

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532-3-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Кузьменко Інна Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Малина О.Г.
Рецензент: д.психол.н., професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф

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.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Савиній Інні Олександрівні

Тема роботи Соціально-психологічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану

Керівник роботи Малина О.Г., 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: проведення теоретичного аналізу соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану, емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО, аналіз результатів емпіричного дослідження, розробка цикла тренінгів для підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиць, 39 малюнків
6. Консультанти розділі в роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Розділ 3	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., 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 2023р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ І.О. Савіна

Керівник роботи _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінки, 1 таблиця, 39 рисунків, 30 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні чинники життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – взаємозв'язок соціально-психологічних чинників та життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Мета роботи – теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану та розробка рекомендацій щодо проведення циклу тренінгів для підвищення чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану.

Гіпотеза соціально-психологічні чинники, такі як особистісні характеристики ВПО, соціальні зв'язки ВПО та соціально-економічні умови життя ВПО, впливають на їхню життєстійкість в умовах воєнного стану.

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

Наукова новизна полягає у розробці групової психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб для підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості в умовах воєнного стану.

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

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ,
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ

SUMMARY

Savina I.A. Social and psychological factors of the resilience of internally displaced persons in the state of war

The qualifying work consists of introduction, 3 chapters, conclusion, references (30 items), 3 appendices. The total volume is 82 pages, including 36 figures and 1 table.

The research focuses on exploring theoretical and empirical study of socio-psychological factors of the resilience of internally displaced persons (IDPs) in the state of war and the development of recommendations for conducting a cycle of trainings to increase the factors of resilience of internally displaced persons (IDPs) in the state of war.

Object of research: socio-psychological factors of resilience of IDPs in the state of war.

Subject of research: the relationship between socio-psychological factors and the resilience of IDPs in the state of war.

Purpose of the work: theoretical and empirical research of socio-psychological factors of resilience of internally displaced persons (IDPs) in a state of war and the development of recommendations for conducting a cycle of trainings to improve the factors of resilience of internally displaced persons (IDPs) in a state of war.

Hypothesis: socio-psychological factors, such as the personal characteristics of IDPs, the social ties of IDPs, and the socio-economic living conditions of IDPs, affect their resilience in a state of war.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, comparison, generalization of scientific literature; empirical: survey, testing, observation, interview.

Scientific novelty lies in the development of a group psycho-correctional program for internally displaced persons to improve socio-psychological factors of resilience in a state of war.

The research tasks are:

1. To conduct a theoretical analysis of socio-psychological factors of the viability of internally displaced persons in the state of war.

2. Conduct an empirical study of socio-psychological factors of IDPs' sustainability.

3. To analyze the results of empirical research and, on the basis of this analysis, to develop a cycle of trainings to increase the socio-psychological factors of the viability of internally displaced persons (IDPs) in the state of war.

Chapter 1 «Theoretical analysis of social and psychological factors of survival of internally displaced persons under the conditions of the state of war» analyzes the concept the resilience of internally displaced persons in the state of war, considers the crisis of lifestyle changes

Chapter 2 «Empirical study social and psychological factors of the resilience of internally displaced persons in the state of war» describes research methodology and quantitative results proving effectiveness of proposed psychocorrectional techniques.

Chapter 3«Socio-psychological mechanisms of increase factors of the resilience of internally displaced persons in the state of war» Contains detailed group psychocorrection plan to enhance IDPs' adaptation, mental health, stress resilience.

Field of use: centers for socio-psychological rehabilitation of the population, non-governmental organizations, charitable foundations that provide assistance to internally displaced persons, state social services.

Keywords: resilience, socio-psychological factors, internally displaced persons, psychocorrection

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	12
1.1. Поняття життєстійкості.....	12
1.2. Соціально-психологічні чинники внутрішньо переміщених осіб.....	17
1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан і життєстійкість людей....	19
1.4. Теоретичні підходи до вивчення життєстійкості в контексті воєнного конфлікту.....	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	35
2.1. Методологія дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	62
3.1. Розробка психокорекційної програми з підвищення соціально- психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану	62
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

За даними Держстату станом на 1 вересня в Україні зареєстровано 4 млн 965 тис. внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з яких 300 тис. додалися за останній рік, тобто з 1 вересня 2023 р., що складає приблизно 12 % всього населення країни [8]. Для більшості організацій, які допомагають постраждалому населенню, майже весь 2022 рік пройшов під знаком гуманітарного реагування та підтримки соціальної адаптації переселенців. Чисельні громадські організації та благодійні фонди працюючи з ВПО зазначають, що хвиля ВПО 2022 року, пов'язана з початком повномасштабного вторгнення на відміну від ВПО 2014 року, відрізняється нижчими показниками життєстійкості, у тому числі адаптацією на новому місці проживання.

Це питання настільки гостро стало перед державою, що наразі розпочато реалізацію пілотного проекту «Посилення спроможності та стійкості територіальних громад шляхом створення Центрів Життєстійкості (дружніх, безбар'єрних просторів, на базі яких надаватимуться соціальні послуги, зокрема інформування, консультування та соціально-психологічна допомога. Очікується, що діяльність таких Центрів сприятиме зміцненню психосоціальної стійкості населення громади та координації волонтерської діяльності).» реалізується Міністерством соціальної політики України в рамках ініціативи Першої леді України щодо формування Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Проте, наприклад, в Запорізькій області цей проект знаходиться на етапі розробки, тому дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану є дуже актуальною.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану та розробка рекомендацій щодо проведення циклу

тренінгів для підвищення чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження пропонується вирішити наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.
2. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО.
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та на основі цього аналізу розробити цикл тренінгів для підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану.

Гіпотеза: Передбачаємо, що соціально-психологічні чинники, такі як особистісні характеристики ВПО, соціальні зв'язки ВПО та соціально-економічні умови життя ВПО, впливають на їхню життєстійкість в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічні чинники життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є взаємозв'язок соціально-психологічних чинників та життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Теоретичною базою дослідження є аналіз наукової літератури українських та зарубіжних вчених з проблем соціально-психологічних чинників життєстійкості, особливостей впливу військового стану на показники життєстійкості, зміна показників життєстійкості при набутті статусу внутрішньо переміщеної особи, факторів, що можуть покращувати ці показники та практичного досвіду в вирішенні питання підняття соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньопереміщених осіб в умовах військово стану здобутий протягом 2014- 2023 рр. в різних областях України.

В дипломній роботі для релевантності отриманих результатів застосовано наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану

2. Соціологічне дослідження 33 внутрішньо переміщених осіб жіночої та чоловічої статі віком від 16 до 49 років, що набули статусу ВПО в 2022-2023 рр. для визначення основних соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

3. Математична статистика отриманих даних для порівняння рівня життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану з різними соціально-психологічними характеристиками, рівнем соціальних зв'язків та рівнем адаптації в приймаючій громаді

Наукова новизна: Емпіричні дослідження, що були проведені в ході написання дипломної роботи вказали на те, що такі соціально-психологічні чинники, як впевненість у собі, національна самосвідомість, тощо, мають більший вплив на життєстійкість ВПО в умовах воєнного стану, ніж такі умови середовища, як рівень економічного розвитку регіону, особливості політичної ситуації.

Виходячи з отриманих результатів та математичної статистики розроблено рекомендації щодо проведення циклу тренінгів, які спрямовані на розвиток таких особистісних якостей, як стійкість до стресу, оптимізм, тощо, а також на формування соціальних зв'язків та підтримки серед ВПО.

Практична значимість дипломної роботи: На основі ґрунтовного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників ВПО 2022-2023 рр., а також виходячи з експертного дослідження виявлено, що наявність позитивної життєвої установки, вміння ефективно справлятися зі стресом, тощо, є важливими для підвищення життєстійкості ВПО. Ці результати були використані для розробки циклу тренінгів спрямованих для соціальної адаптації та реінтеграції ВПО в умовах військового часу в Запорізькій області.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 30 найменувань та додатків на 4 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 86 сторінки. Робота містить 1 таблицю та 36 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття життєстійкості

Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану знайшли відображення у роботах Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, В.В.Носенка, О.А. Чиханцової, В.В. Прядко та інших учених. Більшість з них визначають життєстійкість як комплексну категорію психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долатню. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями.

Спираючись на дослідження відомих світових та українських науковців, зокрема аналіз поняття «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ» в роботах Чиханцова О.А (1)

Про феномен «життєстійкості» і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, учень Г. Олпорта та Г. Мюррея, з точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [12]. За С. Мадді, життєстійкість ("hardiness") складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протизагнущу впадання в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [12;13]. Також С. Мадді, розглядає феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. Його лонгітюдне дослідження особистісних особливостей менеджерів телефонної компанії, які в умовах постійного стресу не тільки не покинули компанію, а й покращили свою професійну діяльність, призвело до виявлення у цих службовців структури установок та умінь, які сприяють перетворенню стресу в ситуацію прояву своїх можливостей. Дослідження С. Мадді, присвячене життєстійкості, узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі 5 узгодженості. Ця теорія описує

узгодження або неузгодження між звиклими і реально необхідними для певної ситуації рівнями активації або напруження психіки [7]. Слід зазначити, що дехто сприймає нові стресори як виклик, з яким треба впоратися, а дехто впадає у відчай. Коли людина заздалегідь знає, що стресу не уникнути, його рівень не буде дуже високим, адже найгірше діє саме фактор випадковості. Психологічна готовність до складної події допоможе людині мобілізуватися і крок за кроком подолати проблему [6]. В кінці 1970-х років С. Кобаса було введено поняття психологічної життєстійкості і виокремлено зв'язок стійкості між стресовими ситуаціями і захворюваннями [11]. Життєстійкість являє собою поєднання установок, що забезпечують сили і мотивацію до тяжкої роботи над собою у стресових обставинах, перетворюючи потенційні біди в можливість самозростання та саморозвитку. Особистісна життєстійкість виникла як композит взаємопов'язаних відносин щодо зобов'язань, контролю і домагань, що забезпечує екзистенційний характер [12] і мотивацію, яка необхідна для перетворення стресових обставин у позитивний результат [13]. Дослідження І. Солкової і П. Томанек присвячені ролі якості життєстійкості в життєздатності до повсякденного стресу. Їх дослідження показало, що життєстійкість впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності [15]. Слід підкреслити, що особистісна конструкція життєстійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють [14]. За результатами досліджень деяких науковців було отримано більш високе значення загального показника життєстійкості в осіб, які мають хронічні захворювання, порівняно з його значеннями у здорових юнаків [2]. Особи 6 юнацького віку з високим показником життєстійкості, навіть при наявності хронічного захворювання, успішніше адаптуються до труднощів середовища, що відбувається завдяки їх впевненості у власних силах, наявності більшого досвіду і навичок подолання труднощів. Вони здатні протистояти бідам, які очікують їх. У більшості випадків у їх картині світу хвороба відходить на інший

план, вони живуть теперішнім життям і намагаються діяти, як цілком здорові. Такі особи часто демонструють свою компетентність, потрапляючи у стресові ситуації, або ж повертаються до попереднього здорового рівня компетентності після травматичного стану або стресу [2]. В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман в своєму дослідженні задалися питанням, чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я в напруженій ситуації. Дослідження показало, що компоненти життєстійкості (залученість і контроль) виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я [9]. У процесі дослідження впливу життєстійкості на процес постановки життєвих завдань особистості було зроблено висновок, що досягнення збалансованості та гармонічності між моделлю бажаного майбутнього та рівнем якості життя може бути обумовлено життєстійкістю особистості. З точки зору А. Лактіонової та А. Махнач, поняття життєздатності включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) [4]. Деякі дослідження показали, що життєстійкості можна навчити. Наприклад, М. Тірні й М. Лавелле використовували навчальний процес для навчання медсестер перевагам високого рівня життєстійкості [16]. Також С. Джудкінс та М. Інгрем використовували підхід самостійної освіти у навчанні серед медсестер-менеджерів. У кожному випадку, рівень життєстійкості значно зріс [10]. 7 Слід зазначити, що життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [5]. Деякі науковці [3; 5], описуючи життєстійкість, характеризують такі аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність, урівноваженість, відповідність та опірність. На думку Л.

Кулікова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику, людина долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин [3]. Велике значення має також формування в собі настанов на здоровий спосіб життя. Йдеться про поступове прийняття стихійного плину життя, життєвих несподіванок, про готовність гнучко й оперативно реагувати на них, не шукаючи винних ззовні або всередині себе. Треба навчитися працювати зі страхом майбутнього, не боятися його невизначеності, тоді й минуле не сприйматиметься як виключно травматичне. Крім того, варто більше спиратися на власні ресурси, на ті індивідуальні можливості, які підсилюють стресостійкість. Для цього важливою є пильна увага й інтерес до себе, до потреб власного тіла, потреб особистості [6]. Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання в впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [12]. Варто зазначити, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам

оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному доланню. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. Численні дослідження підтверджують, що життєстійкі переконання та установки можуть бути сформовані шляхом застосування спеціального тренінгу та його ефективність у підвищенні толерантності до стресу як серед відносно здорових добровольців, у тому числі педагогів, спортсменів та військовослужбовців, так і у осіб, що перенесли психологічну травму та пацієнтів із соматичною патологією [8].

1.2. Соціально-психологічні чинники внутрішньо переміщених осіб

Соціально-психологічні чинники внутрішньо переміщених осіб - це сукупність особистісних і соціальних характеристик, які впливають на здатність людини адаптуватися до нових умов життя в умовах воєнного стану.

Серед соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб можна виділити такі:

Емоційна стійкість - це здатність людини регулювати свої емоції, справлятися зі стресом і труднощами.

Когнітивна гнучкість - це здатність людини адаптуватися до нових умов, змінювати свої думки і поведінку відповідно до ситуації.

Соціальний ресурс - це наявність у людини соціальної підтримки, зв'язків з іншими людьми, які можуть допомогти їй в складних життєвих ситуаціях.

Духовна стійкість - це наявність у людини системи цінностей, віри і надії, які допомагають їй пережити труднощі і не втратити позитивного ставлення до життя.

Емоційна стійкість є одним з найважливіших чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Вона дозволяє людям справлятися з негативними емоціями, такими як тривога, страх, гнів, горе. Люди з високою емоційною стійкістю легше адаптуються до нових умов життя, знаходять ресурси для подолання труднощів і не втрачають позитивного ставлення до життя.

Когнітивна гнучкість також є важливим чинником життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Вона дозволяє людям адаптуватися до нових умов, змінювати свої думки і поведінку відповідно до ситуації. Люди з високою когнітивною гнучкістю легше приймають зміни, знаходять нові можливості в складних життєвих ситуаціях і не втрачають здатності планувати своє майбутнє.

Соціальний ресурс є важливим джерелом підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, легше адаптуються до нових умов життя, знаходять допомогу та підтримку в складних життєвих ситуаціях і не відчують себе самотніми.

Духовна стійкість може бути важливим ресурсом для внутрішньо переміщених осіб. Люди, які мають сильну систему цінностей, віри і надії, легше переживають труднощі і не втрачають позитивного ставлення до життя.

Високий рівень розвитку соціально-психологічних чинників життєстійкості сприяє успішній адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан і життєстійкість людей

Умови воєнного стану характеризуються надзвичайними фізичними та психологічними напруженнями.

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності [6]. Воєнний стан є особливим режимом, що застосовується в країні у випадку загрози національній безпеці або загрози порушення конституційного ладу. Його запровадження передбачає тимчасове обмеження деяких прав і свобод громадян, а також надання додаткових повноважень військовим та цивільним органам влади. Основні причини для введення воєнного стану можуть включати:

- Зовнішня агресія: У випадку військового вторгнення іншої країни, воєнний стан може бути запроваджений для забезпечення безпеки та організації оборони.
- Внутрішні загрози: Якщо в країні виникають внутрішні конфлікти, збройні повстання або інші загрози для стабільності і безпеки, воєнний стан може допомогти відвернути загрозу та відновити порядок.
- Катастрофи та надзвичайні ситуації: У разі надзвичайних ситуацій, таких як природні катастрофи, епідемії або терористичні акти, воєнний стан може бути введений для координації дій та забезпечення безпеки населення.

В Україні воєнний стан може бути запроваджений Президентом за рішенням Верховної Ради на підставі Конституції та Закону «Про воєнний стан». Його введення може стосуватися всієї території країни або обмежуватися окремими місцевостями залежно від обставин і загрози. Воєнний стан передбачає тимчасове обмеження деяких прав та свобод громадян з метою забезпечення національної безпеки та відвернення загрози. Воєнний стан передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, зумовлене загрозою,

обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень. За виняткових обставин воєнний стан застосовують для відновлення порядку в країні та збереження цивільної форми врядування, або для об'єднання людей у випадку військового вторгнення іншою країною. В Україні воєнний стан можуть запровадити на всій її території або в окремих її місцевостях. Запровадження відбувається в кілька етапів: • Рада національної безпеки і оборони України подає пропозицію про запровадження воєнного стану Президенту. • Президент видає указ про введення воєнного стану. • Верховна Рада збирається на засідання щодо затвердження указу Президента. • Після затвердження указ підлягає негайному оголошенню через засоби масової інформації або оприлюдненню в інший спосіб. Так, сучасні зміни і нестабільність в світі можуть призводити до того, що деякі люди змушені шукати нові можливості та безпеку за кордоном. Існують різні причини, чому люди можуть емігрувати, включаючи політичні конфлікти, економічні труднощі, пошук кращих умов життя або можливостей для освіти та кар'єрного зростання, але на сьогоднішній день причина є тільки одна і це війна на території України. Саме тому, на жаль, деякі люди опинилися в регіонах з високим рівнем насильства та небезпеки. Вони стикаються з важкими життєвими умовами та потребують допомоги та підтримки. У той же час, багато людей продовжують жити своїми звичними життями незалежно від змін у світі. Вони розвиваються особисто і професійно, займаються сімейними та соціальними справами, будують взаємини і допомагають своїм знайомим. Тепер розглянемо особливості воєнного часу. В умовах війни зростає потреба підлітків у розвитку стресостійкості як передумови для вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності людини адекватно оцінювати ситуацію та власні можливості, самоконтролю, мотивації та вміння знаходити рішення, не потрапляючи в надзвичайну ситуацію. Крім того, стресостійкість підлітків у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та

психологопедагогічної допомоги, що має спрямовуватися на: • Розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу; • Планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети; • Урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни; • Створення власного досвіду подолання труднощів. У період війни у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання як захисна реакція психіки. Ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчувають провину або комплекс того, хто вижив. Зважаючи на це, емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів [7]. Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага, цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність). Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій. Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає тривогу і розгубленість у підлітків. Учні з песимістичним баченням своєї долі, невизначеними життєвими перспективами та низьким сенсом життя характеризуються агресивною та деструктивною поведінкою, тиском на інших та конфронтацією. Діти з пасивною життєвою позицією схильні тікати від проблем або уникати їх вирішення, бути надмірно обережними та стриманими у прийнятті рішень, прагнуть до соціальної ізоляції та неохоче спілкуються з іншими. У таких випадках важливо допомогти підліткам спланувати свій день, замінивши довгострокові плани на короткострокові, оскільки під час війни вони не мають такого ж контролю над своїм життям, як зазвичай. Однак навіть у

короткострокових планах варто розглядати альтернативи. У ситуаціях, коли потрібно приймати термінові рішення, краще обговорити і зважити всі «за» і «проти», незважаючи на обставини. Хлопчики та дівчатка мають різні пріоритетні потреби: у хлопчиків переважає потреба в досягненні, а у дівчаток - потреба в емоційному прийнятті. Варто також зазначити, що хлопці та дівчата відрізняються за видами діяльності, яких вони прагнуть досягти. Дівчата більше зосереджені на 23 уникненні невдач, тоді як хлопці більше зосереджені на ризикованих діях для досягнення високих цілей. Ще одним важливим аспектом є врахування досвіду попередніх поколінь тих, хто пережив війну. Усвідомлення того, що їхні дідусі, бабусі та інші члени сім'ї пережили війну, може допомогти молодим людям краще зрозуміти власні здібності та потенціал і підготувати їх до виживання в несприятливих умовах. Досвід пошуку безпечного місця під загрозою обстрілу, спільного використання ресурсів, турботи та допомоги іншим, волонтерства, навчання та саморозвитку є важливими умовами формування осмисленої життєвої сфери для зростаючої особистості. Питання смисложиттєвих цінностей підлітків у період війни є умовою виживання. На цьому наголошував В. Франкл (1990), який радив: 1) практику глибоких роздумів («уяви, що живеш вдруге...»); 2) «витискати» смисл навіть зі страждань; 3) обирати відповідальність; 4) допомагати віднайти смисл іншим. [8] На підтвердження означених положень у своїй статті «Динаміка та цінності» В. Франкл зазначав: «Чи впливають які-небудь обставини, внутрішні або зовнішні, на конкретного індивіда або ні, та в якому напрямі здійснюється цей вплив – все залежить від індивідуального вільного вибору. Не умови примушують мене, а я визначаю, піддаватися їм чи ні. Нема нічого такого, про що можна було б сказати, що це повністю обумовлює людину, не залишаючи їй хоча б найменшої свободи. Ніякі події, ніякі сили не в змозі повністю обумовити смисл буття людини. Людина, зрештою, робить це сама. Вона визначає не лише свою долю, але також саму себе, оскільки формує та оформляє не лише шлях свого життя, але також своє власне «Я» [9]. 24 Психологічні особливості війни або воєнного стану можуть бути дуже

складними і різноманітними, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій. Ось деякі з них:

- Травма і стрес: Воєнний стан часто супроводжується насильством, руйнуванням та загрозою для життя. Люди, які переживають воєнні дії або перебувають під впливом воєнного стану, можуть бути психологічно травмовані. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і інші психологічні проблеми можуть виникати як наслідок цих досвідів.
- Страх і тривога: Воєнний стан зазвичай супроводжується постійною загрозою та неспокоєм. Люди живуть в стані тривоги і страху через можливість атак, бомбардувань або інших форм насильства. Це може призводити до хронічного стресу та впливати на психічне здоров'я.
- Втрата і розлука: Воєнний стан може призводити до втрати близьких людей, руйнування домівок і втрати стабільності. Ці втрати можуть супроводжуватися горем, трауром і відчуттям розлуки, що може впливати на психологічний стан людини.
- Гуманітарна криза і відсутність ресурсів: Воєнний стан може спричинити гуманітарну кризу, включаючи відсутність електроенергії, води, харчів та медичних послуг. Це може призводити до стресу, незадоволеності і боротьби за виживання.
- Нормалізація насильства і дезенситизація: Воєнний стан може призвести до нормалізації насильства і дезенситизації до нього. Люди можуть перестати реагувати на насильство і ставитися до нього як до частини їхнього повсякденного життя. Це може мати довготривалі ефекти на психологічне здоров'я і відносини.
- Відсутність безпеки і довіри: Воєнний стан може порушити відчуття безпеки і довіри в суспільстві. Люди можуть почуватися незахищеними і відчувати ворожість та підозру до інших. Це може створювати напруженість та конфлікти в спільнотах.

25 Зрозуміння цих психологічних особливостей є важливим для надання підтримки і допомоги тим, хто переживає воєнний стан. Професійна психологічна підтримка, терапія та реабілітаційні програми можуть бути необхідними для відновлення психічного здоров'я і підтримки людей у цих складних умовах.

1.4. Теоретичні підходи до вивчення життєстійкості в контексті воєнного конфлікту

Спираючись на статтю в «Вісник післядипломної освіти.» (2) можемо визначити, що усестороннє дослідження феномену життєстійкості об'єктивно зумовлює потребу в тому, щоб розрізняти підходи, які застосовуються вітчизняними й зарубіжними вченими для концептуалізації поняття. Серед підходів щодо дослідження структурної організації феномену найбільшого поширення у сучасній науковій думці набуває системний (системно-структурний) підхід у дослідженнях психологічних феноменів. В основу системного підходу покладено вивчення об'єктів як систем, розкриття їх цілісності, різноманіття зв'язків, зведення їх у єдину теоретичну картину [1]. Системний підхід передбачає принципово нову головну установку, спрямовану у своїй основі на виявлення конкретних механізмів цілісності об'єкта і при нагоді повної типології його зв'язків [2, 57]. Аналіз життєстійкості крізь призму системного підходу у психології дає змогу отримати цілісну картину феномену. У такому підході акцентується увага на цілісності досліджуваного феномену у структурі особистості, наявності внутрішніх зв'язків між елементами та їх взаємозалежності між собою, ієрархічності будови феномену, його структуризації, виявленні функцій та цілей, ресурсів, потрібних для функціонування життєстійкості, виявленні її якісних властивостей та зв'язків з навколишнім середовищем. Визначення життєстійкості у межах системного підходу може бути таким: це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, цілісна особистісна установка на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдань, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов. Таке подолання стає можливим завдяки прояву життєстійкості на різних особистісних рівнях (особистісно-смісловому, соціально-психологічному, психофізіологічному) [3], [4]. Згідно з принципами системного підходу, життєстійкість, поперше, є цілісністю, складною інтегральною властивістю особистості (принцип цілісності); по-

друге, життєстійкість як система виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості (від нижчого, психофізіологічного, до вищого, особистісно-смыслового) через ряд фізіологічних, психологічних, соціальних, особистісно-смыслових показників, що відповідають сутності феномену та співвідносяться з життєстійкими установками особистості (принципи ієрархічності та структурності); по-третє, набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, чинить позитивний вплив на вихід із таких ситуацій та переживання їх наслідків (принцип функціональної детермінованості); по-четверте, з набуттям досвіду проживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку в різних вікових періодах та за допомогою взаємодії із зовнішнім середовищем життєстійкість як система трансформується відповідно до отриманого впливу, зі свого боку впливаючи на оточення (принципи розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем). Найповніше феноменологію дослідження життєстійкості з позицій системного підходу розглянули науковці С. Мадді, Т. Ларіна, Т. Титаренко, А. Фомінова та ін. Інший, структурно-функціональний, підхід розкриває склад і будову змісту феномену життєстійкості в категоріях елементів, зв'язків, структури та функцій і визначає їх важливими попередніми умовами для розуміння і пояснення сутності й розвитку феномену [1]. Основне завдання такого підходу полягає у визначенні відповідності між структурними елементами і функціями феномену та його сутністю. Розглядаючи життєстійкість крізь призму цього підходу, увага акцентується, передусім, на базових установках життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, здійснюється зіставлення отриманої структури з теоретичною сутністю феномену життєстійкості. Залежно від авторського підходу до дослідження поняття та теоретичних і практичних надбань, структура життєстійкості, окрім основних її компонентів (установок залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійких копінгстратегій), набуває додаткових взаємозалежних складників: емоційного добробуту, самоаналізу (рефлексії), саморегуляції, самовизначення (Г. Ванаква), цілі; цінності; смислів; самоставлення;

автономії; мотивації самореалізації (О. Чиханцова), емоційних, когнітивних, особистісних ресурсів збереження позитивного та оптимістичного ставлення до життєвих подій (Т. Ларіна, Т. Титаренко). Іншим елементом аналізу у цьому підході є функціональна складова, обов'язкова умова для пояснення сутності життєстійкості.

Зарубіжними та вітчизняними авторами визначено такі функції життєстійкості: активація властивостей психіки на виконання завдання; оптимальне поєднання життєстійких смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов; побудова оптимальних стратегій опанування та їх використання; саморегуляція; адаптація до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті; набуття резилентності під впливом складних особистісних обставин; перетворення стресових подій на можливості для особистісного зростання; підвищення або збереження на оптимальному рівні продуктивності праці, успішності діяльності, збалансованості; готовність до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, вихід на рівень трансадаптації (самодетермінації та самореалізації); збагачення мудрістю. Метафункцією життєстійкості може бути таке її визначення: подолання дистресу ефективно і в напрямі особистісного зростання. Життєстійкість із позицій структурнофункціонального підходу – це структура життєстійких установок залученості, контролю та прийняття ризику, які виявляють себе на кожному рівні функціонування психіки, проявляються у життєстійких показниках, виконують функцію адаптації до нових умов життя та активізації ресурсів індивіда, спрямованих на перетворення отриманого

Вісник післядипломної освіти. Випуск 9(38) «Серія «Соціальні та поведінкові науки» <https://doi.org/10.32405/2522-9931> 79 досвіду на потенційні можливості для особистісного зростання. Визначення життєстійкості як структурно-функціонального феномену обґрунтовано у теоретичних положеннях Г. Ванакової, В. Панченко, О. Расказової, О. Чиханцової та ін. Зазначені наукові підходи висвітлюють усю складність і багатофункціональність феномену,

означають його багаторівневність та взаємозалежність його структурних компонентів між собою, окреслюють міжсистемні зв'язки. Відбиваючись крізь призму таких загальнонаукових методологічних підходів, як системний та структурно-функціональний, концепт життєстійкості набуває чіткішого визначення. Водночас зазначені підходи допомагають відобразити структурну організацію поняття, тоді як змістова основа потребує додаткового аналізу. Проблема життєстійкості особистості має у своїй основі теоретичні надбання екзистенціалізму як філософської течії та безпосередньо виходить із положень екзистенційно-гуманістичної психології. Основна ідея життєстійкості у цьому підході полягає у визнанні за людиною свободи та відповідальності за власний вибір та побудову власного життя, визнання унікальності особистості у своїй нероздільності зі світом. Основною рушійною силою розвитку є прагнення до пошуку сенсу власного існування, визначення головних смисложиттєвих орієнтацій, виклик власній долі та «впертість духу», усупереч тривогам, внутрішнім особистісним конфліктам та стражданням, що трапляються на життєвому шляху, активне залучення до життя. Американські психологи С. Мадді та С. Кобейса, розглядаючи проблему життєстійкості у межах такого підходу, стверджують, що ця категорія є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага». Життєстійкість прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» й є структурою установок та стратегій (залученості, контролю, прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання [5], [6]. Д. Леонт'єв визначає життєстійкість як «міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи збалансованість і не знижуючи успішності діяльності» [7, 63]. Життєстійкість тлумачиться як здатність легко адаптуватися до непередбачуваних змін, поряд із відчуттям власної цілі (призначення) (так званої цілеспрямованості) у буденному житті та особистим контролем над тим, що відбувається [8]. Іншим методологічним напрямом, що потребує додаткових досліджень у контексті уточнення категорії життєстійкості, є ресурсний підхід (J. Brown, E. Poulton, M. Posner, S. Boies, P.

Лазарус, С. Мадді, С. Богомаз, В. Бодров, С. Микитюк, М. Холодна та ін.), який виник унаслідок досліджень 80 економістів, спрямованих на підвищення ефективності розвитку підприємств та організацій. Основною ідеєю підходу було досягнення рівноваги між експлуатацією ресурсів та розвитком нових [9]. Мета ресурсного підходу у психологічній науці – встановлення рівноваги між добробутом особистості та її потенційними й ресурсними можливостями. Згідно з цим підходом, «людська система» має певну кількість ресурсів, що зумовлюють ресурсозабезпеченість діяльності та сприяють її ефективності [10]. Сутнісна характеристика поняття «особистісні ресурси» визначається структурою і характером тих життєвих запитів (адаптації, подолання важких життєвих ситуацій, певних видів діяльності, самореалізації), які ці ресурси покликані забезпечити [11]. Беручи до уваги зазначену тезу Т. Рисинець, можемо вважати, що життєстійкість є особистісним ресурсом, який визначається структурою та характером запиту на подолання кризової або конфліктної ситуації. Приміром, згідно з дослідженнями М. Логінової [12], [13], життєстійкість визначається як ключовий ресурс подолання, система переконань, здатність і готовність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати їх, управляти ними, уміти сприймати негативні події як досвід, успішно виходити з них. Одним із новітніх витоків екзистенційно-гуманістичного підходу є екопсихологічний підхід (П. Лушин), що представляє концептуально новий напрям у психологічній теорії та практиці психологічного консультування. Його сутність полягає у підтримці ритму реконструктивної та трансформаційної активності, сприянні виникненню нових смислів особистості [14] в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі [6]. Новизна цього підходу полягає у визначенні кризи як буфера появи додаткових можливостей, які не виникають у буденному житті, у стабільності. Як наслідок, у зазначених обставинах утворюється особливий тип саморозвитку – за типом самозмінювання. Особистісне змінювання трактується в екофасилітаційному підході з декількох позицій: 1) зумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності; 2) цей перехід суміщає

негативні (травматичні симптоми, пов'язані з позбавленням стабільності) та позитивні (виникнення принципово нових можливостей) аспекти; 3) є безповоротним, нелінійним, непередбачуваним процесом переходу до нової ідентичності за типом метаморфози; 4) перехід від негативного до позитивного аспекту особистісного змінювання пов'язаний із процесом конструювання нового образу «Я» особистості; 5) природа особистості, як відкритої системи, зумовлює потребу в особистісному змінюванні [6], [15]. а поведінкові позиції цього підходу розглядається як підтримка ритму саморозвитку особистості як відкритої динамічної системи. Ця особистісна риса стосується не лише адаптації до складних життєвих обставин, а й визначає непередбачувані зміни, кризові стани та ситуації, як поле можливостей, які в стабільних умовах не є можливими і знаходяться лише у зоні актуального розвитку (у зоні неусвідомлюваного знання або й неусвідомлюваного незнання). Життєстійкість тут є якістю особистості, що зумовлює підтримку ефективної життєдіяльності за нестабільних умов середовища або внутрішніх змін, які, інтегруючись у внутрішню структуру особистості, сприяють її розвитку за типом самозмінювання [6]. Отже, у екопсихологічному підході відбувається самозмінювання особистості за типом метаморфози, негативна ситуація стає чинником розвитку життєстійкості, перебуваючи у стані проживання складної життєвої ситуації та відкриваючи нові грані власних можливостей, особистість стає здатною проявити якості, нехарактерні для неї у стабільних ситуаціях.

Таблиця 1.1

Базові принципи та основні положення у системі підходів до визначення життєстійкості особистості

п/п	Назва психологічного підходу / принципи, основні положення підходу	Визначення життєстійкості
	2	3
	Системний підхід	Життєстійкість є складною

	<ul style="list-style-type: none"> - принцип цілісності; - принцип ієрархічності; - принцип структурності; - принцип функціональної детермінованості; - принципи розвитку; - принцип взаємодії з навколишнім середовищем; - принцип системності 	<p>інтегральною властивістю особистості; життєстійкість як система виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості; набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, має позитивний вплив на вихід із таких ситуацій, переживання їх наслідків; з набуттям досвіду переживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку життєстійкість трансформується відповідно до отриманого впливу, зі свого боку впливаючи на оточення. Життєстійкість – це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, яка є інтегральною особистісною установкою на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдання, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов</p>
2	<p>Структурно-функціональний підхід</p> <ul style="list-style-type: none"> - принцип цілісності; - принцип функціональності; - принцип взаємопов'язаності та 	<p>Життєстійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що виявляється у базових установках як елементах</p>

<p>взаємозалежності цілого й його частин, частин цілого між собою;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ідея взаємопов'язаності структурних одиниць та способів їх функціонування; принцип зв'язків між елементами та цілим; - ідея наявності певного набору функцій як засобів поведінки, що притаманні певному системному об'єкту за умови збереження його структурної цілісності 	<p>загальної структури та показниках; відіграє роль у активації властивостей психіки на виконання завдання, в оптимальному поєднанні життєстійких смислово-життєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов; сприяє побудові оптимальних стратегій опанування та їх використання; саморегуляції; адаптації до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті; набуттю резилентності під впливом складних особистісних обставин; перетворенню стресових подій на можливості для особистісного зростання; підвищенню або збереженню на оптимальному рівні продуктивності праці, успішності діяльності, збалансованості; готовності до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, виходу на рівень трансадаптації; збагаченню мудрістю</p>
---	---

3	<p>Екзистенційно-гуманістичний підхід</p> <ul style="list-style-type: none"> - індивідуальний пошук власної унікальної ідентичності; - концепція автентичності особистості; - націленість на відповідність буття особистості у світі її особистій внутрішній природі; - становлення «людського в людині»; - самоактуалізована особистість; - розгортання сутності людини, її внутрішнього потенціалу; - визнання людського в людині, - повага до автентичності, автономії та унікальності; - в основі психологічних труднощів – проблеми свободи вибору та відповідальності, ізольованості і взаємо-пов'язаності з іншими людьми, сенсу життя 	<p>Життестійкість є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага»; прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» і є структурою установок та стратегій (залученості, контролю та прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання.</p> <p>Життестійкість є «мірою» здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи збалансованість і не знижуючи успішності діяльності</p>
4	<p>Ресурсний підхід</p> <ul style="list-style-type: none"> - принцип ресурсозабезпеченості, резервних можливостей та досягнення рівноваги між експлуатацією наявних ресурсів та розвитком нових; принцип 	<p>Життестійкість є особистісним ресурсом, який визначається структурою та характером запиту на подолання кризової або конфліктної ситуації. Згідно з М. Логіновою, життестійкість – це</p>

	<p>диференціації</p> <ul style="list-style-type: none"> -цільове планування розподілу ресурсів; принцип варіативності –врахування різних видів ресурсів; - можливість гнучкого розподілу і перерозподілу особистістю власних ресурсів між різними каналами регуляції діяльності 	<p>ключовий ресурс подолання, система переконань, здатність і готовність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати їх, управляти ними, уміти сприймати негативні події як досвід, успішно виходити з них</p>
5	<p>Екопсихологічний підхід у психологічному консультуванні</p> <ul style="list-style-type: none"> - криза – буфер появи можливостей, які не виникають у стабільності; - розвиток за типом самозмінювання; - особистісне змінювання зумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності, що суміщає травматичні симптоми, пов'язані з позбавленням стабільності, та виникнення принципово нових можливостей; - особистісне змінювання є безповоротним, нелінійним, непередбачуваним процесом переходу до нової ідентичності за типом метаморфози; 	<p>Життестійкість – особистісний ресурс підтримки ритму реконструктивної та трансформаційної активності, виникнення нових смислів особистості, конструювання нового образу «Я» особистості, появи надлишку можливостей та відповідно сприяння розвитку за типом самозмінювання в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі</p>

	- природа особистості як відкритої системи зумовлює потребу в особистісному змінюванні	
--	--	--

Указані підходи не суперечать один одному, натомість доповнюють визначення життєстійкості як психологічної категорії, розкривають різні вектори в дослідженнях феномену. Інтегральним визначенням життєстійкості внаслідок аналізу зазначених підходів може бути таке: це системне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, яка є цілісною особистісною установкою на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдання, підтримку ритму розвитку за типом самозмінювання, сприяє виникненню нових смислів особистості, появі додаткових можливостей в умовах, які суб'єктивно сприймаються як несприятливі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методологія дослідження

Для проведення емпіричного дослідження і виявлення рівня соціально - психологічних чинників життєстійкості ВПО під час воєнного стану було обрано дві спеціальні методики, для визначення типу реагування на стрес, стресостійкість та адаптацію до стресових ситуацій. (Додаток А, Додаток Б, Додаток В).

Перша методика - анкетування учасників, для визначення які саме соціально-психологічні фактори впливають на їх життєстійкість в даний момент (Додаток А). Використано 10 запитань, на які потрібно відповісти стверджувально або спростувати (зокрема запитання про втрати в родині, втрату роботу, адаптованість в приймаючій громаді). Дане анкетування дозволить краще розуміти вплив зовнішніх факторів на респондентів, що дозволить розробити рекомендації для підтримки життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Друга використана методика – адаптований під формат запропонованого учасникам дослідження опитувальник «Шкала стресостійкості» (Hardinessscale), розроблений С. Мадді і С. Кобейз, який складається з 15 пунктів, які оцінюють такі аспекти стресостійкості, як прийняття виклику (challenge), контроль (control), включенність (commitment) (Додаток Б). Дане дослідження є одним з найбільш універсальних методів визначення та широко використовується на спеціалістами при роботі з ВПО в Україні.

Третя використана методика – адаптований під формат запропонованого учасникам дослідження опитувальник «Шкала стресостійкості Коннора —

Девідсона-10» (CD-RISC-10). Він використовується для оцінки особистісної стресостійкості (Додаток В). Та розроблений на основі теорії стресостійкості Коннора і Девідсона, яка стверджує, що стресостійкість є результатом взаємодії між особистісними ресурсами людини та її сприйняттям стресових подій. Опитувальник складається з 10 питань, які визначають наступні показники життєстійкості:

- Впевненість у своїх силах: здатність людини вірити в свої здібності долати труднощі.
- Готовність до змін: здатність людини приймати зміни і адаптуватися до них.
- Оптимізм: позитивний погляд на життя, який допомагає людині впоратися зі стресом.
- Зосередженість на цілях: здатність людини фокусуватися на своїх цілях, навіть у складних ситуаціях.
- - Значення і сенс: наявність у людини мети та сенсу в житті, які надають їй сил для боротьби зі стресом.

Важливо зазначити, що показники життєстійкості можуть змінюватися з часом. Вони можуть бути впливані різними факторами, такими як особистісні риси, життєві обставини та досвід.

Цільова група дослідження – це ВПО 2022-20223 рр. Тобто це дослідження охоплює досвід ВПО з початку повномасштабного вторгнення росії.

У дослідженні взяли участь 33 внутрішньо переміщені особи, які мають різний гендерний та віковий розподіл (17 жінок та 16 чоловіків – 51,5% та 48,5% відповідно, віком від 16 до 49 років) (рис.2.1., рис.2.2.). Рекрутінг респондентів здійснювався через поширення гугл-форми серед бази даних ВПО, сформованих ГО «СТУДЕНТСТВО» та ГО «БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ». Критерієм вибірки були : присутність жінок та чоловіків, які мають статус ВПО, їх територіальне перебування в місті Запоріжжя, бажання прийняти участь у психокорекційній програмі,

сформованій на основі дослідження та погодження оприлюднення результатів анкетувань та бесід з ними в дипломній роботі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Перша частина анкетування була складена із запитань, які стосувалися відношення та можливостей ВПО звертатися до психологів у приймаючій громаді, а також містила в собі відкриті запитання про проблеми з якими учасники дослідження зверталися до спеціалістів та причинами небажання частини учасників дослідження не звертатися за психологічною підтримкою.

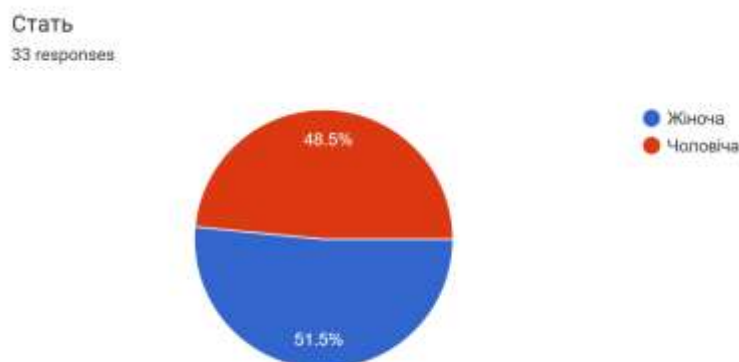


Рис. 2.1. –Гендерний розподіл учасників дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану

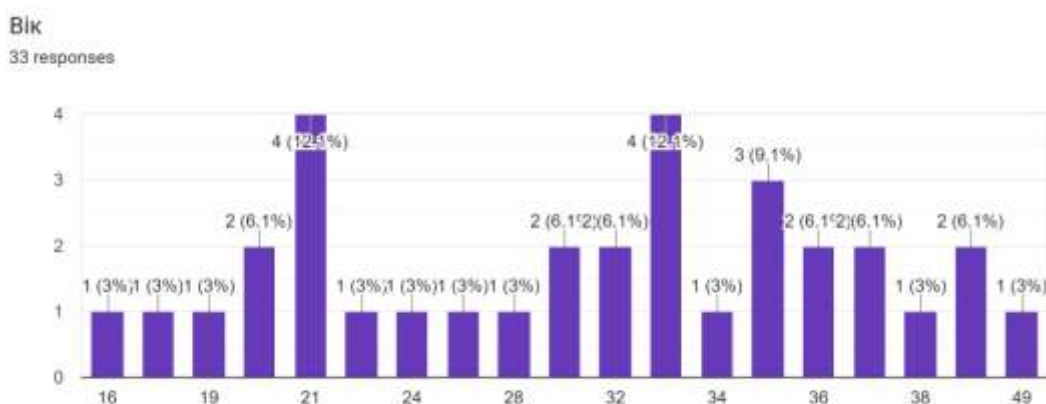


Рис.2.2. – Віковий розподіл учасників дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану

Так дослідження показало, що 42,4 % опитаних зверталися до психологів або психотерапевтів (рис.2.3.). Серед найчастіших озвучених відкритому питанні запитів звернення домінують питання:

- втрати сенсу життя та цінностей, що були до початку війни та виїзду з окупації,
- відносини та самооцінка,
- проблеми з адаптацією дітей в нових умовах,
- подолання апатії,
- стресу через розлучення батьків,
- підвищеної тривожності,
- емоційного вигорання,
- переживань через перенесене захворювання, тощо.

Цікаво що досвід звернення за психологічною підтримкою не мають наразі 57,6% учасників дослідження, проте у подальшому за психологічною підтримкою, збираються звертатися вже 60,6% проти 39,9% учасників дослідження. Тобто частка людей, що бачать потребу працювати із спеціалістами збільшується на 17,7%, що вказує на усвідомлення проблеми власного психологічного стану (рис.2.4.)

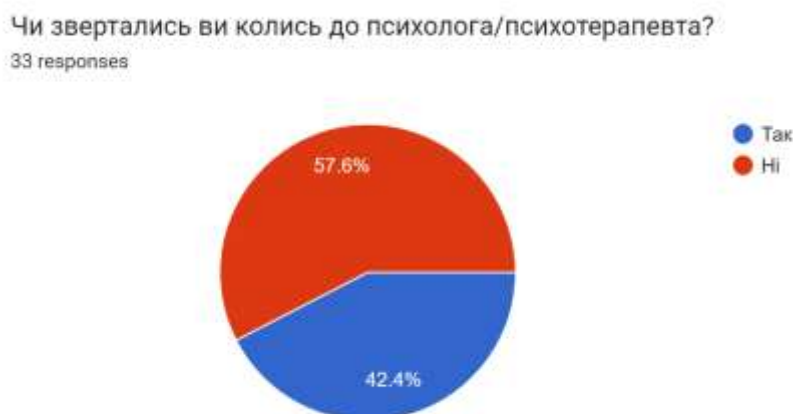


Рис. 2.3. – Розподіл учасників дослідження за наявністю звернень за психологічною підтримкою

Чи збираєтесь ви в подальшому звертатися до психологів/психотерапевтів?
33 responses

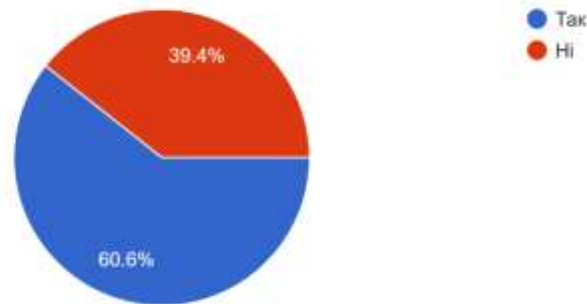


Рис.2.4. Розподіл учасників дослідження за прагненням звертатися у майбутньому за психологічною підтримкою

Серед головних причин не звертатися до спеціалістів з психологічної підтримки належать :

- Твердження, що людина може самостійно вирішувати свої проблеми, в тому числі і з психологічним станом.
- Страх осуду від родини та оточення,
- Висока вартість послуг спеціалістів з психологічної підтримки,
- Відсутність довіри через відсутність інформації про кваліфікацію спеціалістів,
- Неможливість приймаючої громади надати безоплатні послуги спеціалістів з психологічної підтримки.

Як показує оцінка можливості учасниками дослідження отримати психологічну підтримку, не зважаючи на кількість функціонуючих у Запоріжжі громадських організацій, благодійних фондів та державних соціальних працівників, 36,4% опитаних наразі не мають змоги отримувати психологічний супровід, що підкреслює необхідність розвитку цього напрямку в м.Запоріжжя.

Чи маєте зараз змогу отримувати психологічний супровід?

33 responses

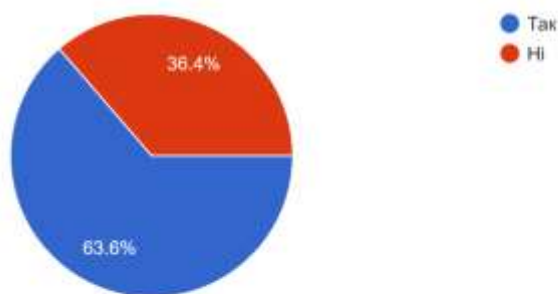


Рис. 2.5. –Оцінка можливості учасниками дослідження отримати психологічну підтримку

Окремо всі учасники дослідження відповіли на блок питань авторської анкети, що складався з 10 стверджень, в яких перераховуються соціально-психологічні фактори, що впливають на життестійкість учасників. Висновок щодо важливості саме цих факторів зроблено за рахунок попередніх спілкування в форматі діалогів в реальному житті та соціальних мережах з учасниками дослідження.

Кожен третій учасник дослідження (33,3% з опитаних) стверджувавально відповів про наявність членів родини на окупованій території (рис 2.6), а це говорить про відсутність регулярного спілкування, відчуття більшого стресу та тривоги через переживання за долю своїх близьких, не можливість допомагати та отримувати допомогу від членів родини.

Члени моєї родини знаходяться на окупованій території

33 responses

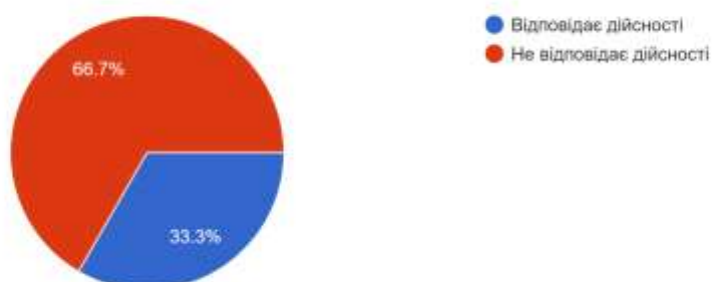


Рис.2.6. – Розподіл учасників дослідження по наявності членів родини на окупованій території

В 39,4% учасників дослідження члени родини знаходяться в зоні бойових дій (рис. 2.7.), ця категорія респондентів переживає додатковий стрес і тривогу через те, що їхні близькі майже щоденно перебувають у небезпеці.

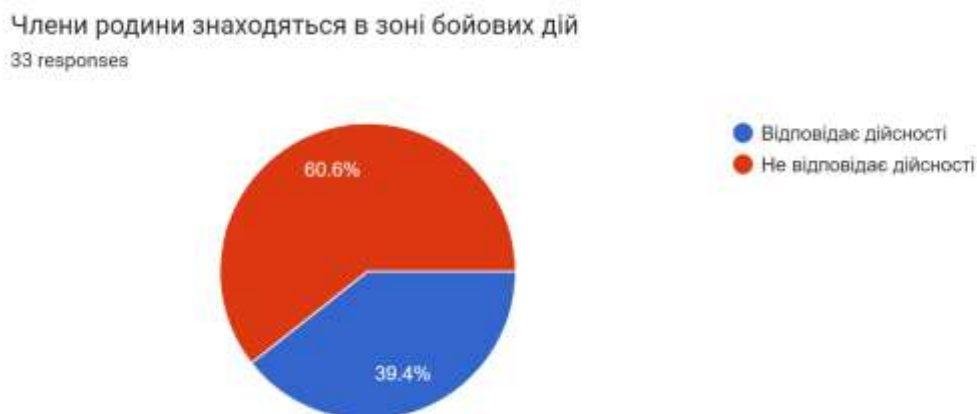


Рис.2.7. – Розподіл учасників дослідження по наявності членів родини в зоні бойових дій

Втрата члена родини або друга через війну, яку пережили 33,3% учасників дослідження (рис.2.8.), є надзвичайно травматичним досвідом. Вона може призвести до таких проблем, як: депресія, тривога, синдром провини вцілілого, синдром пустого гнізда, та навіть посттравматичного розладу. Ця категорія респондентів мала при всіх методах дослідження найнижчі показники життєстійкості.

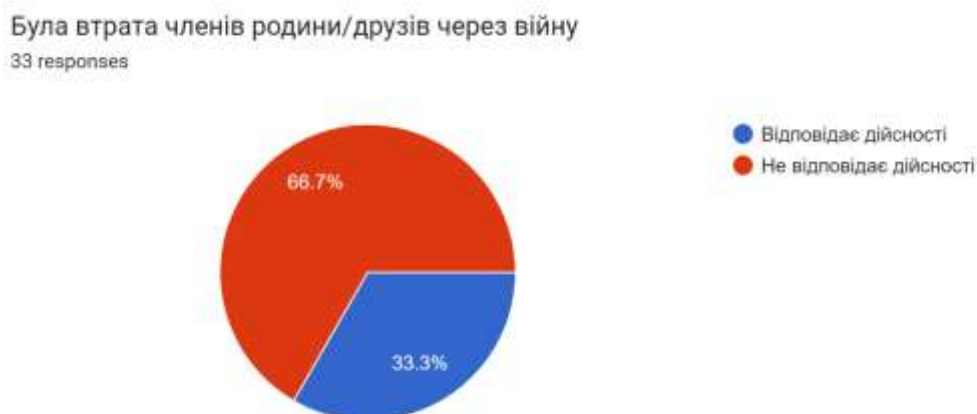


Рис.2.8. – Розподіл учасників дослідження по наявності втрати членів родини/друзів через війну

Слід зазначити, що всі учасники дослідження мають статус ВПО, проте 60,6% з опитаних відповіли, що не втратили житло через війну (рис.2.9.), після проведення анкетування з частиною учасників було проведено усне опитування, під час якого вони пояснили, що прочитавши питання, вони сприйняли його як ознаку того, що їх житло було фізично знищено. Більшість респондентів – мешканці м.Дніпрорудний, м. Бердянськ, м. Мелітополь, які наразі майже не зазнали руйнувань, на відміну від учасників дослідження з м.Маріуполь, які склали приблизно 25% з опитаних.

Аналізуючи такий відсоток можна зробити висновок про некоректність формулювання запитання і в одночасом можемо припустити, що такий відсоток опитаних ВПО планують повернутися до своїх домівок після де окупації їх міст та селищ.

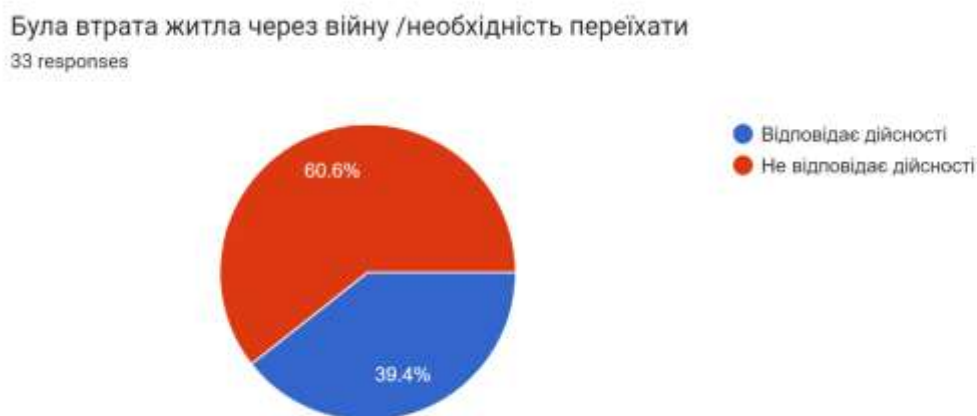


Рис.2.9. – Розподіл учасників дослідження по наявності втрати житла на окупованій території/необхідність переїхати

44,5 % респондентів зазначили, що їх настрій залежить від новин що вони отримують при регулярному читанні та просмотрі в змі та соц..мережах(рис.2.10). Це досить високий відсоток людей, що мають підвищену тривожність та, як наслідок регулярні проблеми із сном, ця група найбільше піддаються впливу ворожих ІІСО і потребує додаткових знань та вмінь по протидії дезінформації.

Мій настрій залежить від новин, які дивлюсь або читаю регулярно
33 responses



Рис.2.10. – Розподіл учасників дослідження по впливу новин на психоемоційний стан

48,5 % учасників дослідження зазначили, що в них зменшилась кількість соціальних зв'язків (рис. 2.11.), цей майже половина респондентів, які через цей фактор можуть відчувати себе не потрібними та позваленими підтримки від оточення, відчувати самотність, апатію та пригніченість. Відсутність відчуття приналежності позбавляє нас можливості ділитися своїми думками та почуттями і цей показник вході дослідження було відокремлено від інших факторів, адже, примаюча громада може впливати на цей фактор, через створення можливостей для додаткового спілкування ВПО в рамках проведення культурно-масових, освітніх, спортивних заходів, тощо.

Зменшилась кількість соціальних зв'язків
33 responses

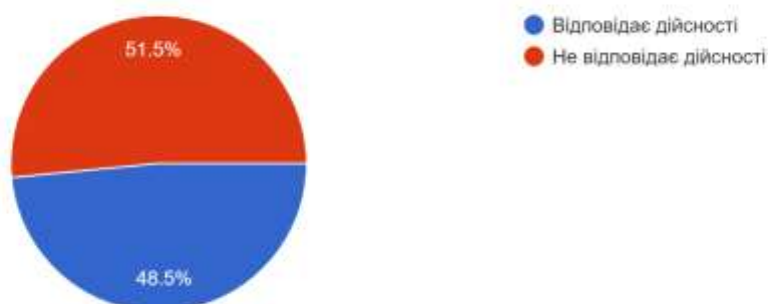


Рис.2.11. – Оцінка правдивості твердження про зменшення кількості соціальних зв'язків в учасників дослідження

Майже кожен третій з учасників дослідження - 30,3% впродовж повномасштабного вторгнення залишився без роботи (рис.2.12.) та не мають постійного надходження коштів, окрім соціальних виплат для ВПО. Це майже унеможлиблює отримання послуг з психологічної підтримки не на безоплатній основі, зменшує доступ до медичинських установ та не дає можливості соціалізуватися приймаючи участь у заходах, що проводяться за рахунок відвідувача.

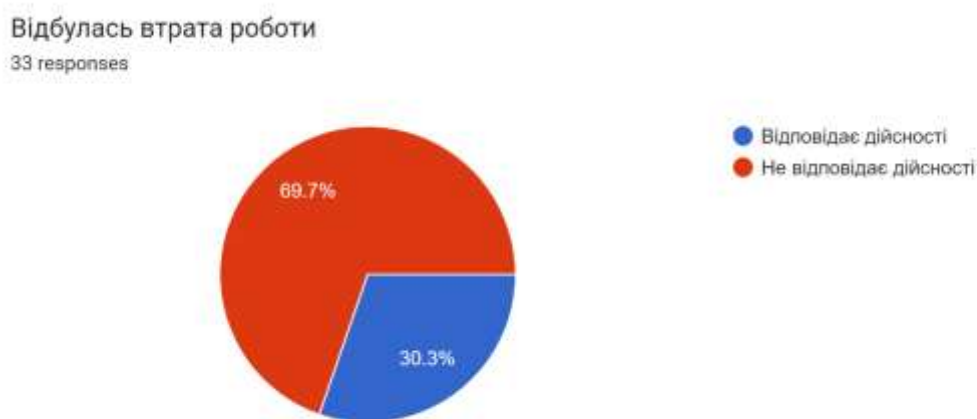


Рис.2.12. – Оцінка правдивості твердження про втрату роботи учасниками дослідження через повномасштабне вторгнення

Кожен третій учасник дослідження (33,3% опитаних) має регулярні проблеми із здоров'ям після початку повномасштабного вторгнення (рис.2.13.). Це пов'язано з тривожністю, невизначеністю, впливом описаних раніше факторів на психоемоційний стан. Частина ВПО мала досвід знаходження в окупації та проблеми із здоров'ям в них зокрема пов'язані з негативним та трагічним досвідом життя в окупації.

Після початку повномасштабного вторгнення маю регулярні проблеми із здоров'ям
33 responses

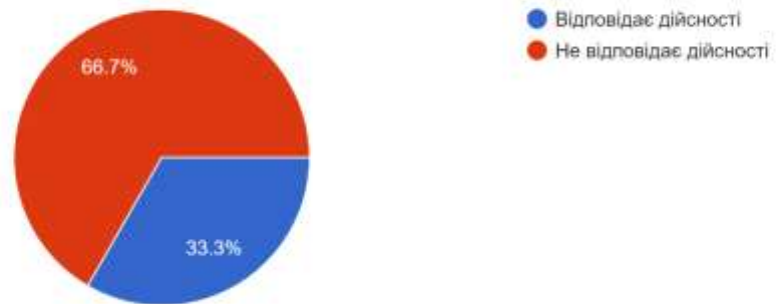


Рис.2.13. – Оцінка правдивості твердження про появу регулярних проблем із здоров'ям в учасників дослідження

27,3% учасників дослідження на питання про допомогу приймаючої громади в адаптуванні до нових умовах життя (рис.2.14.) зазначили пасивність та відсутність системної допомоги в облаштуванні на новому місці проживання, а також зазначили, що низький рівень інформованості про заходи що відбуваються в їх громаді.

Приймаюча громада НЕ допомагає мені адаптуватися до нових умов життя
33 responses

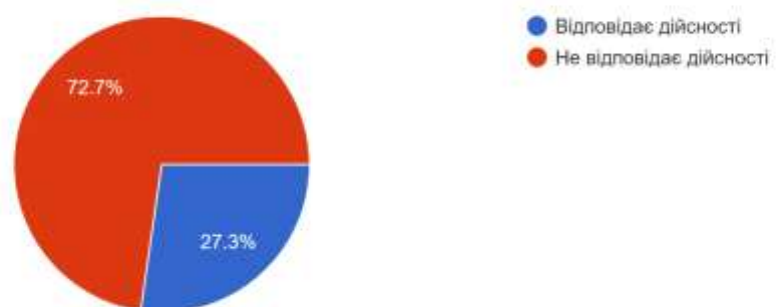


Рис.2.14. – Оцінка правдивості твердження про відсутність допомоги приймаючої громади для адаптації учасників дослідження до нових умов життя

75, 8 % опитаних мають вплив одного та більше факторів, що були зазначені в анкетуванні (рис.2.15.). Середня кількість факторів що впливає на респондентів складає приблизно 3 на одного учасника дослідження і це говорить про необхідність розробки програм, що дозволять максимально впливати зокрема на адаптаційні можливості приймаючих громад, наявність програм безкоштовного лікування ВПО, реінтеграції та створенні робочих місць, проведенні групових занять для зміцнення соціальних зв'язків між ВПО, а також проведенні додаткових інформувань та створенні можливостей для отримання неформальної освіти для дітей та дорослих та їх залучення у заходи, що відбуваються у приймаючій громаді.

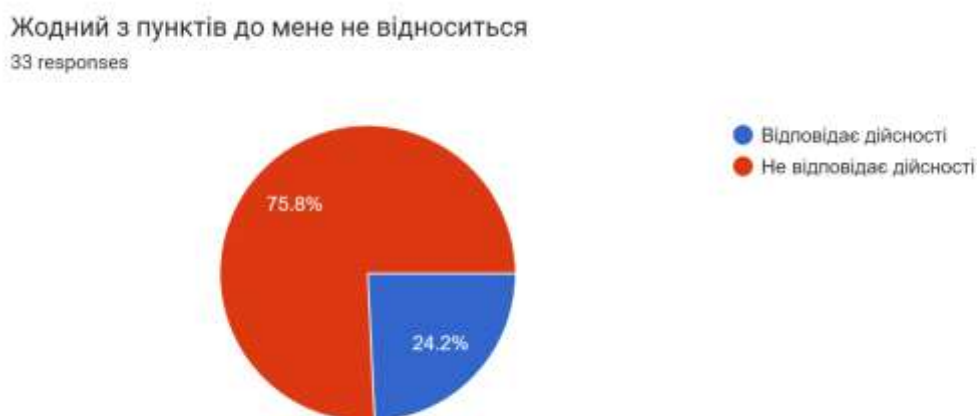


Рис.2.15. – Оцінка правдивості твердження про відсутність перелічених в цьому блоці анкети негативних факторів, що впливають на учасників дослідження

Далі респонденти відповідали на опитувальник – «Шкала стресостійкості» (Hardinessscale), що був розробленим С. Мадді і С. Кобейз. Оцінювалися такі показники як - рівень прийняття виклику (challenge), включенність (commitment) та контроль (control).

Перший блок питань дозволив визначити рівень готовності учасників дослідження до виклику. Зокрема, учасники показали підвищене бажання розглядати стресові події як можливості для зростання та розвитку (рис.2.16. – рис. 2.20.)

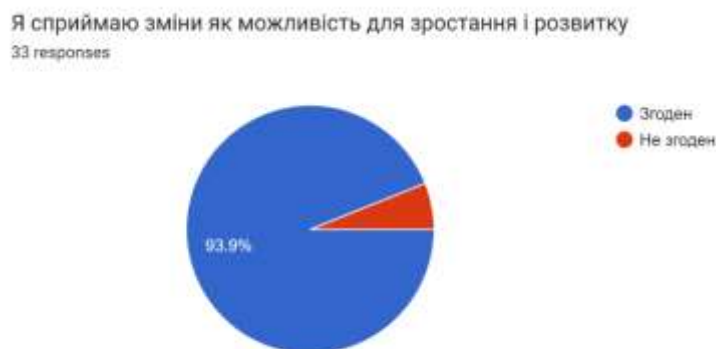


Рис. 2.16. – Рівень сприйняття змін як можливості та розвитку серед учасників дослідження

93,3% учасників дослідження стверджувально відповіли на питання про сприйняття змін як можливість зростання та розвитку (рис.2.16.), 76,8 % - вважають що важкі часи можуть в той же час бути хорошими для них (рис.2.17).

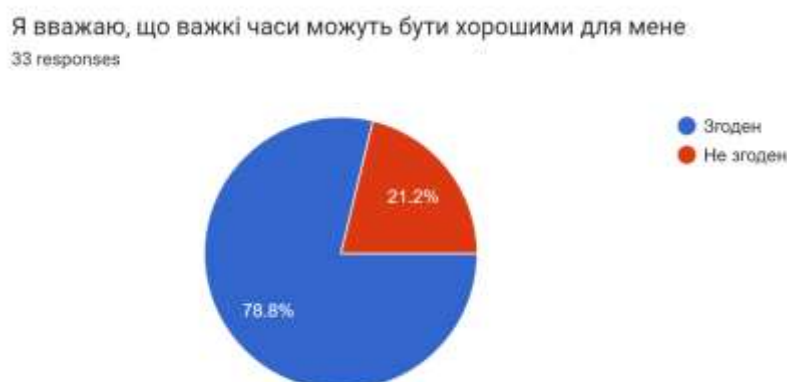


Рис. 2.17. – Оцінка позитивного вплива важких часів на учасників дослідження

84,8 % учасників дослідження вважають, що важкі часи роблять їх сильнішими (рис.2.18). В бесіді, вони пояснили, що повномасштабне вторгнення показало ім., наскільки витривалими вони можуть бути.

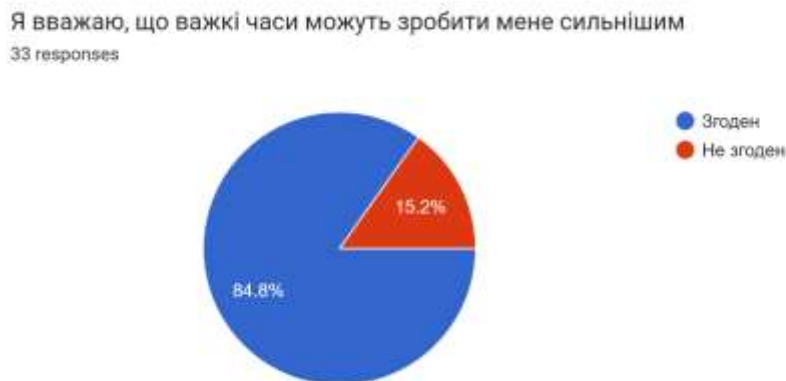


Рис. 2.18. – Оцінка можливостей впливу «важких часів» на збільшення сил учасників дослідження

90,1 % учасників дослідження зазначили, що важкі часи допомогли їм краще себе зрозуміти (рис.2.19.). Як пояснили учасники коментуючи свої відповіді, саме необхідність швидко приймати життєві рішення, такі як потреба рятуючи життя покинути власну домівку та протягом нетривалого часу з мінімумом речей знайти собі нове помешкання, влаштуватися на роботу, зав'язувати нові знайомства, тощо.

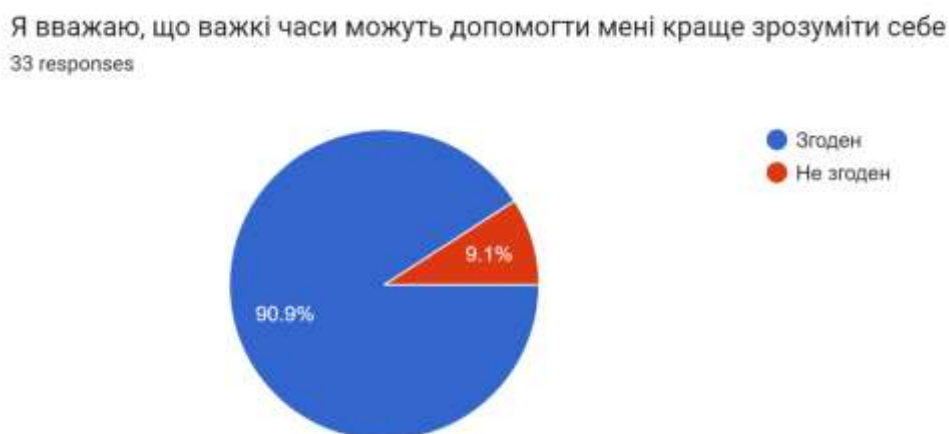


Рис.2.19. – Оцінка впливу важких часів на збільшення розуміння себе учасниками дослідження

87,9 % учасників дослідження відповіли згодою на ствердження, що важкі часи допомогли їм краще зрозуміти інших людей (рис.2.20.). Така проникливість, ймовірно пов'язана з необхідністю зберегти власне життя під час

перебування в окупації та потреби в швкій адаптації на новому місці проживання, оцінки ризиків, що відходять від оточуючих.

Аналізуючі показники, взагалом усі учасники показали досить високий рівень сприйняття виклику за шкалою стресосійкості, це очікуваний результат, адже кожен з респондентів вирішив протягом останніх двох років багато викликів, які привели їх до приймаючої громади.

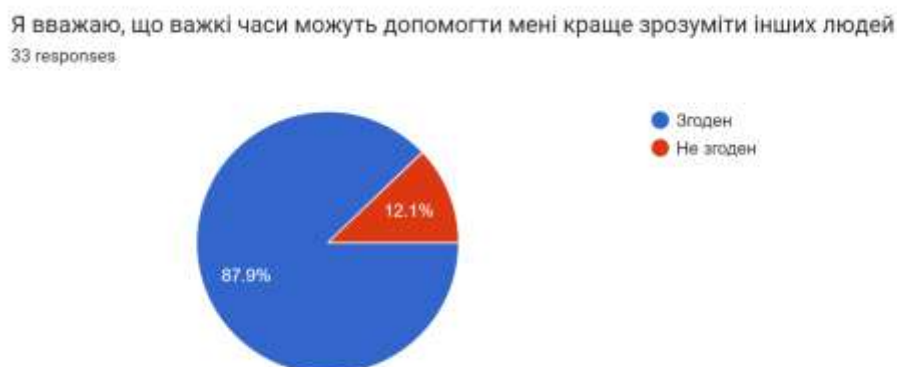


Рис. 2.20. – Оцінка впливу «важких часів» на покращення в розумінні інших людей учасниками дослідження

Наступний блок питань стосувався такого показника життєстійкості як контроль. Учасники дослідження відповіли на 5 питань що стосувалися важливості відкритості, готовності та адаптивності до змін (рис.2.21- 2.25) Цей показник характеризує є як впевненість людини в підконтрольності ситуації так і загальної внутрішньої зібраності та швидкості реагування на події.

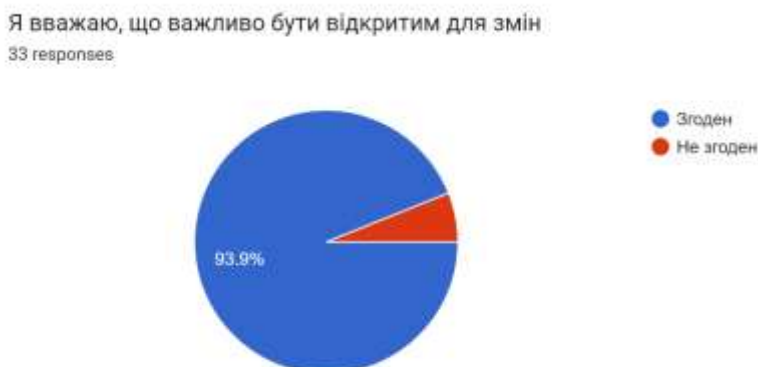


Рис.2.21. – Оцінка важливості бути відкритості до змін учасникам дослідження

93,9% учасників досліджування стверджувально відповіли на твердження про важливість бути відкритим до змін (рис.2.21.), така сама кількість учасників дослідження погодилась із твердженням що потрібно бути готовим до змін (рис.2.22). Ці твердження звучать схоже, проте між готовністю та відкритістю до змін є різниця, готовність полягає в роботі з необхідними змінами, на які респонденти не можуть вплинути, а відкритість до змін – це позитивний настрій на зміни, який наразі мають учасники дослідження. Це пов'язано з тим, що більшість респондентів не мають сталих зв'язків з приймаючою громадою та готові змінити умови проживання, при появі альтернативних варіантів.

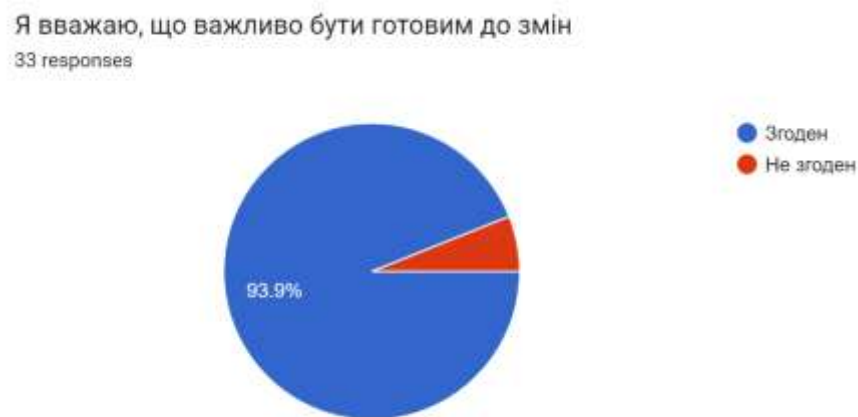


Рис.2.22. – Оцінка важливості бути готовими до змін учасникам дослідження

В опитуванні було лише 2 питання на які 100% опитаних респондента відповіли стверджувально, а саме – «Я вважаю що важливо бути гнучким у змінах» (рис.2.23.) та «Я вважаю, що важливо бути адаптивним до змін» (рис.2.24.). Така одноголосність в опитуванні пов'язана з необхідністю ВПО адаптуватися у приймаючій громаді, через воєнний стан питання адаптованості стало пріоритетним не лише для забезпечення базових потреб людей, але й для збереження їх життів.

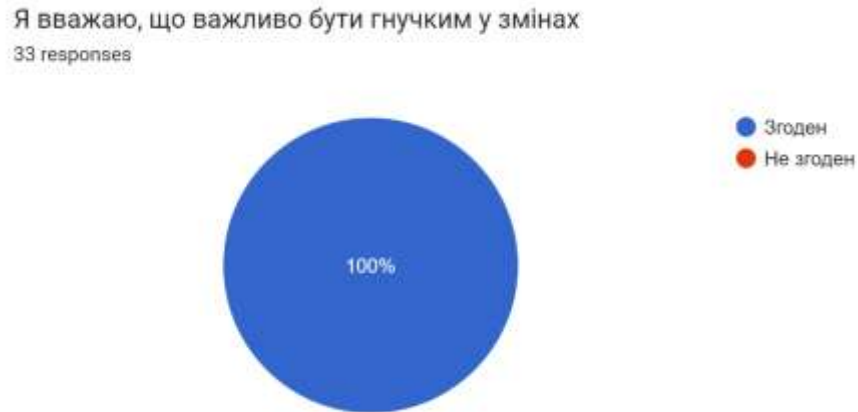


Рис.2.23. - Оцінка важливості бути готовими до змін учасникам дослідження

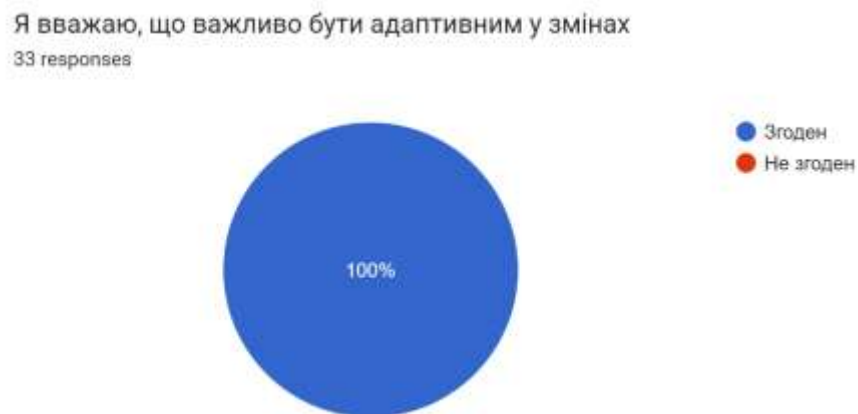


Рис.2.24. - Оцінка важливості бути адаптивними у змінах учасникам дослідження

Зазначемо, що в питанні терплячості до змін, її притримуватися вважають за потрібне лише 78,8% учасників дослідження (рис.2.25.), такі результати ймовірно пов'язані з українською самосвідомістю, адже ми як нація сформовані сміливими, до готовими до змін, але на терплячими, що неодноразово доводили протягом історію розвитку нації. кожен 5й опитаний (21,2%) вважає не важливим бути терплячим у змінах.

Я вважаю, що важливо бути терплячим у змінах
33 responses

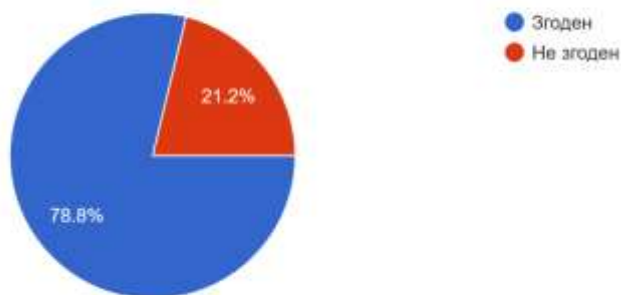


Рис.2.25. - Оцінка важливості бути терплячим у змінах учасникам дослідження

Наступний блок питань в опитувальнику – «Шкала стресостійкості» (Hardinessscale) визначає такий показник як включенність (commitment) (рис.2.26.- рис. 2.29.) і він очікувано, виходячи з теоретичного дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану виявився найнижчим.

Я вважаю, що у всьому є сенс
33 responses

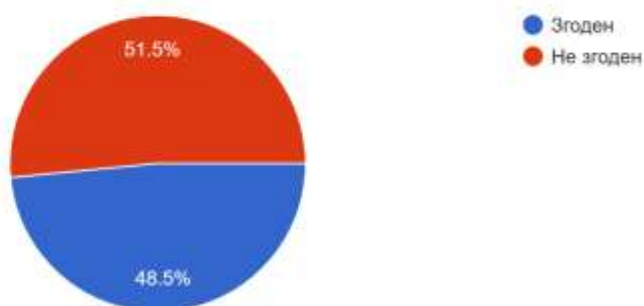


Рис.2.26. - Оцінка наявності сенсу в усьому учасниками дослідження

Лише 48,5 % учасників дослідження погодились з твердженням, що у всього є сенс (рис 2.26.). Такий низький рівень відчуття сенсу ймовірно пов'язаний з тим, що учасники дослідження, не мають міцних соціальних зв'язків у приймаючій громаді, не відчувають достатнього рівня підтримки через воєнний стан не відчувають, що їхнє життя має мету та значення.

Я вважаю, що я можу контролювати свою долю
33 responses

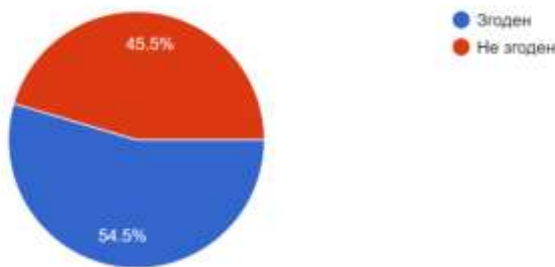


Рис.2.27. - Оцінка можливості впливати на свою долю учасникам дослідження

54,5% учасників дослідження зазначили, що мають можуть впливати на власну долю (рис.2.27.), тобто кожен другий респондент має сумніви в своїй спроможності вплинути на своє життя. Це говорить про високий рівень апатії, що виникає в респондентів, через зневіру в себе а також низьку самооцінку.

Я вважаю, що у мене є сили впоратися з будь-якими труднощами
32 responses

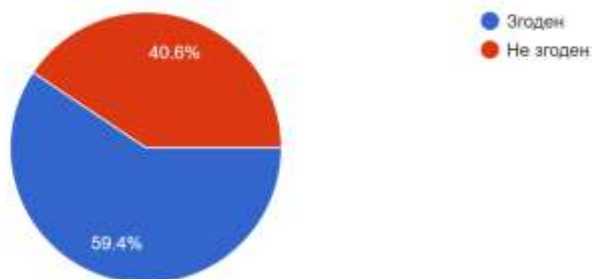


Рис.2.28. - Оцінка наявності сил в учасників дослідження на подолання труднощів

59,4% учасників дослідження учасників дослідження зазначили, що мають сили впоратися з усіма труднощами (рис.2.28.), тобто кожен другий респондент має сумніви в своїй спроможності вирішувати труднощі, що його спіткають. Віра у власні сили та ресурси для того, щоб вижити та відновитися – один із важливих чинників життестійкості.

57,6 % учасників опитування зазначили, що мають можливості впоратися із усіма труднощами (рис.2.29.), що на 1,8% менше ніж тих хто

вважає, що має сили для подолання труднощів. Менший рівень впевненості у своїх можливостях говорить про те, що респондентам не вистачає підтримки зовні, зокрема від оточення та приймаючої громади.

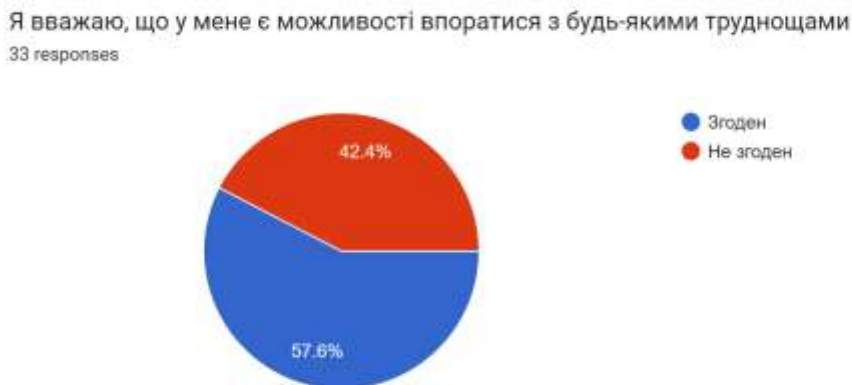


Рис.2.29. - Оцінка можливостей учасників дослідження долати труднощі

Третя методика за якою визначалися стан соціально-психологічних чинників життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану, що приймали участь у дослідженні – опитувальник «Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) виявив, що у учасників дослідження досить високі показники впевненості у собі (рис.2.30. – рис.2.32.).

30,3% учасників дослідження стверджують, що майже завжди можуть адаптуватися до змін (рис.2.30.), 51,5% - часто можуть адаптуватися, і лише 6, 8 % відповіли що мають проблеми з адаптуванням до змін, жоден з респондентів не погодився з твердженням, що він не може адаптовуватися до змін.

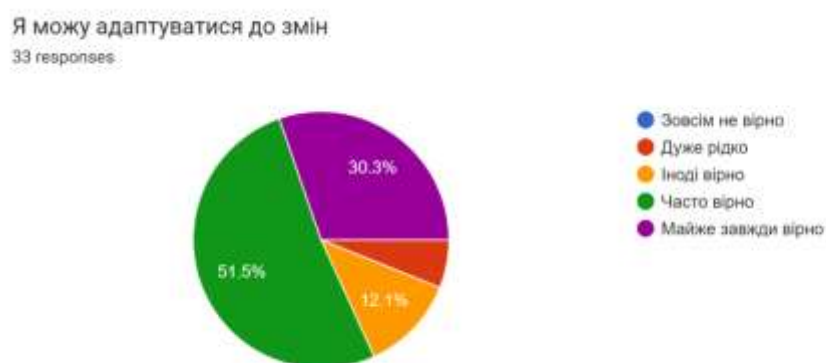


Рис.2.30. - Оцінка правдивості твердження про адаптивність до змін учасниками дослідження

24,2% учасників дослідження вважають, що майже завжди можуть впоратися з перепонами на своєму шляху (рис.2.31.), ще 45,5% опитаних часто можуть впоратися з перепонами, проти лише 3 %, які дуже рідко відчувають власні сили. Жоден з опитуваних учасників не спростував це твердження.

Такий високий показник впевненості у свої силах, підтвердило наступне питання опитувальника. 30,3 % учасників дослідження майже завжди і 39,4% - часто вважають що можуть досягти своєї мети, навіть якщо на її шляху трапляються перепони (рис.2.32.). 27,3% - періодично впевнені в цьому твердженні, і лише 3% опитуваних знов дуже рідко почувають змогу досягнення мети. Жоден з опитуваних не спростував це твердження.

Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

33 responses

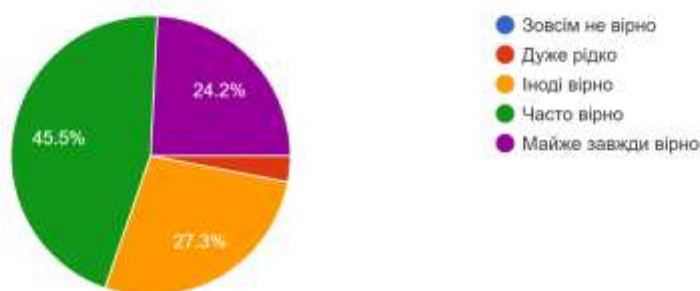


Рис.2.31. – Оцінка правдивості твердження щодо можливостей учасників дослідження впоратися з перепонами на своєму шляху

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

33 responses

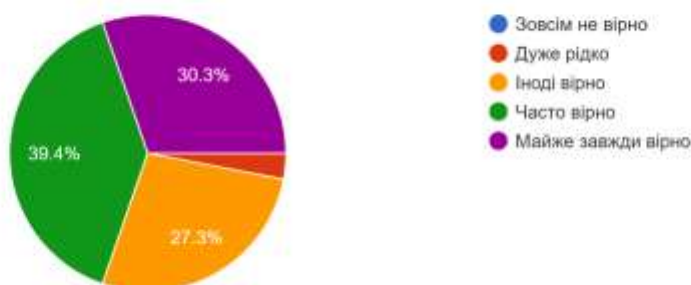


Рис.2.32. – Оцінка правдивості твердження про можливості досягнення мети при наявності перешкод в учасників дослідження

Враховуюче це, показник впевненості у собі згідно «Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) у учасників дослідження є дуже високим.

Узапропонованому опитувальнику показник готовності до змін по «Шкалі стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) визначається завдяки твердженню про підход з гумором до проблем, що виникають (рис.2.33.). 30,3% учасників дослідження майже завжди і 27,4% - часто вважають що підходять з гумором до вирішення проблем, що виникають. 30,3% - періодично впевнені в цьому твердженні, 12% респондентів дуже рідко використовують гумор при вирішенні проблем. Жоден з опитуваних не спростував це твердження про себе. Це пов'язано із специфікою української самосвідомості, адже гумор – це один із національних способів, яким люди намагаються впоратися зі стресом і негативними емоціями, він допомагає дистанціюватися від проблеми, побачити її з іншого боку для того щоб почуватися краще.

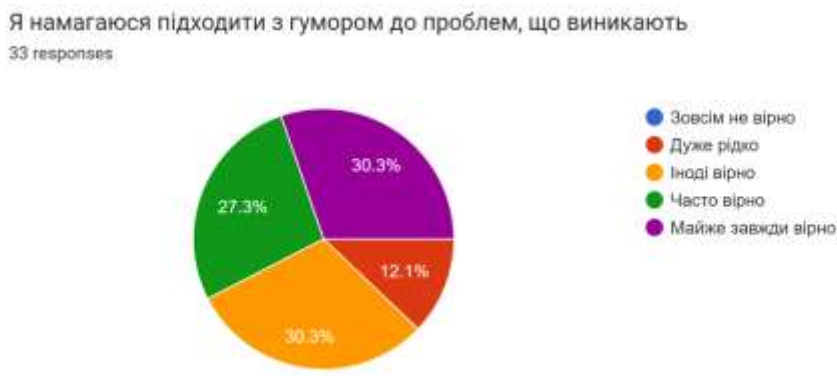


Рис.2.33. - Оцінка правдивості твердження , що учасники дослідження використовують гумор при виникненні проблем

При аналізі дослідження показника життєстійкості - сміливість отримано доволі непогані результати при погодженні з твердженнями щодо сили , що дає протистояння стресу та нормалізації стану учасників дослідження після хвороби, травм та інших негараздів (рис.2.34. – рис.2.35.).

18,2% учасників дослідження майже завжди і 27,3% - часто вважають, що необхідність протистояти стресу робить їх сильнішими. 45,45% -

періодично впевнені в цьому твердженні, 9,05% респондентів дуже рідко вважають що протистояння стресу робить їх сильнішими. Жоден з опитуваних не спростував це твердження про себе.

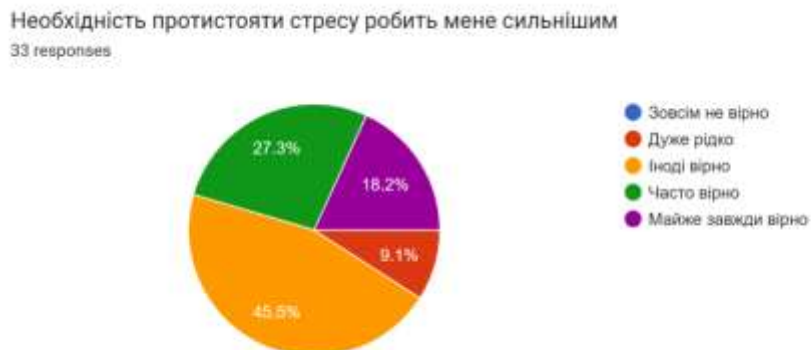


Рис.2.34. – Оцінка правдивості твердження про збільшення сил учасників дослідження при протистоянні стресу

21,2% учасників дослідження майже завжди і 36,4% - часто вважають, що швидко приходять до норми після хвороб, травм та інших негараздів. 30,3% - періодично впевнені в цьому твердженні, 6 % респондентів дуже рідко вважають що швидко відновлюються. 6,1% з опитуваних спростував це твердження про себе. Отримані результати в порівнянні з показниками впевненості в собі та готовності до змін трохи поступаються, проте в цілому оптимізм присутній у високій мірі в учасники дослідження.

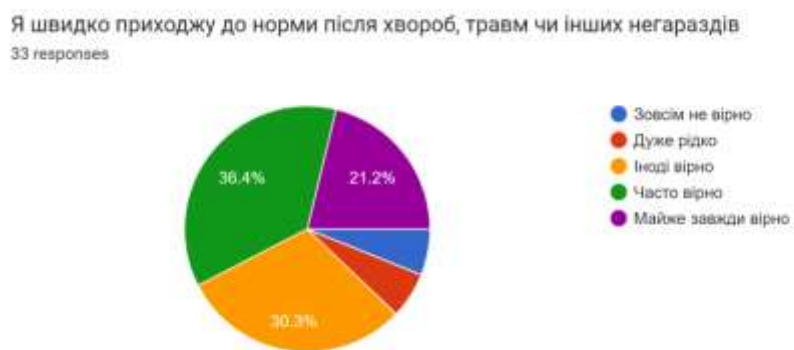


Рис.2.35. – Оцінка правдивості твердження про швидкість нормалізації стану учасників дослідження після хвороб, травм чи інших негараздів

У запропонованому опитувальнику показник зосередженості на цілях по «Шкалі стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) визначається завдяки твердженню про здатність зосереджуватися та ясно мислити у стресових ситуаціях (рис.2.36.). 12,1% учасників дослідження майже завжди і 45,5% - часто вважають що здатні зосереджуватися у стресовій ситуації. Кожен третій опитуваний, 33,3% - періодично впевнений в цьому твердженні, 6,1% респондентів дуже рідко зосереджені у стресовій ситуації. 3% з опитуваних спростував це твердження про себе.

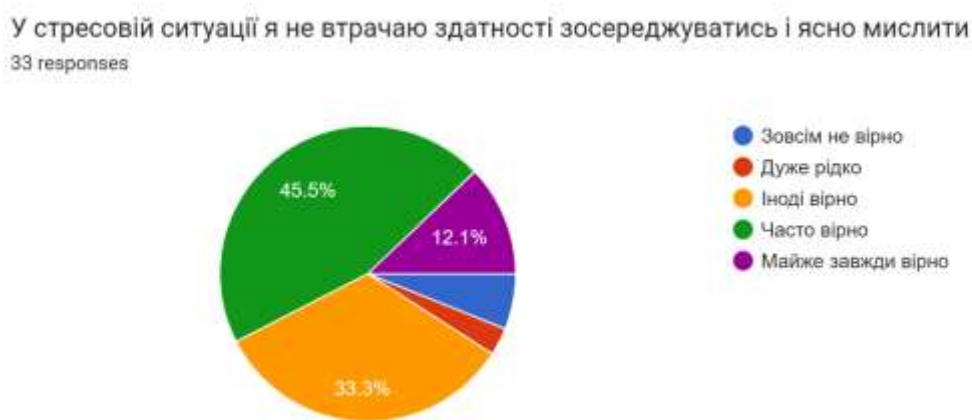


Рис.2.36. – Оцінка правдивості твердження про здатність зосереджуватися учасниками дослідження у стресовій ситуації

Здатність людини вчитися на своїх помилках і не дозволяти невдачам зупинити її від досягнення своїх цілей визначається завдяки оцінці учасниками дослідження твердження про протистояння невдачам (рис.2.37.). 21,2% учасників дослідження майже завжди і 33,3% - часто вважають що їх не зупиняють невдачі. 39,4% - періодично впевнені в цьому твердженні, 6,1% респондентів дуже рідко здатні протистояти невдачам . Жоден з опитуваних не спростував це твердження про себе.

Таким чином учасники дослідження мають досить високу здатність визнавати свої помилки, що підтверджено і на рис. 2.24, бо адаптуватися, навіть до невдач - це частина життя, і вони не дозволяє зневіритися у власних силах.

Я не з тих, кого зупиняють невдачі
33 responses

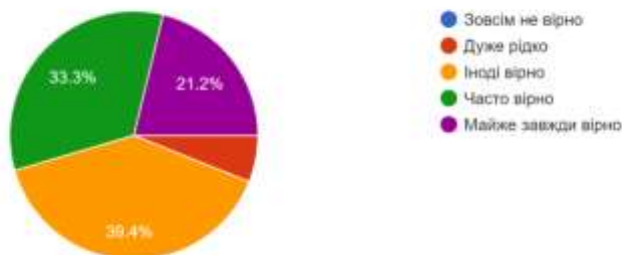


Рис.2.37. – Оцінка правдивості твердження про можливість учасників дослідження протистояти негативним подіям

У запропонованому опитувальнику показник самооцінки людини визначається завдяки твердженню про ідентифікацію учасників дослідження себе сильними особистостями при виникненні труднощів (рис.2.38.). 21,2% учасників дослідження майже завжди і 42,4% - часто ідентифікують себе сильними особистостями при виникненні труднощів. 27,3% - періодично впевнений в цьому твердженні, 9,1% респондентів дуже рідко ідентифікують себе сильними особистостями при виникненні труднощів. Жоден з опитуваних не спростував це твердження про себе.

Таким чином, учасники дослідження в переважній більшості є людьми з високим рівнем самооцінки та вірять у свої сили і здатності, не бояться труднощів і вважають, що можуть подолати будь-які перешкоди.

Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя
33 responses

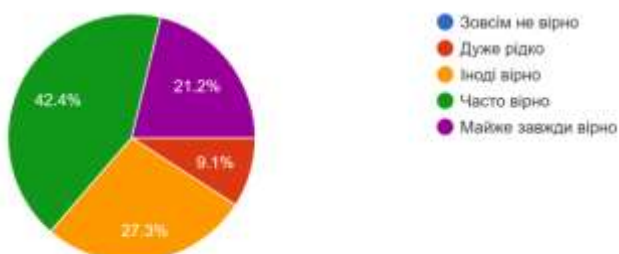


Рис.2.38. – Оцінка правдивості твердження про ідентифікацію учасників дослідження себе сильними особистостями при виникненні труднощів

Показник впевненість у своїх силах визначається завдяки твердженню про здатність учасників дослідження справлятися з неприємними відчуттями (рис.2.39.). 12,1% учасників дослідження майже завжди і 45,5% - часто здатні справлятися з неприємними відчуттями. 24,2% - періодично впевнені в цьому твердженні. Майже кожен п'ятий, 18,2% респондентів дуже рідко здатні справлятися з неприємними відчуттями. Жоден з опитуваних не спростував це твердження про себе.

Таким чином, учасники досліджування мають найменший показник впевненості в собі по «Шкалі стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) Цей показує, що кожен п'ятий респондент майже не вірить в свої здібності долати труднощі.

Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів
33 responses

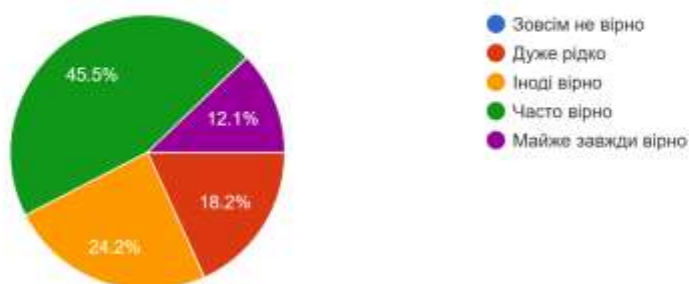


Рис.2.39. – Оцінка правдивості твердження про здатність учасників дослідження справлятися з неприємними відчуттями

Проаналізувавши отримані результати, можна зазначити, що учасники дослідження по трьох методиках мають низькі показники особистісних характеристик, зокрема впевненості у своїх силах, мають низький рівень соціальних зв'язків через обмежені адаптаційні можливості приймаючих громада соціально-економічні умови життя ВПО- проблеми з доступом до безкоштовного лікування, обмежені реінтеграційні процеси та можливості створення робочих місць в приймаючій громаді, малої кількості проведених групових занять для зміцнення соціальних зв'язків між ВПО, а також низькому

рівню додаткового інформування та створення можливостей для отримання неформальної освіти для дітей та дорослих та їх залучення у заходи, що відбуваються у приймаючій громаді в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Розробка психокорекційної програми з підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану

Проведення циклу тренінгів є дієвим механізмом, оскільки він дозволяє поступово і системно розвивати необхідні навички та отримувати знання. Наявність структури, періодичність та виконання правил, встановлених в групі, дозволяють учасникам тренінгу відчувати контроль над ситуацією, а використання інтерактивних методів проведення та можливість обміну досвідом учасників, допомагають ефективніше засвоювати отриману інформацію.

Враховуючи результати емпіричних досліджень учасників дослідження та їх згоду прийняти участь у розробці та впровадженні психокорекційної програми з підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану було вирішено розробити психокорекційну програму для ВПО в групах особистісного розвитку дорослих віком 25-45 років (методом танцювально-рухової терапі, який є достатньо безпечним при роботі з травмою).

Мета програми: підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану, розвиток соціальної, когнітивної, емоційної сфер життя людини, розвинення навички спілкування, позитивного образу себе та емоційної стабільності.

Для створення програми досліджено практику українських та світових психологів [18,24].

Завдання програми:

1. Покращувати соціальну взаємодію між ВПО, розвиток соціальних навичок
2. Розвиток впевненості в собі та своїх силах.
3. Зняття тілесних та емоційних блоків.
4. Розвиток творчого мислення та емпатії.
5. Удосконалення навичок спілкування та співпраці.
6. Покращення самопочуття та емоційного стану.
7. Підвищення стресостійкості та здатності долати труднощі.

Цільова група, на яку спрямована програма:

Дорослі жінки та чоловіки віком 25-45 років, що мають статус ВПО

Оптимальний розмір групи — 8-12 учасників, максимальна кількість учасників у групі — 14

Періодичність занять — один раз на тиждень.

Методологічні засади програми:

Танцювально-рухова терапія (ТРТ)- це вид психотерапії, який використовує рух і танок для покращення емоційного, психічного та фізичного здоров'я. ТРТ ґрунтується на тому, що тіло і психіка тісно пов'язані, і що рух може бути використаний для вираження і опрацювання емоцій.

ТРТ може бути ефективним методом лікування для людей різного віку і з різними потребами та ефективна в використанні груповій терапії.

Зокрема, завдяки ТРТ людина:

- навчитися розслаблятися і контролювати свою емоційну реакцію.
- обробляти свій досвід і подолати наслідки травми.
- зменшити біль і покращити функціонування тіла.

Опис структури кожної зустрічі:

Зустріч 1

Назва заняття: «Знайомство. Емпатичні вправи»

Мета: встановлення контакту з регресивними неговорящими клієнтами, встановлення початку відносин через виконання одного і того ж рухового патерну клієнтами групи

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі латіно, дитячих пісень тощо, бажано мати дзеркала в приміщенні

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Знайомство з учасниками групи – 5 хв.
- 2) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 3) Згадка найулюбленіших танців кожного (найактивніші члени групи показують декілька рухів з нього) – 5 хв
- 4) Колективне виконання танцю «Макарена» та/або танцю «Маленьких качок» - нагадування рухів, декілько разове виконання – 15 хв,
- 5) Навчання нових рухів в ритмі сальса під запальну мелодію - 20 хв
- 6) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

- 1) Куратор групи повинен враховувати потребу клієнта і просторової та емоційної дистанції.
- 2) При віддзеркалювання руху терапевт може запитати клієнта, що він (вона) відчуває чи думає, коли бачить, як хто-то ще рухається подібним чином, або поцікавитися, чи не викликає рух якого-небудь образу.

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як відчувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів.

Зустріч 2

Назва заняття: Вправи на перебільшення»

Мета: дослідження виразних чи комунікативних аспектів танцю як вираження особистості

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі латіно, танго, реп композицій, великі дзеркала в приміщенні

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичніправи) – 10 хв
- 2) Колективне вивчення рухів та виконання танцю (повторення за викладачем танцю в стилі ар-енд-бі)– 15 хв
- 3) Гіперболізація рухів групи (в залежності від рухів що більше відкликалися в тілі учасників взяти декілька рухів та перенести його в іншу частину тіла і подивитися, чи викличе воно таку ж або іншу емоційну реакцію. Представників групи треба попросити вербалізувати те, що дана частина тіла говорить або хоче зробити) – 30 хв
- 4) Фінальне слово,зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

- 1) Куратор групи повинен враховувати потребу клієнта в просторової та емоційної дистанції.
- 2) На руховому рівні куратор може запропонувати клієнту, щоб той дозволив випробувати себе більше почуттів і дати можливість руху йти туди, куди воно йде.

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як відчувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів.

Зустріч 3

Назва заняття: «Трансформація руху в комунікацію»

Мета: пропрацювання рухів, які є дисфункціональними за своєю природою (повторювані, використовувані, щоб тримати інших на відстані) і використання їх, як базису, на якому клієнта втягують у взаємодію

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео, які містять патерни поведінки, які використовують учасники групи (наприклад-ворушіння пальцями близько очей, характерне для деяких людей, може бути трансформовано в ворушіння пальцями один проти одного, як би помахуючи у привітанні), вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв
- 3) Вивчення танцю в стилі джаз – імпровізації разом з викладачем – 30 хв
- 4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо не копіювати людини. Краще всього, коли рухи з відео будуть подібні рухам учасників або є прямою відповіддю на те, що вони роблять – закриваються, адресують тощо.

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як відчувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, проработка емоціональних станів учасників.

Зустріч 4

Назва заняття: «Повернення до коріння»

Мета: заохочення до вираження прихованих почуттів і фантазії в сценах, заснованих на русі.

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в етнічному стилі, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання етнічних танців з відео, вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв
- 3) Вивчення танцю в етнічному стилі – імпровізації разом з викладачем – 30 хв
- 4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

Коли учасники починають рухатися один з одним, вони заохочуються до вираження прихованих почуттів і фантазії в сценах, заснованих на русі. Використання символічної рольової гри в танцювально-руховій терапії для подолання кризи розвитку сприяє, ефективному подоланню особистісно важливих криз індивідуального розвитку

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувують себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, проработка емоціональних станів учасників.

Зустріч 5

Назва заняття: «Кіно та життя - приховані сенси»

Мета: переживання повного змісту почуття або ситуації через тілесне вираження часто для поглиблення усвідомлення

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики з кіно в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео, які містять патерни поведінки, які містять відомі сцени з кіно, вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв
- 3) Вивчення танцю в стилі «Мулен-руж» – імпровізації разом з викладачем – 30 хв
- 4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо проговорити, як через рух в кіно виражається та чи інша емоція та попросити кожного учасника відтворити в парі або сольо емоцію радості, смутку, задоволення, перемоги

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувують себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, проработка емоціональних станів учасників, відтворення сцен з кіно дозволить показати приховані емоції.

Зустріч 6

Назва заняття: «Соло – це не про самотність»

Мета: відкриття особливостей стану та прагнення клієнта, візуалізація майбутнього

Стимульний матеріал: картки з різними емоціями, музичний центр, добірка музики в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео (учасники визначають настрій та головну емоцію танцівника з відео- добірка складає 4-5

коротких ролика з швидкими та повільними танцями), вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв

3) Демонстрація кожним учасником танцю з картки яку він витягнув з колоди- емоцій (перша картка- емоція сумна, друга – емоція весела)– імпровізації разом з викладачем – 30 хв

4) Фінальне слово,зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо важливо дотримуватися кордонів кожного учасника та дозволяти імпровізувати

Очікуваний результат: кожен з учасників групи через танець покаже як він проживає сум, та радість, зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, проработка емоціональних станів учасників.

Зустріч 7

Назва заняття: «Зрозумій мене, друже»

Мета: пропрацювання рухів, які є дисфункціональними за своєю природою (повторювані, використовувані, щоб тримати інших на відстані) і використання їх, як базису, на якому клієнта втягують у взаємодію

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв

2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео, які містять патерни поведінки, які використовують учасники групи (наприклад- ворушіння пальцями близько очей, характерне для деяких людей, може бути трансформовано в ворушіння пальцями один проти одного, як би помахаючи у

привітанні), вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв

3) Вивчення танцю в стилі джаз – імпровізації разом з викладачем – 30 хв

4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо не копіювати людини. Краще всього, коли рухи з відео будуть подібні рухам учасників або є прямою відповіддю на те, що вони роблять – закриваються, адресують тощо.

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, проработка емоціональних станів учасників.

Зустріч 8

Назва заняття: «Головне - деталі»

Мета: пропрацювання рухів, які сприяють груповій згуртованості, через використання реквізиту, як базису, на якому клієнта втягують у взаємодію

Стимульний матеріал: будь який реквізит – довгий шмат тканини, парасольки, хустки, м'ячі, тощо, музичний центр, добірка музики в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв

2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео, які містять реквізит, вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв

3) Вивчення танцю в стилі поп-денс – імпровізації разом з викладачем – 30 хв

4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

Тримаючись одночасно за смугу еластичної тканини, члени групи можуть відчути себе її частиною, навіть при наявності відчувають недолік у соціальній зв'язаності. Робота з реквізитом викликає й стимулює природну тілесну реакцію; адже коли не летить м'яч, хтось зазвичай намагається піймати його або хоча б увернутися від удару, проте і те, і інше є природною тілесною реакцією.

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, опрацювання емоціональних станів учасників.

Зустріч 9

Назва заняття: «Разом ми можемо все»

Мета: опрацювання рухів, які сприяють відновленню соціальних зв'язків та довіри до оточуючих

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі танців народів світу, ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання народних танців з відео, які містять в собі активну взаємодію між людьми – наприклад грецький танок, полька, ізраїльській танок, український гопак, вивчення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв
- 3) Вивчення нових народних танців, наприклад африканських – імпровізації разом з викладачем – 30 хв

4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо обирати танці таким чином, щоб поступово зменшувати дистанцію між учасниками

Очікуваний результат: кожен з учасників групи зменшить відстань від себе до інших учасників, отримано інформацію про те, як почувають себе представники групи для подальшої проробки їх страхів та внутрішніх бар'єрів, опрацювання емоціональних станів учасників.

Зустріч 10

Назва заняття: «Танок перемоги»

Мета: візуалізація світлого майбутнього, відпрацювання позитивного мислення клієнта через бадьюру музику

Стимульний матеріал: музичний центр, добірка музики в стилі ар-енд-бі, джаз, латіно, реп композиції, великі дзеркала в приміщенні, проектор, добірка відео з чуттєвими танцями

Час на проведення: 60 хвилин

Етапи проведення заняття:

- 1) Розминка м'язів (класичні вправи) – 10 хв
- 2) Колективне обговорення та відпрацювання танців з відео, які визивали в них найбільше емоцій протягом терапії (для цього попередньо проводиться опитування серед учасників, яка програма та чому викликала в них найбільше емоцій) , повторення рухів та виконання танців з відео разом із викладачем – 20 хв
- 3) Відтворення переможного танцю в стилі в будь-якому стилі – імпровізації разом з викладачем – 30 хв
- 4) Фінальне слово, зворотній зв'язок з учасниками групи, розслаблююча м'язи розминка – 5 хв

Важливі примітки:

При використанні цієї техніки важливо дозволяти учасникам самим відтворювати ці рухи та додавати їх до переможного танцю, пропонуйте кожному учаснику додати свій рух до спільної імпровізації, що дозволить згуртувати клієнтів та збільшити відкритість учасників до процесу

Очікуваний результат: кожен з учасників групи підвищить свій настрій та в кінці заняття зможе відтворити рухи, що будуть налаштовувати його на позитивне мислення.

Так структура тренінгів дозволить розширити кількість зустрічей та зробити їх регулярними завдяки невеликій кількості потрібного обладнання для його проведення.

Проведення циклу тренінгів «До життя через танець» заплановано на березень- травень 2024в рамках реалізації програми з підвищення життєстійкості ВПО ГО «СТУДЕНСТВО» та БО «БФ«РУБІКОН ВОЛІ».

ВИСНОВКИ

1. Основні показники життєстійкості включають в себе психологічні (збільшення інтересу до навколишнього оточення, зміна відношення до оточуючих людей та ін.), діяльнісні (оволодіння стресовими ситуаціями, досягнення мети, турбота про своє здоров'я) та особистісними параметрами (цілі, цінності, смисли, само ставлення, автономія, мотивація самореалізації).

2. Через повномасштабне вторгнення внутрішньо переміщені особи через вимушену міграцію країною, втрату житла та постійний стрес зазнають значного зменшення показників життєстійкості, що призводить до погіршення фізичного і психічного здоров'я, порушення соціальних відносин, збільшення ризику залежності від алкоголю, наркотиків або інших шкідливих речовин та навіть само пошкодження або суїциду.

3. Проаналізувавши результати емпіричних досліджень , можна зазначити, що учасники досліджень по трьох методиках мають низькі показники особистісних характеристик, зокрема впевненості у своїх силах, мають низький рівень соціальних зв'язків через обмежені адаптаційні можливості приймаючих громада соціально-економічні умови життя ВПО-проблеми з доступом до безкоштовного лікування, обмежені реінтеграційні процеси та можливості створення робочих місць в приймаючій громаді, малої кількості проведених групових занять для зміцнення соціальних зв'язків між ВПО, а також низькому рівню додаткового інформування та створення можливостей для отримання неформальної освіти для дітей та дорослих та їх залучення у заходи, що відбуваються у приймаючій громаді в умовах воєнного стану.

4. Враховуючи результати емпіричних досліджень учасників дослідження та їх згоду прийняти участь у розробці та впровадженні психокорекційної програми з підвищення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану було

розроблено психокорекційну програму для ВПО в групах особистісного розвитку дорослих віком 25-45 років (методом танцювально-рухової терапії). Проведення циклу тренінгів «До життя через танець» заплановано на березень-травень 2024 в рамках реалізації програми з підвищення життєстійкості ВПО ГО «СТУДЕНСТВО» та БО «БФ«РУБІКОН ВОЛІ».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінів Н. А. Про фізіологічної природі зв'язків між емоційною стійкістю і властивостями нервової системи людини / Н. А. Амінів С.А. Ізюмова. *Питання психології*. -2000.- № 5. - 133с.
2. Берзін В.І. Основи психогієни. Київ : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с.
3. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток навчання та сучасні проблеми. – Київ –, 1995.
4. Бодров В. А. Когнітивні процеси та психологічний стрес. *Психологічний журнал*. 1996. Т. 17, № 4. – С. 64–73.
5. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності. *Психологічний журнал*. 2015. №1- С. 19.-27.
6. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. Київ: Наука, 2008. - 380 с.
7. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд. *Загальна психологія: Тексти. Т.2. Книга 1*. Київ : Академія, 2002. С. 501- 542.
8. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
9. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні раунд 12. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-returns-report-16-23-january-2023>
10. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
11. Максименко С.Д. , Прокоф'єва О.О. , Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

12. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С.143-150.
13. Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект. *Психологічні студії*. 2016. Вип. 51. С. 163-172.
14. Ларіна Т. О. Життєстійкість як соціально-психологічний феномен. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 129. С. 191-200.
15. Носенко В. В., Железнякова Ю. В. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні кризи зміни способу життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 70. С. 168-175.
16. Носенко В. В., Железнякова Ю. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам у контексті посттравматичного стресового розладу. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 20-27.
17. Носенко В. В., Железнякова Ю. В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 6. С. 104-110.
18. Носенко Е. Л. *Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Донецьк: Інновація, 2011. 178 с.*
19. Прядко В. В. Життєстійкість особистості як фактор успішної адаптації до змінних умов життя. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 134. С. 25-34
20. Прядко В. В. Життєстійкість: теоретичні та методологічні аспекти дослідження. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 127. С. 20-29.

21. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С. 43-47.
22. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін. *Правничий 49 вісник Університету економіки та права «КРОК»*, 2014. - №20. К. 191-197.
23. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна ; навч. посіб. Київ, 2009. 76 с.
24. Титаренко Т.М. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
25. Франкл В. Динаміка і цінності. *Vision*. 2002. URL: <https://www.management.com.ua/vision/vis002.html>
26. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я людини. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 140. С. 175-185.
27. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 129. С. 181-190.
28. Чиханцова О. А. Психологічні аспекти життєстійкості // *Психологічні студії*. 2017. Вип. 51. С. 154-162.
29. Maddi S. Thepersonalityconstructofhardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico. *JournalofResearchinPersonality*. 2002. №36. 72-85.
30. Maddi S. HardinessandMentalHealth. *JournalofPersonalityAssessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Оцінка психологічного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах війни
(в форматі анкетування)**

Анкета була складена із двох блоків:

- В першому блоці анкети, учасники дослідження мали відповісти на запитання, які стосувалися відношення та можливостей ВПО звертатися до психологів у приймаючій громаді, а також цей блок відкритих питань містив дані про гендерний та віковий розподіл та відкриті запитання про проблеми з якими учасники дослідження зверталися до спеціалістів та причинами небажання частини учасників дослідження не звертатися за психологічною підтримкою.

№ п/п	Запитання
1	Вкажіть вашу стать
2	Вкажіть ваш вік
3	Чи звертались ви колись до психолога/психотерапевта?
4	Якщо на минуле питання ви відповіли «так», то напишіть з яким запитом?
5	Чи збираєтесь ви в подальшому звертатися до психологів/психотерапевтів?
6	Якщо на минуле питання ви відповіли «ні», то напишіть чому саме?
7	Чи маєте зараз змогу отримувати психологічний супровід?

-В другому блоці анкети учасники дослідження отримують 10 запитань, на які потрібно відповісти стверджувально або спростувати (зокрема запитання про втрати в родині, втрату роботу, адаптованість в приймаючій громаді). Дане

анкетування дозволить краще розуміти вплив зовнішніх факторів на респондентів, що дозволить розробити рекомендації для підтримки життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану.

Інструкція: позначити тільки ті фактори які вплинули на вас через війну

№ п/п	Твердження	Відповідає дійсності	Не відповідає дійсності
1.	Члени моєї родини знаходяться на окупованій території	Так	ні
2	Члени родини знаходяться в зоні бойових дій	Так	ні
3	Була втрата членів родини/друзів через війну	Так	ні
4	Була втрата житла через війну /необхідність переїхати	Так	ні
5	Мій настрій залежить від новин, які дивлюсь або читаю регулярно	Так	ні
6	Зменшилась кількість соціальних зв'язків	Так	ні
7	Відбулась втрата роботи	Так	ні
8	Після початку повномасштабного вторгнення маю регулярні проблеми із здоров'ям	Так	Ні
9	Приймаюча громада НЕ допомагає мені адаптуватися до нових умов життя	Так	ні
10	Жодний з пунктів до мене не відноситься	Так	ні

Додаток Б

Опитувальник шкала життєстійкості (Hardinessscale)

(С. Мадді і С. Кобейз.)

Адаптований під формат запропонованого учасникам дослідження опитувальник «Шкала стресостійкості» (Hardinessscale), розроблений С. Мадді і С. Кобейз, який складається з 15 пунктів, які оцінюють такі аспекти стресостійкості, як прийняття виклику (challenge), контроль (control), включенність (commitment)

№ п/п	Твердження	Відповідає дійсності	Не відповідає дійсності
1.	Я сприймаю зміни як можливість для зростання і розвитку.	Згоден	Не згоден
2	Я вважаю, що важкі часи можуть бути хорошими для мене.	Згоден	Не згоден
3	Я вважаю, що важкі часи можуть зробити мене сильнішим.	Згоден	Не згоден
4	Я вважаю, що важкі часи можуть допомогти мені краще зрозуміти себе.	Згоден	Не згоден
5	Я вважаю, що важкі часи можуть допомогти мені краще зрозуміти інших людей.	Згоден	Не згоден
6	Я вважаю, що важливо бути відкритим для змін.	Згоден	Не згоден
7	Я вважаю, що важливо бути готовим до змін.	Згоден	Не згоден
8	Я вважаю, що важливо бути гнучким у змінах.	Згоден	Не згоден

9	Я вважаю, що важливо бути адаптивним у змінах.	Згоден	Не згоден
10	Я вважаю, що важливо бути терплячим у змінах.	Згоден	Не згоден
11	Я вважаю, що у всьому є сенс.	Згоден	Не згоден
12	Я вважаю, що я можу контролювати свою долю.	Згоден	Не згоден
13	Я вважаю, що я можу впоратися з будь-якими труднощами.	Згоден	Не згоден
14	Я вважаю, що у мене є сили впоратися з будь-якими труднощами	Згоден	Не згоден
15	Я вважаю, що у мене є можливості впоратися з будь-якими труднощами.	Згоден	Не згоден

У адаптованому варіанті опитувальника твердження були переформульовані таким чином, щоб вони були більш зрозумілими і доступними для розуміння. Крім того, деякі твердження були виключені або додані, щоб зробити опитувальник більш інформативним і актуальним для дослідження. Питання 1- 5 відповідають за показник – виклик (challenge), 6-10 – показник контроль (control), 11- 15 - включенність (commitment). Чим більше учасники дослідження набирають балів по кожному з показників, тим вище в них життєстійкість.

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (cd-risc-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

№ п/п	Твердження	зовсім вірно	не вірно	дуже рідко	іноді вірно	часто вірно	майже завжди вірно
1.	Я можу адаптуватися до змін.						
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.						
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.						
4	Необхідність протистояти						

	стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					

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

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.