії, вплив події на психічне та фізичне здоров'я людини визначається не об'єктивними характеристиками стресору, а суб'єктивною оцінкою можливостей подолання події. Стрессова реакція виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозову та вважає, що вона не володіє достатньо ресурсами для подолання цієї ситуації [10].

Шкала сприйнятого стресу є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом. Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця [27].

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

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

Ці методики вже неодноразово використовувались в дослідженнях, які проводяться в Україні.

Для дослідження було сформовано вибірку з 32 внутрішньо переміщених осіб, які брали участь у психокорекційній роботі в місті Івано-Франківськ. Це переважно жінки віком 24-59 років з різних постраждалих областей України.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз та інтерпретація результатів отриманих з використанням методик дослідження.

Опитування респондентів проводилося в два етапи:

1. На початку дослідження, на першому груповому занятті.
2. Після участі респондентів у психологічно-ресурсній групі, та індивідуальних психологічних консультацій, на останньому занятті.

За результатами методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна», на 1-му етапі були отримані наступні результати, які відображені в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на 1му етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	К-сть Осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток
		6	19%	14	44%	12

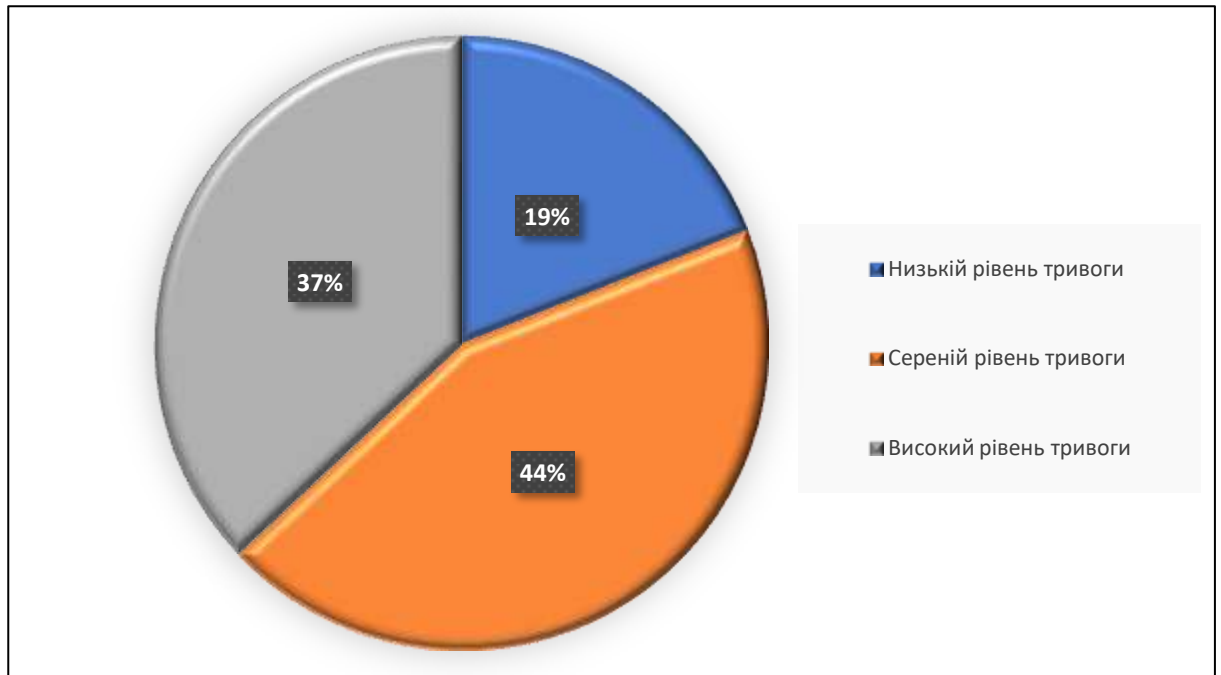


Рис. 2.3. – Співвідношення респондентів за рівнем тривоги на 1-му етапі дослідження

Результати опитування на 1-му етапі показали, що 6 осіб (19%) мають низький рівень тривоги; 14 осіб (44%) мають середній рівень тривоги; 12 досліджувальних (37%) мають високий рівень тривоги.

Таблиця 2.3

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на 2-му етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	К-сть Осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток
		11	34%	13	40%	8

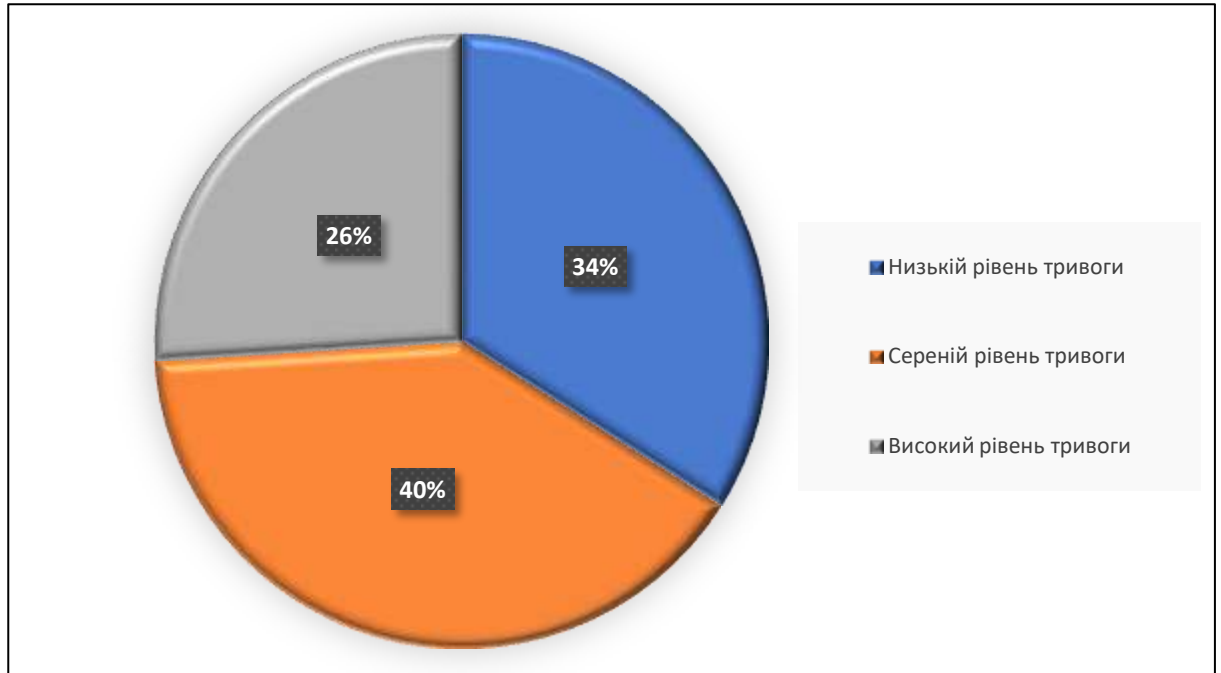


Рис. 2.4. – Співвідношення респондентів за рівнем тривоги на 2-му етапі дослідження

Результати опитування на 2-му етапі показали, що 11 осіб (34%) мають низький рівень тривоги; 13 осіб (40%) мають середній рівень тривоги; 8 досліджувальних (26%) мають високий рівень тривоги.

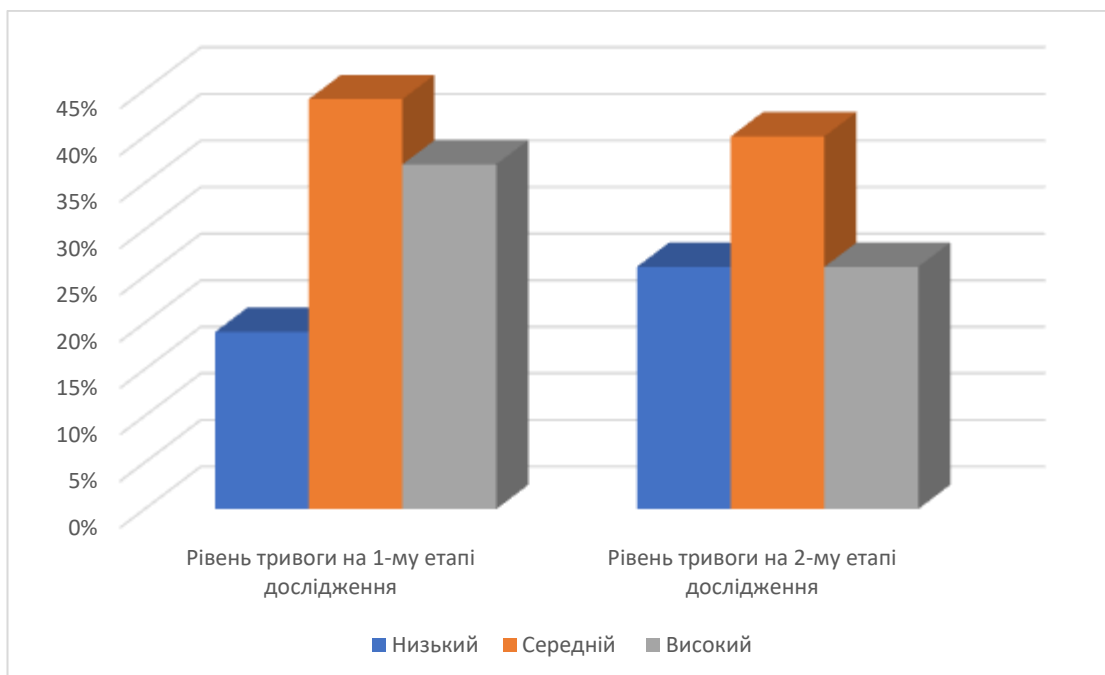


Рис. 2.5. – Розподіл респондентів за рівнем тривоги на 1-му та 2-му етапах дослідження

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань[17].

Для визначення рівня стресу було використано методику «Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)» та отримано наступні результати, які відображені в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу на 1-му етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості стресу					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень стресу	К-сть Осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток
		8	25%	10	31%	14

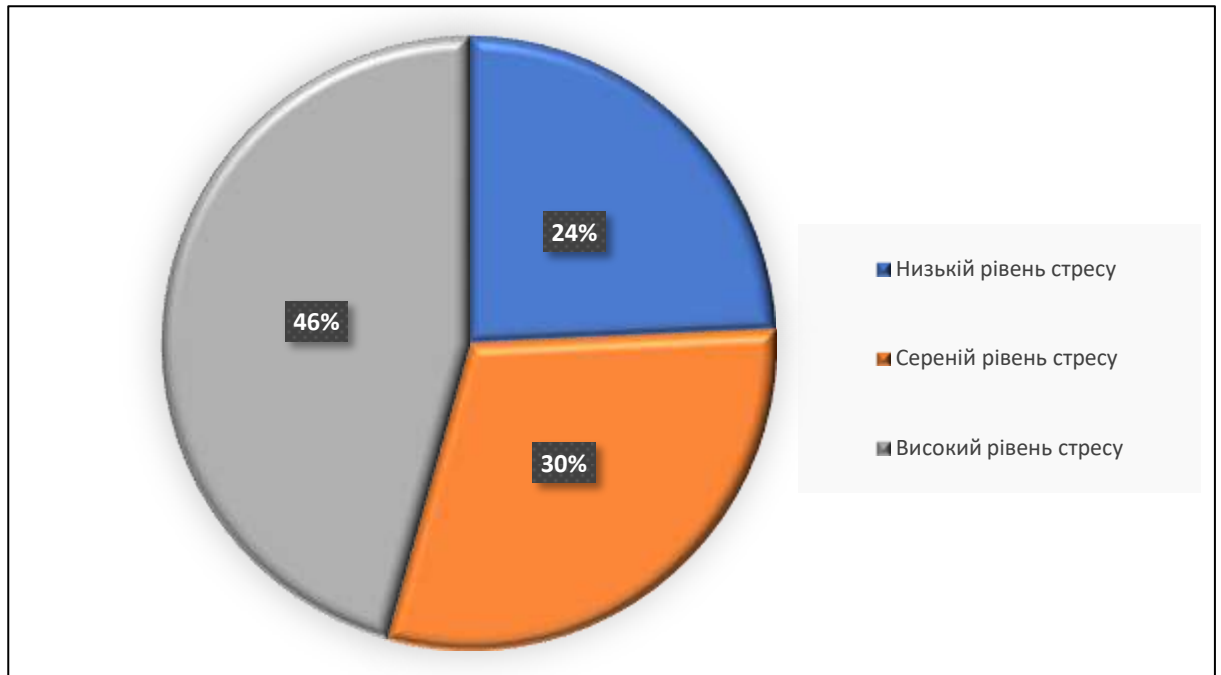


Рис. 2.6. – Співвідношення респондентів за рівнем стресу 1-му етапі дослідження

Результати опитування на 1-му етапі показали, що 8 осіб (25%) мають низький рівень стресу; 10 осіб (31%) мають середній рівень стресу; 14 досліджувальних (44%) мають високий рівень стресу.

Таблиця 2.5

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу на 2-му етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості стресу					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень стресу	К-сть Осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток	К-сть осіб	Відсоток
		12	37%	11	34%	9

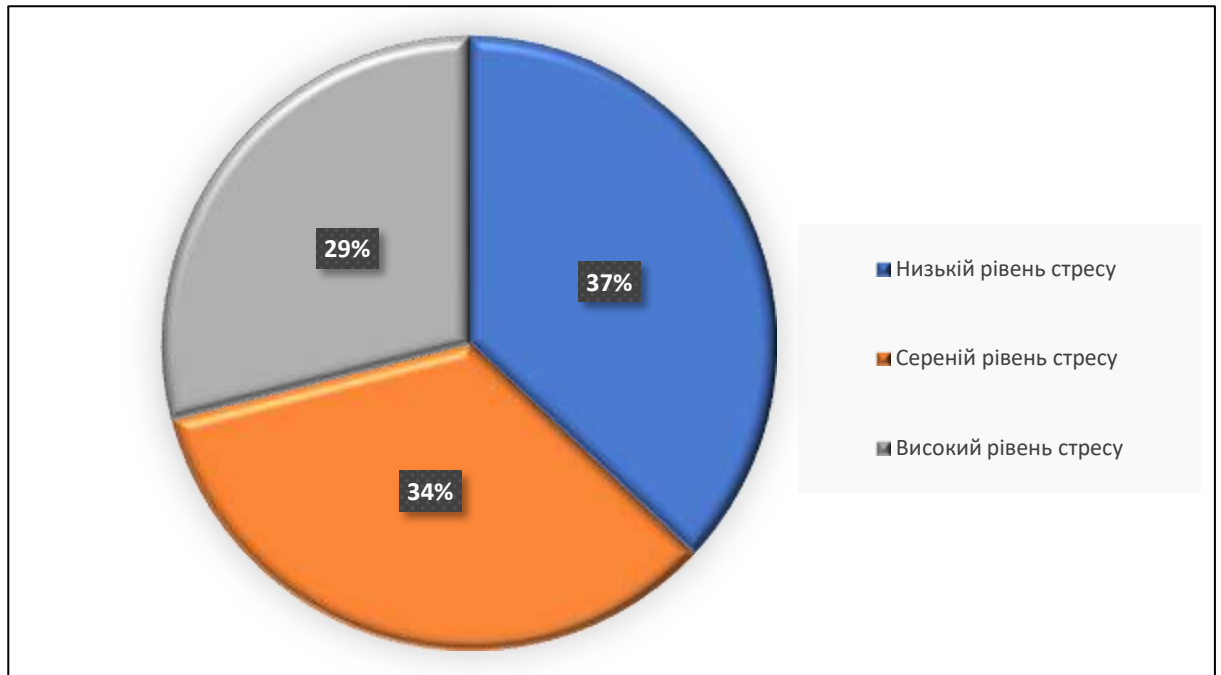


Рис. 2.7. – Співвідношення респондентів за рівнем стресу 2-му етапі дослідження

Результати опитування на 2-му етапі показали, що 12 осіб (37%) мають низький рівень стресу; 11 осіб (34%) мають середній рівень стресу; 9 досліджувальних (29%) мають високий рівень стресу.

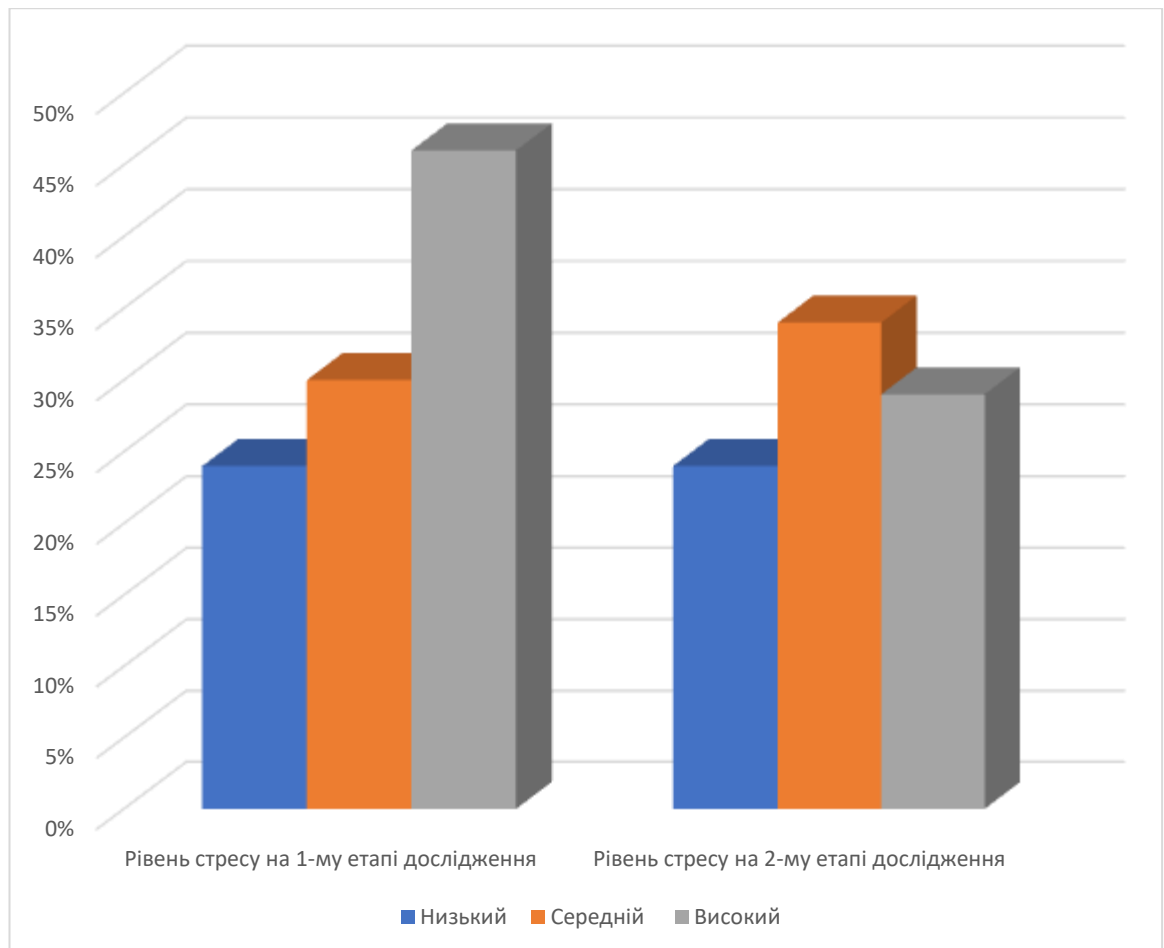


Рис. 2.8. – Розподіл респондентів за рівнем стресу на 1-му та 2-му етапах дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що проведення групової психокорекційної роботи та індивідуального психологічного консультування внутрішньо переміщених осіб позитивно позначилося на зниженні рівня їх тривожності та стресу.

Зокрема, частка респондентів з високим рівнем тривоги зменшилася на 11% (з 37% до 26%), а з високим рівнем стресу - на 15% (з 44% до 29%). Водночас на 12% збільшилася кількість учасників з низьким рівнем тривоги (з 19% до 34%) та на 13% - з низьким рівнем стресу (з 25% до 37%).

Таким чином, кількісні показники демонструють позитивну динаміку психоемоційного стану респондентів під впливом проведених заходів психологічної підтримки.

Загалом можна визначити, що існує відповідність між рівнями стресу та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. Це свідчить про взаємозв'язок між цими двома психологічними явищами. Стрес може ініціювати появу тривоги, в той час як тривога, у свою чергу, може породжувати стресові реакції. Таку взаємозалежність можна пояснити тим, що стійка тривожність знижує стресостійкість людини та підсилює гостроту реагування на стресові подразники.

Аналіз інтерв'ю, проведених з внутрішньо переміщеними особами дозволив виявити, що основними чинниками, які спричиняють розвиток стресу та тривожних станів у респондентів, є різні прояви кризи зміни звичного способу життя внаслідок війни та вимушеної міграції. Зокрема, ключову роль відіграють страх за своє життя та життя близьких, втрата стабільності та попереднього оточення, втрата роботи, доходів та майна, необхідність побудови нових соціальних зв'язків, невизначеність, потреба в адаптації до нових реалій існування.

Кількісний аналіз результатів первинного та контрольного зрізів продемонстрував достовірне зниження показників тривоги й стресу в учасників після психокорекційного впливу. Це засвідчило ефективність застосованих методів психологічної допомоги ВПО.

2.3. Розробка групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Групова психокорекційна програма для внутрішньо переміщених осіб: «Шлях до себе в умовах змін».

Групова програма спрямована на надання психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам, які стикнулися з кризами зміни способу життя через війну та вимушену міграцію.

Групові заняття розраховані на підтримку та розвиток групової взаємодії, де учасники можуть ділитися своїм досвідом та підтримати одне одного.

В програмі передбачені лекції та обговорення на теми стресу, тривоги, та ефективних методів саморегуляції в умовах кризи. Також в програмі є техніки психологічної адаптації та вправи на збільшення стресостійкості, відновлення почуття безпеки, підвищення самооцінки та покращення емоційного стану.

В рамках проведення дослідження програму не було реалізовано, планується її реалізація пізніше.

Оптимальний розмір групи — 8-12 учасників, максимальна кількість учасників у групі — 15.

Вік учасників: 18-65 років

Періодичність занять — один раз на тиждень.

Заняття 1. Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою.

Мета: згуртувати групу, створити позитивний психологічний клімат.

Завдання: ознайомити учасників з програмою, познайомитись та один з одним, визначити очікування від програми.

Стимульний матеріал: бейджі, папір, маркери, кольорові олівці, ручки, кольорові стікери, дошка.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Знайомство. Спочатку представляється тренер, розповідає про себе та про програму групи. Кожен учасник групи пише на бейджі своє ім'я. Учасники по колу називають ім'я та 2-3 позитивні якості один одного на основі імен.

2. Визначення правил групи. Це потрібно для налаштування учасників групової програми на стиль спілкування. Правила створюються разом, обговорюються і таким чином кожен учасник відчуває причетність та відповідальність. Спочатку проговорюються побоювання і на їх основі створюються правила.

3. Очікування від програми. Учасники записують свої очікування на стікерах і, проговорюючи, прикріплюють до дошки очікувань. Тренер потім в залежності від очікувань може скорегувати програму відповідно до запитів.

4. Вправа «Самовдосконалення». Проводиться з метою формування прагнення до самовдосконалення, навчання навичок самоаналізу, рефлексії. Учасникам групи пропонується зробити малюнки на 3 теми: «Яким я себе бачу», «Яким мене бачать інші», «Яким я хочу себе бачити». Обговорення та аналіз малюнків у групі по колу, психологічна підтримка, рефлексія.

5. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика». «Пухнастик» це побажання чи комплімент, який можна адресувати одному учаснику або декільком, тренеру чи всім учасникам. «Пухнастика» можна прийняти або не прийняти, це вирішує кожен учасник. Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. Поняття та види стресу, методи його подолання.

Мета: навчити справлятися зі стресом та самодопомозі при панічних атаках.

Завдання: опанування навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану при стресі та панічних атаках.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, проектор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка спокійних мелодій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Лекція від психолога.

- Поняття стресу
- Види стресу (гострий, хронічний, дистрес, еустрес)
- Гормони стресу
- Як психіка реагує на стрес
- Перша самодопомога при панічних атаках. Терапія панічних атак.

Під час лекції на дошці для проектора будуть транслюватися слайди презентації.

2. Практика техніки «Заземлення». Будуть представленні 2 її варіанти.

3. Практика технік дихання при стресі та панічних атаках. Будуть представленні 3 види дихання. Практика технік дихання буде проводитись під спокійну музику, або музику для медитацій.

4. Техніка 5 квадратів для зняття тривожності. Розділити аркуш паперу на 5 частин/квадратів. У кожному з них написати питання нижче та написати свої відповіді до цих питань. Максимальна кількість варіантів, які будуть спадати на думку. 1) Що я втратив? 2) Що я маю і за що я вдячний; Що мені вдалося зробити і чого мені вдалося впоратися? Навіть в важкі часи; 3)Що я можу? Перелічити всі свої ресурси емоційні, матеріальні, фізичні тощо. 4) Що я хочу? Перелічити свої потреби, мрії, бажання 5) Що я роблю? Скласти конкретний план дій.

5. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 3. Харчування, спорт та стрес. Як мінімізувати хронічний стрес.

Мета: навчитися правильно харчуватися та підтримувати своє тіло під час стресу.

Завдання: опанувати техніки мінімізації хронічного стресу, здобути знання про здорове харчування під час стресу.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, кольорові олівці, проєктор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій.

Запрошений спікер: нутриціолог.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Лекція від нутриціолога про харчування під час стресу.

- Як харчування допомагає справитися зі стресом

- Вживання яких продуктів треба скоротити чи прибрати з раціону
- Продукти, які допоможуть впоратися із тривогою
- Продукти, які допоможуть впоратися із хронічним стресом
- Як налагодити режим харчування при стресі

При необхідності психолог доповнює запрошеного спікера. Під час лекції на дошці для проектору будуть транслюватися слайди презентації.

2. Практика від нутриціолога «Формування тарілки».

Нутриціолог розповідає як правильно, в якому об'ємі та процентному співвідношенні потрібно споживати білки, жири, вуглеводи на сніданок, обід та вечерю. Разом з учасниками замальовує тарілку з розподілом на секції.

3. Лекція від психолога про те, як мінімізувати хронічний стрес.

- Роль фізичної активності та спорту
- Про скорочення часу, перед екраном, монітором
- Турбота про себе
- Психогігієна
- Методи і техніки мінімізації хронічного стресу

4. Проведення медитації на розслаблення під заспокійливу музику.

5. Завершальний етап.

Рефлексія заняття. Усі учасникт висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 4: Саморегуляція та подолання тривожності.

Мета: Навчити учасників програми навичкам саморегуляції та методам подолання тривожності для зниження психологічного дискомфорту.

Завдання: Ознайомлення з концепцією тривожності та її впливом на емоційний стан, відпрацювання технік подолання тривожності.

Виконання вправи «Ресурсний стан» для активації власних внутрішніх ресурсів.

Міні-медитація на усвідомлення власних емоцій та потреб.

Стимульний матеріал: папір, ручки, проєктор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукаційна лекція щодо природи тривожності та її впливу на емоційний стан.
2. Розгляд способів самодопомоги при тривожності.
3. Техніки тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії: проведення короткої сесії тілесно-орієнтованої терапії для відчуття тіла та його реакцій на стрес.
4. Вправа «Ресурсний стан»: учасники згадують та записують ситуації, коли вони відчували себе сильними, успішними, щасливими. Це може бути пов'язано з будь-якими сферами життя.
5. Міні-медитація на усвідомлення емоцій: коротка медитаційна сесія для усвідомлення власних емоцій та потреб.
6. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5. Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки.

Мета: нормалізація психоемоційного стану учасників та відновлення базового відчуття захищеності.

Завдання: Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки

Стимульний матеріал: папір, ручки, проєктор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психотерапевтична вправа «Валіза підтримки» - кожен дістає з уявної валізи побажання/пораду від іншого учасника.

2. Методика «Сходишки безпеки» - учасники малюють або описують словами 5 основних джерел відчуття безпеки.

3. Вправа «Ресурсне коло» - кожен стає в центрі кола, інші називають його сильні сторони та ресурси.

4. Медитація з візуалізацією «Безпечне місце».

5. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6. Адаптація до нового життя.

Мета: Розкрити ключові аспекти адаптації до нового життя, надати учасникам знання і навички для подолання криз, пов'язаних зі змінами способу, що виникають внаслідок вимушеного переселення.

Завдання: Вивчення різних етапів адаптації та їх впливу на психічний стан.

Стимульний матеріал: папір, ручки, кольоровий папір, ножиці, проектор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Міні-лекція від психолога про етапи адаптації та їх характеристики, введення в тему адаптації.

2. Обговорення, на якому етапі знаходяться учасники. Учасники діляться своїми історіями адаптації. Діагностика історій адаптації. Визначення ключових викликів та стратегій, що допомогли їм.

3. Вправи для підтримки адаптації:

- «Дерево змін»: Учасники розташовують різні кольори листя на дереві, кожен колір представляє різні аспекти їхнього життя на новому етапі. Обговорення обраних кольорів та їхнього значення.

- Міні-медитація «Інтеграція змін»: Учасники займають зручне положення, фокусуючись на диханні та уявляючи, як вони інтегрують зміни в своєму житті.

4. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 7. Подолання втрати та горя.

Мета: Сприяння конструктивній роботі з переживанням втрат та горя, підтримка учасників у подоланні труднощів.

Завдання: Вивчити етапи переживання горя та ознайомитися із шляхами його конструктивного подолання.

Стимульний матеріал: папір, ручки, олівці, маркери, фарби, проєктор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій, коробка чи контейнер.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Міні-лекція про етапи переживання горя та шляхи його конструктивного подолання, стратегії підтримки.

2. Вправа «Прощання з минулим»: учасники використовують листи для написання листів прощання з тим, що вони втратили (може бути людина, місце, час, речі).

3. Вправа «Скарбничка спогадів»: учасники створюють свою «Скарбничку спогадів», додаючи до неї записи або предмети, які символізують позитивні спогади.

Ритуал прощання: створення символічного ритуалу для позначення завершення теми втрати. Може включати зачитування листів прощання, спільний момент медитації чи символічний вчинок. Можливість намалювати чи виразити свої почуття.

Це заняття призначене для того, щоб допомогти учасникам обробити втрати, надати можливість висловити свої почуття та зосередити увагу на позитивних аспектах їхнього минулого.

4. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 8 «Поняття про внутрішню дитину, внутрішнього дорослого та внутрішнього батька. Зцілення внутрішньої дитини».

Мета: Навчити учасників розрізняти різні аспекти своєї особистості (внутрішню дитину, внутрішнього дорослого, внутрішнього батька), зосереджувати увагу на позитивних рисах, розвивати любов до себе.

Завдання: опанування технік роботи з внутрішньою дитиною.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Лекція від психолога

- Хто такі внутрішня дитина, внутрішній дорослий та внутрішній батько
- Який я батько самій собі
- Важливість любові до себе
- Про фокусування уваги на позитиві

2. Вправа «Ваш внутрішній вибір»

Треба написати, що подобається та що не подобається в собі як в зовнішності так і в характері. Окремий список для зовнішності, окремий для характеру. І потім зробити вибір на чому акцентувати свою увагу на недоліках чи перевагах. Дати завдання, коли учасник підходить до дзеркала, то каже собі комплімент вголос! Зробити вибір звернути увагу на позитивному, а не на негативному!

3. Медитація по зціленню травм внутрішньої дівчинки.

4. Психолог дає домашнє завдання написати лист своїй внутрішній дитині.

5. Завершальний етап.

Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 9 Самооцінка.

Мета: підвищення самооцінки.

Завдання: опанування техніки підвищення самооцінки.

Стимульний матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій, набори метафоричних карт.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Лекція від психолога самооцінку

- звідки береться самооцінка
- як можна впливати на свою самооцінку
- як навчитися себе цінити та приймати

2. Завдання «Намалюй свою самооцінку». Аналіз психологом малюнків учасників.

3. Робота з метафоричними картами

4. Вправа «Список своїх досягнень». Написати усі свої здобутки, починаючи з раннього віку і закінчуючи сьогоднішнім днем. Абсолютно всі здобутки, які ви тільки можете згадати.

5. Практика «Я очима інших людей».

Інші учасники групи розповідають, як вони бачать вашу зовнішність (потрібний опис) та ваш характер. Навіщо потрібно це зробити? Щоб зрозуміти, що часто ми самі вигадуємо «недоліки», переймаючись, що про нас думають з цього приводу люди, а люди навіть не бачать у нас цих недоліків.

6. Психолог дає домашнє завдання зробити практику «Вчимося любити своє відображення у дзеркалі».

7. Рефлексія заняття. Усі учасники висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 10 Завершальне. Підбиття підсумків, осмислення та закріплення.

Мета: підбиття підсумків проведення програми.

Завдання: проаналізувати позитивні зміни та трансформації учасників курсу.

Стимульний матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, дошка, обладнання для музичного супроводу

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Завершальна промова психолога.
2. Вправа «Мої трансформації». Ця вправа спрямована на відзначення особистих трансформацій та досягнень учасників під час курсу, підкреслення їхнього особистісного зростання.

Учасники обирають символ чи образ, який, на їхню думку, відображає їхні трансформації під час курсу. Це може бути предмет, тварина, кольори, тощо. Кожен учасник створює власний візуальний елемент, який символізує його трансформації. Це може бути колаж, малюнок, або навіть просто словесний опис.

Пояснення Вибору: Кожен учасник ділиться своїм вибором та пояснює, чому обрав саме цей символ та яку зміну він відображає.

Розміщення створених візуальних елементів в експозицію в приміщенні, яка слугуватиме своєрідним «музеєм трансформацій». Учасники роблять фотографії експозиції як спогад.

3. Психолог дає домашнє завдання: створити особистий план впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

4. Рефлексія заняття та програми в цілому. Підбиття підсумків.

Усі учасники висловлюють свої враження про програму, розповідають про свої трансформації та усвідомлення. Психолог дає настанови на майбутнє, висловлює побажання учасникам. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за виконану роботу на програмі. Учасники діляться своїми особистими враженнями від курсу. Заключне слово психолога, мотиваційні слова на майбутнє.

Розроблена авторська програма групової психокорекції для ВПО «Шлях до себе в умовах змін», спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій та особистісний ріст внутрішньо-переміщених осіб. Ця програма важлива для забезпечення психологічної підтримки та допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні кризових ситуацій та адаптації до нового способу життя.

У другому розділі магістерської роботи було описано організацію та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні криз, пов'язаних зі зміною способу життя.

Для дослідження була сформована цільова вибірка з 32 осіб, які є внутрішньо переміщеними особами та брали участь у психологічно-ресурсній групі в місті Івано-Франківськ. Вибірка охоплювала осіб віком 24-59 років, переважно жінок (27 осіб). Респонденти походили з різних областей, постраждалих від війни.

Для збору даних використовувались валідні психодіагностичні методики на виявлення рівнів тривоги та стресу: шкала тривожності Спілбергера – Ханіна та шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10). Опитування проводилось двічі - на початку та наприкінці психокорекційної роботи з метою оцінки її ефективності.

Аналіз кількісних результатів засвідчив позитивну динаміку зниження показників тривоги та стресу в учасників після проходження психологічної роботи. Це доводить дієвість застосованих методів психокорекції та психологічного супроводу.

Аналіз інтерв'ю з респондентами виявив, що провідними стресогенними чинниками для них є різноманітні аспекти переживання кризи внаслідок раптової зміни звичних життєвих умов.

За підсумками дослідження було розроблено групову психокорекційну програму «Шлях до себе в умовах змін», орієнтовану на особливості цієї категорії клієнтів. Програма містить 10 занять з використанням різноманітних методів психологічної допомоги.

Перспективним є подальше поглиблене вивчення порушеної проблеми шляхом розширення та диверсифікації вибірки дослідження, застосування додаткових якісних методів. Також актуальним є апробація запропонованої психокорекційної програми та аналіз її ефективності на практиці.

ВИСНОВКИ

З 2022 року Україна зіткнулась із повномасштабною війною, яку розпочала росія, що призвело до гуманітарної кризи та внутрішнього переміщення значної частини населення. Кількість внутрішньо переміщених осіб, яка наразі становить понад 5,4 млн осіб., робить Україну країною з найбільшою кількістю ВПО в Європі. Масштабне переміщення людей спричинило серйозні проблеми, починаючи від соціально-економічної інтеграції ВПО в приймаючі громади до їхніх політичних, правових чи психологічних потреб. Результати дослідження свідчать, що масове переміщення населення внаслідок війни в Україні спричинило низку серйозних проблем для внутрішньо переміщених осіб. Це стосується як їх соціально-економічної інтеграції в нові громади, так і задоволення політичних, правових та психологічних потреб.

Вимушене переселення є однією з найбільш складних життєвих ситуацій. Психологічні травми минулого та теперішнього, пов'язані з міграцією, а також потреба в адаптації до нових умов ставлять перед особистістю завдання виживання та боротьби за гідне існування.

Внутрішньо переміщені особи переживають особистісні кризи, зумовлені раптовою та небажаною зміною звичного способу життя - вимушеним залишенням домівок, розлученням з рідними та близькими. Ці кризи потребують психологічної підтримки та допомоги з боку фахівців. В результаті внутрішньо переміщені особи відчувають сильний психологічний тягар, пов'язаний з травмуючими подіями. Тому основним завданням психологів і соціальних працівників є надання психологічної допомоги цій категорії населення.

Отже, є необхідність розробки спеціальних програм психологічної допомоги для подолання криз зміни способу життя внутрішньо переміщеними особами в Україні. Це дозволить полегшити їх адаптацію до нових умов та підтримати психічне здоров'я.

У роботі наведено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення актуального наукового завдання – визначення особливостей надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

На підставі аналізу спеціальної літератури уточнено зміст базових понять дослідження: «внутрішньо переміщені особи», «криза», «психологічна допомога»; проаналізовано причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні; розкрито психологічний зміст кризи зміни способу життя та її вплив на психоемоційний стан ВПО.

Емпірично встановлено, що участь ВПО у психокорекційних заходах (групова робота, індивідуальне консультування) суттєво знижує рівні їх тривожності та стресу, оптимізуючи психічне здоров'я та благополуччя. Аналіз кількісних результатів засвідчив позитивну динаміку зниження показників тривоги та стресу в учасників після проходження психологічної роботи. Це доводить дієвість застосованих методів психокорекції та психологічного супроводу.

Аналіз інтерв'ю з респондентами виявив, що провідними стресогенними чинниками для них є різноманітні аспекти переживання кризи внаслідок раптової зміни звичних життєвих умов.

Розроблено та теоретично обґрунтовано групову психокорекційну програму «Шлях до себе в умовах змін», орієнтовану на особливості надання психологічної допомоги ВПО з метою покращення їх адаптації до нових життєвих умов.

Отримані теоретичні та емпіричні результати можна використовувати практичній психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами в Україні

Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя, які можна виділити на основі проведеного дослідження:

1. Комплексний підхід з огляду на багатофакторну природу кризових переживань ВПО (втрати, дезадаптація, невизначеність, тощо).

2. Важливо враховувати екстремальність досвіду вимушених переселенців та його вплив на їхнє психічне здоров'я.
3. Доцільно поєднувати індивідуальне консультування та групову роботу для досягнення оптимального результату психологічної допомоги.
4. Відведення ключової ролі методам, спрямованим на зниження тривоги, стресу, та депресії у ВПО.
5. Спрямованість на активізацію внутрішніх ресурсів та мотивацію ВПО для подолання кризи зміни способу життя.
6. Зосередження на розвитку адаптивних копінг-стратегій, стресостійкості та психологічної гнучкості для успішної адаптації до нових умов життя.
7. Психоедукація щодо можливих реакцій та способів самопомоги, відновлення почуття контролю та підтримки самооцінки для покращення самопочуття та збільшення віри у власні сили.
8. Врахування індивідуальних психологічних проблем та конкретних потреб і ситуацій.
9. Важливо враховувати культурні розбіжності між попереднім та новим оточенням. Психологічна допомога має сприяти адаптації до нових культурних норм та цінностей, подолання культурного шоку.
10. Забезпечення безперервності необхідного лікування для людей з існуючими психічними проблемами. Переміщення і травма можуть загострити наявні проблеми психічного здоров'я.

Ці аспекти становлять фундамент для ефективної психологічної підтримки ВПО.

Отже, отримані результати розширюють уявлення про психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб, що має важливе теоретичне та практичне значення.

Подальшого розвитку потребує реалізація запропонованої психокорекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. *Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку*. 2020. № 5. С. 34-37.
2. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73-76.
3. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3.
4. Державна служба статистики України.
URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014
URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
6. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні раунд 12.
URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-returns-report-16-23-january-2023>
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. с. 10
8. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньопереміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.
9. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику єс. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*. 2023. № 6. С. 137-144.
10. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання: McGraw Hill, 1996. 132 с.

11. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37-57.
12. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. 2015. № 39. С. 32-38.
13. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 40-44.
14. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів*. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-48.
15. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. № 1 (52). С. 135–140.
16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. – 236 с.
17. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
18. Павлів-Самоїл Н. П. Вимушена міграція: міжнародні стандарти внутрішньо переміщених осіб у національному законодавстві. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Юридичні науки. 2019. № 24. С. 35-40.
19. Перепелюкова О. В. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. № 6. С. 110-116.
20. Садова У. Я. Інтереси внутрішньо переміщених осіб в епіцентрі інституційних зусиль української держави. *Регіональна економіка*. 2016. №1. С.8-12.

21. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць *Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2016. № 1(3). 268 с.
22. Соловійов Є. В. Внутрішньо вимушена міграція як об'єкт державного регулювання. *Теорія та практика державного управління*. 2016. № 3. С. 146-150.
23. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. *Психологія життєвої кризи*. Київ: Агропромвидав України, 1998. С. 8–38.
24. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. №43 (46) С. 54-62.
25. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції* : зб. наук. пр. / Держ. закл. Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.
26. Шевченко О. О., Давидов В. О., Удовиченко Д. В. Соціальне забезпечення внутрішньо переміщених осіб в умовах децентралізації на Сході України. *Економічний простір*. 2020. № 161. С. 114-118.
27. Шкала сприйманого стресу (PSS-10)
URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/
28. Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. *Official Web-site of the United Nations High Commissioner for Refugees*. 15 p.
URL: <http://www.unhcr.org/protection/idpps/43ce1cff2/guiding-principles-internal-displacement.html>.
29. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.

ДОДАТКИ

Додаток А

**О цінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності
(тест спілбергера-ханіна)**

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

	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1) Я спокійний				
2) Мені ніщо не загрожує				
3) Я перебуваю в напруженні				
4) Я внутрішньо скутий				
5) Я відчуваю себе вільно				
6) Я засмучений				
7) Мене хвилюють можливі невдачі				
8) Я відчуваю душевний спокій				
9) Я стривожений				
10) Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11) Я впевнений в собі				
12) Я нервую				
13) Я не знаходжу собі місця				
14) Я напружений				
15) Я не відчуваю скутості, напруження				
16) Я задоволений				
17) Я стурбований				
18) Я дуже збуджений і мені не по собі				
19) Мені радісно				

20) Мені приємно				
21) У мене буває піднесений настрій				
22) Я буваю дратівливим				
23) Я легко впадаю в розпач				
24) Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25) Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
26) Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
27) Я спокійний, урівноважений та зібраний				
28) Мене турбують можливі труднощі				
29) Я дуже переживаю через дрібниці				
30) Я буваю цілком щасливий				
31) Я все приймаю близько до серця				
32) Мені не вистачає впевненості в собі				
33) Я відчуваю себе беззахисним				
34) Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35) У мене буває хандра				
36) Я буваю задоволений				
37) Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38) Буває, що я відчуваю себе невдахою				
39) Я врівноважена людина				
40) Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

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

тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31–44 бали – помірна (середня); 45 і більше – висока.

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

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

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

№	Протягом останнього місяця, якви відчували:	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Досить часто	Дуже часто
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4

6	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість	0	1	2	3	4

Інтерпретація результатів:

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

Від 14 до 26 балів: низький рівень стресу.

Від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.

Від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу.