

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему **«Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб
засобами практичної психології»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Поліщук Надія Миколаївна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

Запоріжжя — 2024 року

АНОТАЦІЯ

Наукової роботи Поліщук Надії Миколаївни «Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології»

Війна між Україною та росією стала серйозним викликом для життєстійкості та особистісного благополуччя всіх українців. Умови їхнього життя значно ускладнилися через постійні загрози та порушення безпеки. Воєнні дії спричинили масову хвилю вимушеного переміщення громадян як за кордон, так і всередині країни. Переїзд у нові місця за екстремальних обставин вимагає значної адаптації особистості і значною мірою визначається активізацією механізмів резильєнтності.

Отже, резильєнтність є важливою й невід'ємною складовою адаптації ВПО та їх інтеграції в суспільство. Запуск процесу резильєнтності, активізація відповідних механізмів та оцінка результатів є ключовими завданнями для психологів, які працюють з цими людьми в Україні.

Актуальність та важливість цієї задачі зумовили вибір теми нашого дослідження: «Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології»

Стан розробки проблеми. Методологічну основу роботи складають дослідження підходів та аналізу складових резильєнтності у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як Дж. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Міллер, М. Рутер, Е. Вернер, Н. Байкалова, Ф. Валієва, Г. Лазос, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійников, О. Рильська, Дж. Річардсон та інших.

Основні труднощі та потреби різних груп внутрішньо переміщених осіб в Україні визначені О. Балакіревою в статтях «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб» та «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні».

В. Шевченко виокремив в «синдром біженця» складний емоційний стан, у якому людина відчуває провину за те, що залишила свій дім, рідних або навіть за те, що вижила.

В. Павленко в своїх дослідженнях розробив і проаналізував моделі трансформації ідентичності у переселенців, для запобігання кризи ідентичності, оскільки вона є однією з основних перешкод на шляху до успішної соціальної та психологічної адаптації до нових умов.

Копінг-стратегії досліджували такі науковці, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос і Дж. Шеффер, Л. Перлін і С. Шулер, С. Карвер, К. Матені та інші. Теоретичні й практичні аспекти виникнення стресу та методів його подолання розглядали у своїх роботах вітчизняні дослідники, зокрема Л.П. Гримак, Л.Г. Дика, А.Б. Леонов, В.І. Медведєв, П.В. Симонов та інші.

Визначення факторів, що впливають на формування життєстійкості розглянуто в дослідженнях Д. Бонанно, С. Мадді.

Зважаючи на велику кількість людей зі статусом ВПО та триваючу збройну агресію росії проти України, подальше дослідження резильєнтності та її чинників є надзвичайно важливим. Це сприятиме підтримці внутрішньо переміщених осіб у розвитку їхніх адаптаційних ресурсів, підвищенню індивідуального рівня резильєнтності та зміцненню національної стійкості загалом.

Мета даного дослідження: вивчення методологічних засад, причин, засобів резильєнтності та шляхів її розвитку у ВПО.

Об'єкт дослідження: розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: шляхи розвитку резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Завдання. Виходячи з поставленої мети, нами вирішуються такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз природи резильєнтності особистості.
2. Проаналізувати психологічні особливості резистентності особистості до стресу, травми
3. Розробити і провести емпіричне дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб
4. Розробити програму, спрямовану на розвиток резильєнтності для

внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання окреслених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з вивченої проблеми; узагальнення та інтерпретація отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методи); а також методи статистичної обробки інформації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось шляхом поширення і заповнення запропонованої анкети (на платформі GoogleForms, яка розповсюджувалася у соціальних мережах (Facebook, Telegram) та під час проходження виробничої практики в громадській організації «Рефектіо» (м. Черкаси). В даному дослідженні брало участь 50 осіб (10 чоловічої статі та 40 жіночої статі). Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 70 років: 18 – 25 років – 5 учасників (10%), 26 – 40 років – 13 учасників (26%), 41 – 55 років – 14 учасників (28%), 56 – 65 років – 16 учасників (32%), 66-70 років – 2 учасника (4%). Дослідження відбувалося у 2024р., що описувало ситуацію +/- 2 роки з початку повномасштабного вторгнення в Україні.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психо-емоційного стану та адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб через два роки після початку війни.

Теоретичне значення роботи. У роботі поглиблено розглянуто понятійний апарат і структуру резильєнтності, зокрема у контексті внутрішньо переміщених осіб, що дозволяє краще зрозуміти особливості адаптаційних механізмів у кризових ситуаціях. Дослідження об'єднує напрацювання вітчизняних і зарубіжних науковців у сфері психологічної резильєнтності, адаптації, стресостійкості та копінг-стратегій. Визначено принципи, методи та засоби практичної психології, які найбільш ефективно сприяють розвитку резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення: результати можуть бути використані для розробки більш ефективних програм, адаптованих до потреб ВПО різних вікових та соціальних груп. Завдяки чому вони зможуть більш успішно

інтегруватися в нове середовище, відновити психологічну рівновагу та підвищити якість життя.

Результати дослідження: Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень у сфері кризової психології, психологічного консультування та психотерапії, а також для розробки програм підтримки інших уразливих категорій населення.

Ключові слова: резильєнтність, внутрішньо переміщені особи, стресостійкість, психологічна адаптація, емоційна саморегуляція, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, психологічні фактори, програма розвитку, практична психологія.

ABSTRACTS

Scientific work by Nadiya Mykolayivna Polishchuk “Development of resilience of internally displaced persons by means of practical psychology”

The war between Ukraine and Russia has become a serious challenge to the resilience and personal well-being of all Ukrainians. Their living conditions have become much more difficult due to constant threats and security violations. The hostilities have caused a massive wave of forced displacement of citizens both abroad and within the country. Moving to new places under extreme circumstances requires significant adaptation of the individual and is largely determined by the activation of resilience mechanisms.

Thus, resilience is an important and integral component of IDPs' adaptation and integration into society. Launching the resilience process, activating the relevant mechanisms and evaluating the results are key tasks for psychologists working with these people in Ukraine.

The urgency and importance of this task led to the choice of the topic of our research: “Development of resilience of internally displaced persons by means of practical psychology”.

State of the art of the problem. The methodological basis of the work is the study of approaches and analysis of resilience components in the works of domestic and foreign researchers, such as J. Bonanno, N. Garmesi, E. Miller, M. Rutter, E. Werner, N. Baiklova, F. Valieva, G. Lazos, F. Lozel, A. Loktionova, V. Mazilov, A. Makhnach, A. Muravyova, O. Oliynykov, O. Rylska, J. Richardson and others.

The main difficulties and needs of different groups of internally displaced persons in Ukraine are identified by O. Balakireva in the articles “The range of problems of internally displaced persons in Ukraine: a quick assessment of the situation and needs” and “Assessment of the needs of internally displaced women and the elderly in Ukraine”.

V. Shevchenko identified the “refugee syndrome” as a complex emotional state in which a person feels guilty for leaving his or her home, relatives, or even for surviving.

In his research, V. Pavlenko developed and analyzed models of identity transformation in IDPs to prevent identity crisis, as it is one of the main obstacles to successful social and psychological adaptation to new conditions.

Coping strategies have been studied by such scholars as R. Lazarus, S. Folkman, R. Moos and J. Schaeffer, L. Perlin and S. Schuler, S. Carver, K. Matheny, and others. Theoretical and practical aspects of stress and methods of overcoming it were considered in their works by domestic researchers, in particular L. P. Hrymak, L. G. Dyka, A. B. Leonov, V. I. Medvedev, P. V. Simonov and others.

Identification of factors influencing the formation of resilience is considered in the studies of D. Bonanno, S. Muddy.

Given the large number of people with IDP status and Russia's ongoing armed aggression against Ukraine, further research on resilience and its factors is extremely important. This will help to support internally displaced persons in developing their adaptive resources, increasing their individual level of resilience and strengthening national resilience in general.

Objective. The main purpose of this research is to study the methodological foundations, causes, means of resilience and ways of its development in IDPs.

Object of research: development of resilience of internally displaced persons.

Subject of the study: ways of developing resilience of internally displaced persons.

Objectives. Based on the goal, we solve the following tasks:

1. To carry out a theoretical analysis of the nature of personality resilience.
2. To analyze the psychological features of personality resistance to stress and trauma.
3. Develop and conduct an empirical study of the resilience of internally displaced persons
4. Develop a program aimed at developing resilience for internally displaced persons.

The following research methods were used to achieve the goal and solve the outlined tasks: theoretical (analysis of scientific and psychological literature on the problem under study; generalization and interpretation of the results); empirical (psychodiagnostic methods); and methods of statistical information processing.

Experimental basis of the study. The research was conducted by distributing and filling out the proposed questionnaire (on the GoogleForms platform, which was distributed on social networks (Facebook, Telegram) and during the internship at the NGO “Refektio” (Cherkasy). This study involved 50 people (10 men and 40 women). The age range of the sample of respondents is from 18 to 70 years: 18 - 25 years old - 5 participants (10%), 26 - 40 years old - 13 participants (26%), 41 - 55 years old - 14 participants (28%), 56 - 65 years old - 16 participants (32%), 66-70 years old - 2 participants (4%). The study was conducted in 2024, which describes the situation +/- 2 years after the start of the full-scale invasion in Ukraine.

The scientific novelty of the study is to examine the psycho-emotional state and adaptive capacities of internally displaced persons two years after the outbreak of war.

Theoretical significance of the work. The paper provides an in-depth analysis of the conceptual framework and structure of resilience, in particular in the context of internally displaced persons, which allows for a better understanding of the peculiarities of adaptation mechanisms in crisis situations. The study combines the achievements of domestic and foreign scholars in the field of psychological resilience, adaptation, stress resistance and coping strategies. The principles, methods and tools of practical psychology that most effectively contribute to the development of resilience in internally displaced persons are identified.

Practical significance of the master's thesis: the results can be used to develop more effective programs adapted to the needs of IDPs of different ages and social groups. This will allow them to integrate more successfully into the new environment, restore psychological balance and improve the quality of life.

The results of the study can be used for further research in the field of crisis psychology, psychological counseling and psychotherapy, as well as for the development of support programs for other vulnerable populations.

Keywords: resilience, internally displaced persons, stress resistance, psychological adaptation, emotional self-regulation, post-traumatic growth, coping strategies, psychological factors, development program, practical psychology.

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної (дипломної) роботи на тему:

«Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології»

Здобувачка вищої освіти – Поліщук Надія Миколаївна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна, розпочата росією проти України, спричинила масову евакуацію цивільного населення як за межі країни, так і вглиб території з тимчасово окупованих областей. За даними Міністерства соціальної політики України, кількість внутрішньо переміщених осіб перевищує 4,9 мільйона, з яких 3,5 мільйона були евакуйовані після 24 лютого 2022 року. Це найбільше переміщення населення в Європі з часів Другої світової війни.

Зміна місця проживання забирає не лише дах над головою, а й роботу, звичне оточення, коло спілкування та соціальні зв'язки. Багатьом родинам доводиться переживати розлуку через обставини, які не можна подолати. Спосіб адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя значною мірою залежить від активізації механізмів резильєнтності.

Термін «резильєнтність» здебільшого використовують для опису здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Це поняття дозволяє досліджувати, як окремі особистості можуть вистояти, відновитися та навіть психологічно зрости, адаптуючись після важких життєвих труднощів або катастроф.

Отже, резильєнтність є важливою й невід'ємною складовою адаптації ВПО та їх інтеграції в суспільство. Запуск процесу резильєнтності, активізація відповідних механізмів та оцінка результатів є ключовими завданнями для психологів, які працюють з цими людьми в Україні.

Актуальність та важливість цієї задачі зумовили вибір теми нашого

дослідження: «Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології»

Розробленість теми. В українській науковій літературі поняття резильєнтності з'явилося порівняно недавно. Окремі аспекти його аналізу можна знайти у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як Дж. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Міллер, М. Рутер, Е. Вернер, Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійников, О. Рильська, Дж. Річардсон та інших.

Г. П. Лазос зазначає, що типовим прикладом визначення резильєнтності є трактування Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність індивіда або соціальної системи забезпечувати нормальне і повноцінне життя в умовах труднощів. Науковець підкреслює, що хоча це визначення є досить простим, концепція резильєнтності значно ширша, ніж просто ідея «подолання». Вона включає також досягнення позитивного результату попри високий ризик (коли людина повинна справлятися з численними стресовими факторами) і збереження основних рис особистості в небезпечних ситуаціях, а також повне відновлення після травми та досягнення успіху в майбутньому. На його думку, багато вчених розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише як відновлення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й як вихід з ситуації з певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Н. Байкалова визначає резильєнтність як процес адаптації до травм, трагедій, загроз або сильних джерел стресу, таких як сімейні та стосункові проблеми, серйозні проблеми зі здоров'ям, труднощі на роботі або фінансові труднощі. Для цього навіть була запропонована відповідна формула:

Резильєнтність = Стійка воля + Гнучкість.

Психологічна стійкість визначає нашу здатність долати труднощі, травми, трагедії, загрози або значні стресові фактори, такі як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні захворювання, робочий стрес або фінансові труднощі. Чим вищий рівень психологічної стійкості, тим легше нам справлятися з цими викликами, що підвищує ймовірність відновлення після невдач і травм.

К. Cherry виділяє кілька видів резильєнтності: фізична, психологічна, емоційна, соціальна.

Шевченко В.В. виокремив «синдром біженця». На нашу думку, цей синдром являє собою складний емоційний стан, у якому людина відчуває провину за те, що залишила свій дім, рідних або навіть за те, що вижила. Основним завданням для особи, яка переживає синдром біженця, є успішне проходження соціально-психологічної адаптації.

На думку Н. Пенькової та В. Шевченка, соціально-психологічна адаптація — це процес, у якому людина здобуває новий соціально-психологічний статус і засвоює різні суспільні та рольові функції внаслідок адаптації до нових умов життя, нових людей та переосмислення життєвих цінностей.

О. Балакірева в своїх дослідженнях, зокрема в статтях «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб» і «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні», вивчає основні труднощі та потреби різних груп внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Переміщення в нове соціокультурне середовище може не лише погіршити психічне здоров'я, але й спричинити серйозні зміни в ідентичності особистості. В. Павленко в своїх дослідженнях розробив і проаналізував моделі трансформації ідентичності у переселенців, припустивши, що криза ідентичності є однією з основних перешкод на шляху до успішної соціальної та психологічної адаптації до нових умов.

Ю. Пилипас описує стан внутрішньо переміщених осіб, які відчують нестабільність і втрату контролю над ситуацією та своїм життям, як: втрату автономії (відчуття, що обставини, а не вони самі, керують їхнім життям); втрату суб'єктивності (переконання, що інші люди приймають рішення щодо їхнього життя); порушення ідентичності; розгубленість (нездатність зосередитися і виконувати звичні розумові завдання), регресія; страх відторгнення (побоювання, що їх можуть сприймати як ворогів); відчуття незахищеності; стан жертви; злість і потреба знайти "зовнішнього ворога"

(пошук винного у своїх бідах); втрату можливості передбачити майбутнє; сором, низьку самооцінку і почуття провини; психосоматичні симптоми, функціональні розлади, зловживання психоактивними речовинами; реакції на сильний стрес і порушення адаптації, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Проблема стресостійкості стала темою численних досліджень таких закордонних вчених, як Г. Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман, які вивчали, як люди реагують на стресові ситуації та які шляхи можуть допомогти подолати кризові умови.

Копінг-стратегії, як протистояння стресу, досліджували такі науковці, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос і Дж. Шеффер, Л. Перлін і С. Шулер, С. Карвер, К. Матені. Теоретичні й практичні аспекти виникнення стресу та методів його подолання розглядали у своїх роботах вітчизняні дослідники, зокрема Л. П. Гримак, Л. Г. Дика, А. Б. Леонов, В. І. Медведєв, П. В. Симонов та інші.

Життестійкість можна розглядати як синонім таких адаптаційних якостей особистості, як стресостійкість, емоційна стійкість і психологічна надійність. Усі ці адаптивні механізми, що забезпечують підтримку фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життестійкості. Водночас її ключова функція полягає у здатності людини налагоджувати ефективні соціальні контакти та знаходити найкращі шляхи для саморозвитку в умовах життєвих труднощів. Дж. Бонанно, С. Мадді здійснили серію досліджень, спрямованих на визначення факторів, що впливають на формування життестійкості.

Отже, вивчення депресії, управління стресом, психологічного благополуччя та життестійкості є надзвичайно актуальним для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), оскільки вони стикаються з численними психологічними та соціальними труднощами.

Завжди залишається актуальною думка В. Франкла, яка прекрасно доповнює тему нашого дослідження: «У людини можна відібрати все, окрім її останньої свободи — свободи обирати своє ставлення до будь-яких обставин і визначати свій власний шлях».

Мета: вивчення методологічних засад, причин, засобів резильєнтності та шляхів її розвитку у ВПО.

Об'єкт дослідження: розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: шляхи розвитку резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Виходячи з поставленої мети, нами вирішуються такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз природи резильєнтності особистості.
2. Проаналізувати психологічні особливості резистентності особистості до стресу, травми
3. Розробити і провести емпіричне дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб
4. Розробити програму, спрямовану на розвиток резильєнтності для внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання окреслених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з вивченої проблеми; узагальнення та інтерпретація отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методи); а також методи статистичної обробки інформації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось шляхом поширення і заповнення запропонованої анкети (на платформі GoogleForms, яка розповсюджувалася у соціальних мережах (Facebook, Telegram) та під час проходження виробничої практики в громадській організації «Рефектіо» (м. Черкаси). В даному дослідженні брало участь 50 осіб (10 чоловічої статі та 40 жіночої статі). Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 70 років: 18 – 25 років – 5 учасників (10%), 26 – 40 років – 13 учасників (26%), 41 – 55 років – 14 учасників (28%), 56 – 65 років – 16 учасників (32%), 66-70 років – 2 учасника (4%). Дослідження відбувалося у 2024р., що описувало ситуацію +/- 2 роки з початку повномасштабного вторгнення в Україні.

Зв'язок магістерської роботи з науковою темою або програмою кафедри. Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психо-емоційного стану та адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб через два роки після початку війни.

Практичне значення: результати можуть бути використані для розробки більш ефективних програм, адаптованих до потреб ВПО різних вікових та соціальних груп. Завдяки чому вони зможуть більш успішно інтегруватися в нове середовище, відновити психологічну рівновагу та підвищити якість життя.

Апробація результатів дослідження: участь в Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна».

Структура роботи. Дипломна робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (усього 97 найменувань) та додатки. Основний текст магістерської роботи займає 84 сторінки. У роботі містяться 10 таблиць та 12 рисунків.

Резильєнтність є важливим і невід'ємним елементом адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їх подальшої інтеграції в соціум. Тому запуск процесу резильєнтності, розробка механізмів і оцінка результатів становить важливе завдання для психологів, які працюють з цією категорією населення в Україні.

В другому розділі даної роботи представлено методику та результати емпіричного дослідження. Застосовано теоретичні методи, такі як аналіз науково-психологічної літератури та узагальнення результатів.

Для емпіричного дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та оцінки рівня їх адаптації вибрано такі методики:

1. Опитувальник з депресії PHQ-9
2. Тест BASIC Ph. Модель стресодолаття

3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школїна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станїславчук)

4. Опитувальник «Експрес-оцїнювання психологїчного благополуччя» К.Рифф (в адаптації Н. Шишко)

5. Тест життєстїйкостї С.Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва).

Підсумовуючи результати усїх наших емпїричних дослїджень (у яких взяли участь 50 осїб вїком вїд 18 до 70 рокїв), варто зробити висновок, що переважна бїльшїсть респондентїв намагається адаптуватись до стресових ситуацїй, розвивати резильєнтнїсть. Вони здатнї аналізувати свої проблеми, шукати логїчні рїшення та будувати плани для подолання труднощїв, за допомогою вїри шукати внутрїшню опору, зберїгати надїю та оптимїзм навіть у важкї часи.

Разом з тим, значна частина внутрїшньо перемїщених осїб характеризується низьким рївнем задоволеностї життям та психологїчного благополуччя. Це проявляється у небажаннї встановлювати вїдкритї та довірливі вїдносини з оточуючими, що призводить до стриманостї, певної фрустрованостї та їзольованостї. Їм важко йти на компромїси заради збереження важливих соцїальних зв'язкїв, вони схильнї залежати вїд думки та оцїнок їнших. У прийняттї важливих рїшень такї особи покладаються на думку оточуючих. Крім того, вони мають труднощї в органїзацїї повсякденного життя, вїдчувають себе нездатними змїнити або покращити обставини, в яких опинилися, ї демонструють низький рївень контролю над подїями навколо.

Виявлено рїзнї рївнї здатностї долати стрес, труднощї з адаптацїєю до нового середовища, рїзний ступїнь соцїальної залученостї та загальний рївень розвитку резильєнтностї. Частково це пояснюється вїковим дїапазоном респондентїв ї здатнїстю розпочинати життя з чистого аркушу.

Особливо вразлива категорїя респондентїв - ВПО 55+. Старшї люди можуть гострїше переживати втрату рїдного дому та змїну звичного середовища. Вони мають усталенї звички та зв'язки, що робить адаптацїю

складнішою. Це може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, тривоги та навіть депресії. Також втрата багатьох своїх соціальних контактів і зв'язків, які формувалися протягом багатьох років може викликати відчуття ізолюваності та самотності. Люди частіше стикаються зі зниженням рівня фізичної активності, проблемами зі здоров'ям та зменшенням витривалості. Це може ускладнити процес адаптації та інтеграції в нові умови, зокрема в побутовому та соціальному аспектах.

На нашу думку, ці респонденти потребують регулярної психологічної підтримки, орієнтованої на розвиток навичок прийняття рішень і самостійного мислення. Це може допомогти ВПО відновити відчуття контролю над своїм життям. Також організація соціальної підтримки та створення спільнот для внутрішньо переміщених осіб може зменшити їхнє відчуття ізолюваності і полегшити адаптацію до нового середовища. Всі ці заходи є критично важливими для покращення психологічного благополуччя наших респондентів.

Психологічні програми, орієнтовані на розвиток життєстійкості, адаптаційні тренінги та групова підтримка можуть допомогти зміцнити цей аспект та покращити загальний рівень стресостійкості.

З цією метою нами було розроблено програму розвитку резильєнтності ВПО «Мистецтво маленьких кроків».

У нинішніх умовах, коли війна триває, внутрішньо переміщені особи стикаються з високим рівнем невизначеності, що значно впливає на їхню здатність адаптуватися та розвивати резильєнтність.

Тому ми пропонуємо поступове формування стійкості до стресових ситуацій у ВПО шляхом покращення емоційної регуляції, соціальних зв'язків, фізичних ресурсів та особистісного зростання. Програма ґрунтується на підході "маленьких кроків", де кожен учасник поступово досягає своїх цілей, накопичуючи успіхи і формуючи резильєнтність. Складається з 4 блоків: Вступ, Розвиток комунікативних навичок і соціальної підтримки, Емоційне саморегулювання, Особистісний ресурс та посттравматичне зростання і підсумків.

Програма призначена для використання серед дорослих людей. Група – 8-10 осіб, щоб у кожного учасника було достатньо часу для висловлення, створення комфортної атмосфери в групі, а також можливості почути та перейняти різні стратегії.

Тривалість групових занять буде приблизно 1 година 30 хвилин, залежно від складності вправ та інших специфічних умов проведення.

Заняття, за можливості, повинні проводитися офлайн в ізолюваному кабінеті, щоб забезпечити конфіденційність, почуття безпеки та підтримку «кола» групи. Однак, якщо офлайн формат неможливий, програму можна перевести в онлайн-формат, наприклад, за допомогою платформи Zoom.

Кожен блок включає мету, техніки та вправи для розвитку відповідних навичок. Наприкінці кожного блоку учасники визначають для себе невеликий крок на шляху до самовдосконалення.

Перший блок є ознайомчим, під час якого учасники знайомляться один з одним, обговорюють тему, план програми, цілі та правила групи.

Далі проводиться коротка лекція, що роз'яснює суть резильєнтності, її ключові елементи та способи розвитку, з акцентом на важливість поступових маленьких кроків.

Постановка цілей відбувається за принципом SMART, на які учасники зможуть орієнтуватися протягом усієї програми та після її завершення для оцінки досягнень.

Маленький крок: обрати «партнера по підтримці» в групі, щоб мати когось, з ким можна обмінюватися думками та відчуттями між зустрічами.

Мета другого блоку – розвиток ефективного спілкування для полегшення інтеграції в нове середовище, можливість висловити свої переживання, обговорити страхи та отримати зворотній зв'язок.

Для вдосконалення навичок спілкування та аналізу їхніх компонентів, виявлення проблем у спілкуванні, спостережливості та уважності внутрішньо переміщеним особам запропоновано ряд вправ і технік.

Маленький крок: Кожен учасник ставить перед собою ціль познайомитися з новими людьми або відновити зв'язки з колишніми знайомими.

Третій блок програми зосереджений на розвитку емоційного саморегулювання у внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони часто переживають сильний стрес і невизначеність через втрату звичного середовища, руйнування соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нових умов. Вміння керувати власними емоціями допомагає їм підтримувати психологічну стійкість, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє більшій адаптивності в складних ситуаціях.

У цьому блоці використовуються тілесно-орієнтовані методики, дихальні вправи та техніки заземлення. Практики спрямовані на зниження стресу та розслаблення через роботу з тілом.

Маленький крок: Початок із коротких щоденних тілесних практик, наприклад, 5-хвилинна медитація з уявленням майбутніх досягнень.

В заключному блоці ми досліджували особистісний ресурс і посттравматичне зростання ВПО.

Це ключові елементи для адаптації та стійкості в умовах вимушеного переміщення. Особистісний ресурс включає внутрішні сили, навички та здібності, які допомагають ВПО справлятися зі стресом, зберігати емоційну стабільність і знаходити способи адаптації в новому середовищі. Посттравматичне зростання, у свою чергу, дає можливість трансформувати пережитий травматичний досвід у позитивні зміни, відкриваючи нові життєві цінності, цілі та відчуття особистісного розвитку. Разом вони сприяють не лише виживанню, а й розвитку в умовах нової реальності.

В даному блоці робився акцент на арт-терапію. Адже саме вона підтримує внутрішньо переміщених осіб у створенні безпечного середовища для вираження емоцій, обробки травматичного досвіду та пошуку внутрішніх ресурсів. Вона також допомагає краще усвідомлювати свої почуття та потреби, підвищуючи впевненість у власних можливостях. Через творчість людина отримує можливість відчувати контроль над своїм внутрішнім станом,

знижуючи рівень стресу та розвиваючи навички саморегуляції. Завдяки арт-терапії учасники можуть краще усвідомити власні ресурси, формувати стійкість і позитивне ставлення до майбутнього.

Маленький крок: Визначення та реалізація одного маленького завдання для власного зростання (наприклад, почати читати нову книгу або навчитися нової навички).

Підсумки: оцінка виконання поставлених завдань. Обговорення результатів і визначення наступних кроків.

Проведення дискусії на тему: «Що я можу зробити сьогодні, щоб зміцнити свою резильєнтність?». Рефлексія «Очікування vs. реальність»: обговорення того, які очікування не справилися, що стало несподіваним, що виявилось корисним, а що залишилося незрозумілим. Які стратегії учасники мають намір впроваджувати в повсякденне життя, а від яких вони відмовляться після завершення програми. Наприкінці учасники обмінюються контактами та створюють чат для підтримки один одного.

Варто пам'ятати, що життя має свій сенс, і цей сенс є індивідуальним для кожної людини, оскільки кожен з нас має власну історію та переконання.

Відчуття повноти та глибини власної реалізації передбачає усвідомлення, що кожна особистість є неповторною і незамінною у своїй ситуації, оскільки кожне життя є унікальним і суб'єктивним. Внутрішня здатність прийняти життя «так» у будь-який момент, навіть у найважчі часи, є основою для діалогу та плідної співпраці з ним. Завдяки такому внутрішньому погодженню людина перестає бути жертвою обставин і стає активним агентом своєї долі, зберігаючи можливість залишатися активною як у зовнішньому, так і в внутрішньому світі.

Чудовою метафорою посттравматичного зростання є кінцугі — японська традиція ремонту кераміки, завдяки якій відновлений посуд стає не лише красивішим, а й міцнішим за попереднє. Людина, як складна система, має значно більше потенціалу, ніж керамічний виріб; важливо лише правильно використовувати ці ресурси, коли настає відповідний момент.

Рік виконання магістерської роботи – 2024 рік.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
1.1. Психологічні підходи до визначення та складових поняття «резильєнтність».....	7
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	12
1.3. Психологічні фактори, що сприяють підвищенню резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
2.1. Методики проведення дослідження.....	38
2.2. Результати психодіагностичного дослідження.....	47
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ «МИСТЕЦТВО МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ»	
3.1. Форми, методи та принципи побудови програми розвитку резильєнтності ВПО.....	62
3.2 Програма розвитку резильєнтності ВПО.....	65
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна, розпочата росією проти України, спричинила масову евакуацію цивільного населення як за межі країни, так і вглиб території з тимчасово окупованих областей. За даними Міністерства соціальної політики України, кількість внутрішньо переміщених осіб перевищує 4,9 мільйона, з яких 3,5 мільйона були евакуйовані після 24 лютого 2022 року. Це найбільше переміщення населення в Європі з часів Другої світової війни. [35, с.1]

Зміна місця проживання забирає не лише дах над головою, а й роботу, звичне оточення, коло спілкування та соціальні зв'язки. Багатьом родинам доводиться переживати розлуку через обставини, які не можна подолати. Спосіб адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя значною мірою залежить від активізації механізмів резильєнтності. [8, с.244]

Термін «резильєнтність» здебільшого використовують для опису здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Це поняття дозволяє досліджувати, як окремі особистості можуть вистояти, відновитися та навіть психологічно зрости, адаптуючись після важких життєвих труднощів або катастроф. В українській науковій літературі воно з'явилося порівняно недавно. Окремі аспекти його аналізу можна знайти у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як Дж. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Міллер, М. Рутер, Е. Вернер, Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійников, О. Рильська, Дж. Річардсон та інших.

Нещодавно з'явилися публікації, у яких термін «резилієнс» перекладається українською як «пружність», зокрема як «психологічна пружність». [68, с. 15]

Слід розуміти, що соціальна резильєнтність має вплив на вираження особистісної резильєнтності та сприяє її розвитку. Наприклад, навіть у складних обставинах взаємодія допомагає покращити стосунки через особистісне зростання, сприяє формуванню глибоких і значущих соціальних зв'язків, а також залучає до активної комунікації.

Духовна та емоційна резильєнтність відіграють важливу роль у збереженні психологічного здоров'я особистості, проте соціальна резильєнтність ставить на перше місце зв'язки між людьми, колективами й групами, що сприяє кращій адаптації окремих індивідів. Соціальні зв'язки мають ключове значення для активації механізмів резильєнтності. Робота в групах, спільні інтереси, прагнення до майбутнього, аналіз почуттів, підтримка професійних психологів і зворотний зв'язок від групи можуть допомогти індивідам перейти від депресивного стану до більш стійкого, а згодом до резильєнтного ставлення до ситуації, а також сформувати особисте бачення бажаного майбутнього. Образ майбутнього — це цілісне уявлення, яке знаходиться у свідомості й постійно впливає на поведінку, діяльність та емоційний стан. У цьому образі психологи виокремлюють ціннісно-смыслову, когнітивну та емоційно-оцінювальну складові. Він поєднує сьогодення з майбутнім, об'єднуючи всі способи й стратегії поведінки, які людина використовує у відповідності зі своїм баченням майбутнього. [44, с.20].

Отже, резильєнтність є важливою й невід'ємною складовою адаптації ВПО та їх інтеграції в суспільство. Запуск процесу резильєнтності, активізація відповідних механізмів та оцінка результатів є ключовими завданнями для психологів, які працюють з цими людьми в Україні.

Актуальність та важливість цієї задачі зумовили вибір теми нашого дослідження: «Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології»

Мета роботи: вивчення методологічних засад, причин, засобів резильєнтності та шляхів її розвитку у ВПО.

Об'єкт дослідження: розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: Шляхи розвитку резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Згідно з метою та визначеними об'єктом і предметом дослідження, було сформульовано такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз природи резильєнтності особистості.

2. Проаналізувати психологічні особливості резистентності особистості до стресу, травми

3. Розробити і провести емпіричне дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб

4. Розробити програму, спрямовану на розвиток резильєнтності для внутрішньо переміщених осіб

Для досягнення визначеної мети та розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з вивченої проблеми; узагальнення та інтерпретація отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методи); а також методи статистичної обробки інформації.

База експериментального дослідження. Дослідження проводилось шляхом поширення і заповнення запропонованої анкети (на платформі GoogleForms, яка розповсюджувалася у соціальних мережах (Facebook, Telegram) та під час проходження виробничої практики в громадській організації «Рефектіо» (м. Черкаси). В даному дослідженні брало участь 50 осіб (10 чоловічої статі та 40 жіночої статі). Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 70 років: 18 – 25 років – 5 учасників (10%), 26 – 40 років – 13 учасників (26%), 41 – 55 років – 14 учасників (28%), 56 – 65 років – 16 учасників (32%), 66-70 років – 2 учасника (4%). Дослідження відбувалося у 2024р., що описувало ситуацію +/- 2 роки з початку повномасштабного вторгнення в Україну.

Зв'язок магістерської роботи з науковою темою або програмою кафедри. Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психоемоційного стану та адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб через два роки після початку війни.

Практичне значення: результати можуть бути використані для розробки більш ефективних програм, адаптованих до потреб ВПО різних вікових та соціальних груп. Завдяки чому вони зможуть більш успішно інтегруватися в

нове середовище, відновити психологічну рівновагу та підвищити якість життя.

Апробація роботи: участь в Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна».

Структура роботи. Дипломна робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (усього 97 найменувань) та додатки. Основний текст магістерської роботи займає 84 сторінки. У роботі містяться таблиці та рисунки.

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Психологічні підходи до визначення та складових поняття «резильєнтність»

Термін «резильєнтність» має фізичне походження і позначає здатність твердих матеріалів відновлювати свою форму після механічних впливів. У психологічному сенсі резильєнтність означає здатність підтримувати стабільний рівень психологічної та фізичної активності в умовах стресових ситуацій, уникати тривалих порушень та адаптуватися до негативних змін. [7, с.55-62]

Сьогодні термін «резильєнтність» широко застосовується в психології, соціальних та інших науках і розглядається в контексті впливу негативних (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов на людину та її здатності зберігати нормальне функціонування.

В україномовній психологічній літературі існує кілька варіантів перекладу та трактування терміна «резилієнс», серед яких: життєстійкість, пружність, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, адаптація, відновлення, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми та особиста ресурсність. Ці терміни описують ресурси, необхідні для подолання стресових ситуацій, кризових подій, негативних змін і втрат.

Резильєнтність – це якість, яка описує, як ми справляємося з тиском і, після його зняття, відновлюємо свій звичний стан.

Дослідження резильєнтності є надзвичайно важливим, оскільки розуміння здатності людини до позитивної психологічної адаптації в умовах несприятливого середовища може допомогти фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти спеціалізовані психотехнології для психопрофілактики, розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості, а також сприяти

формуванню вміння ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. [28, с.22-64]

Г. П. Лазос зазначає, що типовим прикладом визначення резильєнтності є трактування Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність індивіда або соціальної системи забезпечувати нормальне і повноцінне життя в умовах труднощів. Науковець підкреслює, що хоча це визначення є досить простим, концепція резильєнтності значно ширша, ніж просто ідея «подолання». Вона включає також досягнення позитивного результату попри високий ризик (коли людина повинна справлятися з численними стресовими факторами) і збереження основних рис особистості в небезпечних ситуаціях, а також повне відновлення після травми та досягнення успіху в майбутньому. На його думку, багато вчених розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише як відновлення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й як вихід з ситуації з певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).[28, с.22-64]

Резильєнтність можна визначити як здатність людини відновлюватися після негативного впливу проблемних, кризових і травмуючих ситуацій, використовуючи свій духовний, особистісний і соціальний потенціал та ресурси. Це означає, що людині необхідно не тільки адаптуватися до нових умов, але й повернутися до звичного життя без шкоди для фізичного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я. Більш того, важливо досягти ще більшого – поліпшити своє життя в духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах. [50, с. 302-316]

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтність розглядається з двох основних підходів:

Резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), що є рисою особистості, яка забезпечує захист від життєвих труднощів. Вона проявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість і стійкість характеру, а також здатність адаптуватися до змінюваних зовнішніх умов.

Резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація здійснюється в умовах труднощів. У цьому контексті резильєнтність розглядається як безперервний і активний процес розвитку нових сил та ресурсів для адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку, особливо коли з'являються нові ризики.[1, с.5-12]

Феномен резильєнтності в психології аналізується в трьох аспектах: як риса чи здатність особистості, як процес, а також як адаптаційно-захисний механізм. [7, с.55-62]

Розглянемо основні трактування резильєнтності з погляду цих трьох підходів.

Резильєнтність як риса особистості/навичка. Резильєнтність є складним, багатовимірним та динамічним комплексом рис особистості. Вона визначається як здатність дорослої людини, яка пережила потенційно руйнівну подію (наприклад, смерть близької людини або ситуацію, що загрожує життю), підтримувати відносно стабільний і здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування, а також мати змогу відчувати позитивні емоції та вчитися з власного досвіду. [76, с.20-28]

Психологічний резилієнс можна охарактеризувати як здатність особи витримувати та адаптуватися до негативних і травматичних ситуацій. [97, с.165].

Резильєнтність є особистісною рисою, яка сприяє зменшенню негативних наслідків стресу та полегшує процес адаптації. [96, с.310-320].

Резилієнтні особи характеризуються трьома основними рисами: здатністю стабільно сприймати реальність; глибокою вірою в сенс життя, підтримуваною міцними цінностями; та винятковою здатністю імпровізувати [82, с.46-56].

Резилієнтність відображає індивідуальні якості, які дозволяють людині розвиватися, незважаючи на труднощі. [80, с.76].

Резилієнтність — це потенційна або виявлена здатність динамічної системи ефективно адаптуватися до порушень, що загрожують її функціонуванню, життєздатності чи розвитку; це позитивна адаптація або прогрес у відповідь на негативні впливи [89, с.20].

У випадку зіткнення з серйозними труднощами – психологічними, екологічними або їх поєднанням – резильєнтність є здатністю людей знаходити шляхи до життєвих ресурсів, включаючи можливість відчувати благополуччя. Це також стосується стану сім'ї, громади або культурного середовища індивіда, яке забезпечує доступ до цих ресурсів та відчуттів у спосіб, зрозумілий для цієї культури.[94, с.232]

Дослідники відзначають, що резилієнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність справлятися зі стресом і труднощами життя, а також вміння повертатися до нормального життя після стресових ситуацій без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного та фізичного здоров'я. Серед ключових складових резилієнтності виділяють: когнітивну гнучкість і рефреймінг; емоційні ресурси; зв'язок з цінностями, духовність і сенс життя; ефективні стратегії подолання труднощів; соціальну компетентність..

Д. Хелерстейн виокремлює такі компоненти резилієнтності:

1. Оптимізм: особи з оптимістичним світосприйняттям мають більшу резилієнтність, оскільки здатні підтримувати позитивний настрій щодо майбутніх подій, навіть у безнадійних ситуаціях.

2. Альтруїзм: найбільш резилієнтні люди часто зменшують свій стрес і підвищують ефективність через допомогу іншим; для них підтримка оточуючих стає невичерпним джерелом енергії.

3. Моральність: особи зі сильними моральними принципами та чітким розумінням правильного і неправильного зазвичай легше переживають процес реабілітації.

4. Віра і духовність: багато людей знаходять опору у вірі, яка допомагає долати труднощі, надаючи мудрість та силу.

5. Почуття гумору: люди з добрим почуттям гумору, які здатні сміятися над своїми невдачами, легше відновлюються після важких періодів.

6. Приклад для наслідування: хоча автор не вважає це необхідною частиною резильєнтності, наявність авторитетних прикладів може надавати сили, стимулюючи прагнення досягти подібності з кумирами.

7. Соціальна підтримка: люди з міцною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені й мають більше ресурсів для відновлення після втрат і розчарувань.

8. Готовність протистояти страху: це більше схильність до дії, ніж риса особистості. Люди, які готові виходити із зони комфорту та протистояти своїм страхам, швидше долають труднощі та розвиваються.

9. Сенс і мета: ті, хто відчуває особливе покликання та знаходить сенс у житті, легше відновлюються після невдач чи розчарувань. Щира віра у власну мету робить людину менш схильною здаватися в умовах трагедії чи втрати.

10. Освіта: вона є постійною можливістю для вдосконалення, оскільки резильєнтність можна розвивати і тренувати. [84, с.50]

Н. Байкалова визначає резильєнтність як процес адаптації до травм, трагедій, загроз або сильних джерел стресу, таких як сімейні та стосункові проблеми, серйозні проблеми зі здоров'ям, труднощі на роботі або фінансові труднощі. Для цього навіть була запропонована відповідна формула:

Резилієнтність = Стійка воля + Гнучкість.. [4, с.8]

Тверда воля виявляється через свідомі дії, спрямовані на підтримку себе, а вольові зусилля зосереджуються не на критиці інших, а на самодопомозі. Це свідоме розширення своїх копінг-стратегій для боротьби зі стресом. Гнучкість проявляється у здатності людини адаптуватися до складних ситуацій та переосмислювати їхнє значення.[50, с.313]

Психологічна стійкість визначає нашу здатність долати труднощі, травми, трагедії, загрози або значні стресові фактори, такі як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні захворювання, робочий стрес або фінансові труднощі. Чим вищий рівень психологічної стійкості, тим легше нам справлятися з цими викликами, що підвищує ймовірність відновлення після невдач і травм. [75, с. 5]

К. Cherry виділяє кілька видів резильєнтності:

- Фізична резильєнтність — це здатність організму справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм.

- Психологічна резильєнтність — вміння людини адаптуватися до змін і невизначеності; особи з цим типом резильєнтності проявляють гнучкість і спокій у стресових ситуаціях.
- Емоційна резильєнтність — здатність контролювати свої емоції під час стресу; такі люди усвідомлюють свої емоційні реакції, зберігають зв'язок зі своїм внутрішнім світом, що дозволяє їм управляти думками та емоціями у складних ситуаціях, а також підтримувати оптимізм у важкі часи.
- Соціальна резильєнтність — здатність груп або спільнот відновлюватися після труднощів. Вона включає комунікацію з іншими та спільну роботу над розв'язанням проблем, які впливають як на окремих осіб, так і на колективи. [43, с.78]

Отже, важливими є висновки Г. П. Лазоса щодо резильєнтності:

Резильєнтність є біо-психосоціальним феноменом, який охоплює особистісні, міжособистісні та соціальні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом часу.

Загалом резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після негативного впливу зовнішніх обставин.

Залежно від напрямку й об'єкта дослідження, резильєнтність може розглядатися як особистісна характеристика, притаманна окремій людині, або як динамічний процес.

Резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання та здатності особистості до відновлення.. [28 , с.38-39]

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Згідно з Глосарієм Міжнародної організації з міграції, внутрішньо переміщені особи (англ. — internally displaced person) — це індивіди або групи, які були змушені залишити свої домівки чи місця постійного проживання через збройний конфлікт, загальне насильство, порушення прав людини або природні чи техногенні катастрофи. Важливо зазначити, що ці люди не перетинали міжнародно визнаних державних кордонів. [92 , с.25]

Війна триває, що призводить до тривалого переміщення осіб як усередині України, так і за її межами.

У зв'язку з цим постає потреба в глибокому розумінні соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (надалі — ВПО) в Україні. Вимушене переселення є травматичною подією, яка негативно впливає на психоемоційний стан не лише окремих людей, але й суспільства загалом. Тому цілком зрозуміло, що ВПО потребують не тільки матеріальної підтримки, а й психологічної допомоги, яка часто є навіть більш нагальною. [18, с. 28-30]

Внутрішньо переміщені особи стикаються з труднощами у забезпеченні житлом, працевлаштуванні та отриманні матеріальних благ. Багато з них втратили рідних, близьких, домівки та документи. Це призводить до виникнення проблем соціально-психологічного характеру. У більшості з них спостерігається підвищений рівень тривожності та агресивності, вони постійно перебувають у стані нервово-психічного напруження, що супроводжується зниженням адаптивних можливостей організму, що, в свою чергу, веде до дезадаптації на новому місці. [66, с. 42]

Головне питання, яке постає у людини, що вижила і отримала статус ВПО, — це: «Як жити далі?». Війна торкнулася кожного з нас, безпосередньо чи опосередковано. Вона не щадить нікого: жінки, діти, літні люди, сильні духом та відважні — всі з часом починають відчувати симптоми сильного посттравматичного стресового розладу. Кожна людина переживає це по-своєму, проте більшість не усвідомлює, що відбувається з ними і як з цим боротися.

Життя розділилося на «До» та «Після». Багато хто починає відчувати так званий «синдром біженця». На нашу думку, цей синдром являє собою складний емоційний стан, у якому людина відчуває провину за те, що залишила свій дім, рідних або навіть за те, що вижила.

Симптоми синдрому біженця включають почуття безсилля та покинутості, пригнічений настрій, відчуття провини та смутку, емоційне виснаження, апатію і ангедонію (відсутність задоволення від колись улюблених занять), дратівливість і зміни у ставленні до тих, хто надав притулок, а також страх, паніку, імпульсивність у прийнятті рішень і спалахи агресії.

Переміщені особи часто відчують сильний страх і паніку, що іноді підштовхує їх до спонтанних дій. Вони можуть переконувати рідних і знайомих покинути свої домівки, намагаючись виправдати власний вибір.

Такі переміщені особи часто відчують дезадаптацію і не знають, коли зможуть повернутися додому. Вони мають підвищений рівень тривожності, що змушує їх постійно перебувати у стані напруженості та готовності до можливого від'їзду. Внутрішній спокій їм недоступний, і вони постійно шукають новини, що лише посилює тривогу та занепокоєння, а також відчуття відчуження серед своїх співвітчизників.

Серед тих, хто покинув рідні місця та зазнав травматичного досвіду, можна виділити кілька типів адаптаційних реакцій: відсутність порушень адаптації, непатологічну психічну адаптацію або гостру стресову реакцію, патологічну психічну адаптацію та адаптаційні розлади. [66, с. 44]

Коли організм реагує на травматичну ситуацію без видимих порушень адаптації, на підсвідомому рівні людина готується до активної відповіді (боротьби або втечі). Спочатку настає стан шоку: лімбічна і кортикальна системи мозку тимчасово блокуються, а активною залишається лише найдавніша стовбурова частина, одночасно активізується парасимпатична нервова система. У цей момент вивільняються гормони, такі як адреналін, норадреналін і кортизол, що забезпечують швидке реагування на ситуацію.

Після цього настає етап збудження, коли активуються лімбічна та симпатична нервові системи. Після чого відбувається розрядка: тіло починає тремтіти, і людина втрачає контроль над ним. Це тремтіння може тривати кілька годин, під час яких організм звільняється від накопиченого напруження.

Після розрядки настає втома, що супроводжується активацією неокортекса і системи емоційного та соціального контролю. Людина відчуває потребу виразити гнів або поплакати. Важливо дати волю емоціям, щоб не нашкодити фізичному та психологічному здоров'ю. Коли емоційна напруга спадає, людина відчуває полегшення та поступово виходить з травматичного стану. [73, с. 238]

Наступний тип реакції — гостра стресова реакція, яка може тривати від кількох днів до кількох тижнів. Це нормальна відповідь організму на травмуючу ситуацію. Зазвичай гостра реакція триває не менше двох днів і може тривати до чотирьох тижнів. З часом гострий стрес може трансформуватися в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), хоча на відміну від шокового стану, який виникає безпосередньо після травми, його симптоми можуть розвиватися поступово.

Основні симптоми шокового стану включають сповільнену моторну та психічну активність, відчуття відчуження, зміну сприйняття звуків (вони можуть стати дратівливими), звуження уваги та неможливість зосередитися на виконанні будь-якої діяльності. Можуть також виникати порушення короткочасної пам'яті, особливо стосовно подій, що мали місце під час травмуючої ситуації.

Коли загроза для життя зменшується або усувається, настає період виснаження. Тривалість цього етапу залежить від інтенсивності психотравмуючої ситуації та зазвичай триває від 15 до 30 днів. У цьому стані людина відчуває себе замкненою в собі, часто не звертається по допомогу і не скаржиться на своє самопочуття чи труднощі в житті. Серед симптомів можуть бути проблеми зі сном та апетитом, зниження ваги, пришвидшене серцебиття та підвищений артеріальний тиск. [73, с. 245]

Третій тип реакції — це психічна дезадаптація. У разі патологічної реакції на травмуючий стрес може виникнути «психогенний ступор», коли вся життєва енергія витрачається на процес виживання, внаслідок чого людина втрачає здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Іншою можливістю, яка може виникнути в такій ситуації, є «реактивний психоз». Він характеризується ілюзорним сприйняттям, дезорганізацією поведінки, психомоторними збудженнями та підвищеною мовною активністю. Також можуть виникати марення, галюцинації та маячня.

Галюцинації — це сприйняття неіснуючих об'єктів (зорових, слухових, чуттєвих), які людина переживає як реальні. Це особливий тип мимовільних спогадів про травмуючі події, коли пам'ять настільки яскрава, що поточні події

сприймаються як менш реальні, ніж минулі. У такому стані людина поводить себе так, ніби знову переживає цю подію, відчуває та мислить так, як це було під час спроби врятувати своє життя.

Маячня — це сукупність ідей, уявлень та суджень, що не відповідають дійсності, але які людина вважає істинними, що викликає у неї тривогу та відчуття небезпеки. Реакції страху можуть проявлятися у вигляді побоювань, переляку, жаху або паніки, що виникають внаслідок пережитої травматичної події або очікування її повторення, що може призвести до втечі, заціпеніння чи агресивної поведінки. [23, с. 115]

Останнім типом реакції є адаптаційні розлади та фактори, які їх викликають. Зазвичай людина, яка пережила емоційну травму, з часом адаптується до нових обставин, і симптоми поступово зникають. Однак іноді симптоми можуть залишатися, що призводить до погіршення психічного та фізичного стану. У психології розрізняють такі типи посттравматичних розладів: гострі (симптоми тривають до трьох місяців після травми), хронічні (симптоми тривають понад три місяці) та відстрочені (симптоми з'являються після прихованого періоду, зазвичай через шість місяців і більше). Основними симптомами є тривога, депресія, порушення уваги і пам'яті, агресивність та дратівливість. [83, с.5]

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть включати:

Повторне переживання події: Це може проявлятися через нестримні спогади про травму, флешбеки або емоційні та фізичні реакції. Людина знову і знову переживає травматичну подію, що викликає емоційний дискомфорт. Флешбеки — це сильні спогади, коли особа відчуває, що подія відбувається знову. Також можуть виникати нічні кошмари, емоційна реакція на тригери, які нагадують про травму (звуки, запахи, освітлення, слова тощо), а також фізіологічні реакції при наближенні до місця події (наприклад, прискорене серцебиття, пітливість).

Уникнення та емоційне оніміння: Це включає в себе уникнення всього, що може нагадувати про травму — місць, обставин, людей; уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою; схильність до самотності та

ізоляції; дисоціативні явища; прогалини в пам'яті; а також можливе вживання алкоголю, наркотиків чи ліків, щоб заглушити переживання.

Негативні зміни в емоційній сфері та сприйнятті себе і світу: Це може виявлятися у звуженні емоційного спектру, зокрема позитивних емоцій, а також у "замороженні" емоцій. Людина може відчувати сильне почуття провини, страху і сорому, а також втратити надію на майбутнє, втративши віру у професійний успіх, сімейне щастя чи материнство.

Постійне збудження і труднощі з розслабленням: Симптоми включають проблеми зі сном, дратівливість або спалахи гніву, зниження концентрації, відчуття постійного занепокоєння і готовності до небезпеки, підвищену пильність. Також можуть виникати надмірні реакції на переляк, такі як прискорене серцебиття, задишка, слабкість, відчуття оніміння чи нечутливості. [38, с. 115]

Основним завданням для особи, яка переживає синдром біженця, є успішне проходження соціально-психологічної адаптації.

На думку Н. Пенькової та В. Шевченка, соціально-психологічна адаптація — це процес, у якому людина здобуває новий соціально-психологічний статус і засвоює різні суспільні та рольові функції внаслідок адаптації до нових умов життя, нових людей та переосмислення життєвих цінностей. [42, с.118]

На ефективність соціально-психологічної адаптації впливають різні фактори, такі як особливості соціальної ситуації (наприклад, підтримка родини та друзів), характер травмуючої події та особистісні риси індивіда. [66, с. 45]

О. Балакірева в своїх дослідженнях, зокрема в статтях «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб» [5, с.8] і «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні» [6, с.12], вивчає основні труднощі та потреби різних груп внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Первинний внутрішньоособистісний конфлікт, який виникає через відсутність позитивної мотивації до переїзду та неможливість залишитися вдома в екстремальних умовах, а також складнощі адаптації на новому місці,

створює у внутрішньо переміщених осіб особливий досвід, що виходить за межі звичних життєвих обставин.

При ухваленні рішення про виїзд з рідних місць, люди стикаються з руйнуванням свого звичного життєвого простору: втрачаються орієнтири, і відсутні ясні уявлення про подальший розвиток подій. Подвійність ситуації полягає в тому, що необхідність вибору супроводжується тривожним почуттям невизначеності, відчуттям провини за втрачені можливості та неможливістю передбачити результат будь-якого з варіантів. Цей стан супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, шокним ефектом (пов'язаним з обстрілами, втратою близьких тощо) та сильним стресом, спричиненим тривалим перебуванням у небезпечних умовах.

Процес вимушеної міграції сам по собі є значним стресовим фактором. Існує кілька аспектів переживання цього процесу: по-перше, міграція є переживанням серйозних життєвих змін і втрат, що відбуваються до та під час переселення; по-друге, це включає зміни в соціальному середовищі, зокрема, різниці в менталітеті; по-третє, це досвід часткової ізоляції та можливих обмежень.

Щоденно людина стикається з різними труднощами, зокрема проблемними ситуаціями та незвичними умовами життя, що змінюють її взаємодію з навколишнім світом. Це неминуче впливає на її особистість. Однак ці умови також відкривають можливості для особистісного розвитку, стимулюючи відповідальність за власні вчинки, формування нових моделей поведінки та способів вирішення проблем. В результаті цього відбувається переосмислення значення подій у житті.

Важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості кожної людини, які формують її унікальний набір якостей і характеристик. Не кожен здатен відмовитися від всього, що має, або залишити своє рідне місце, ставши внутрішньо переміщеною особою.

Добровільна міграція може підвищити загальний рівень стресостійкості, що сприяє толерантності до нових умов життя і швидшій адаптації. Натомість переміщення, спричинене зовнішніми негативними факторами, знецінює

активність особи, підриває її віру в контроль над власним життям і ускладнює адаптацію в новому соціальному середовищі.

Серед багатьох внутрішньо переміщених осіб часто спостерігаються почуття страху, тривоги та безвихідності. Тривога, яка супроводжує переселенців від моменту їхнього переїзду і навіть після нього, залишається довготривалою складовою їхнього життя. Її основною причиною є невизначеність та незнайомство з новим оточенням, в яке потрапляють мігранти. Ці негативні переживання знижують здатність психіки адаптуватися до нових умов. [21, с. 62-63]

Дослідники вважають, що особи з високим рівнем тривоги мають спотворене сприйняття реальності, що проявляється в песимістичному погляді на життєві події та майбутнє, відчутті власної неповноцінності, очікуванні неприязні з боку інших та підвищеній емоційній вразливості. Це ускладнює для переселенців адаптацію до нових соціальних норм і підштовхує їх до пошуку підтримки в оточенні. У свою чергу, низький рівень тривоги сприяє соціальній активності, оптимістичному сприйняттю реальності та життєвих перспектив, ініціативності, що допомагає ефективно адаптувати поведінку до соціальних норм і уникати потреби звертатися за допомогою до інших.

Водночас, посилена тривога може мати й позитивний ефект, активуючи психологічні механізми адаптації, які сприяють гармонії з новим соціальним середовищем. Залучення резервних ресурсів особистості проявляється у зміні психічних процесів та виявленні ефективної поведінки, що відповідає ситуації і допомагає пришвидшити адаптацію.

Переміщення в нове соціокультурне середовище може не лише погіршити психічне здоров'я, але й спричинити серйозні зміни в ідентичності особистості. В. Павленко в своїх дослідженнях розробив і проаналізував моделі трансформації ідентичності у переселенців, припустивши, що криза ідентичності є однією з основних перешкод на шляху до успішної соціальної та психологічної адаптації до нових умов.

У вузькому сенсі ситуація вимушеної міграції розглядається як екстремальний вплив на особистість, що зумовлений стресовими факторами,

які викликали міграцію, а також тривалістю процесу соціальної адаптації до нового середовища. Негативні події, зміни, різноманітні депривації та ізоляція можуть призвести до кризи ідентичності, яка проявляється у плутанині самоідентифікації, що виникає через неприязне ставлення до нового оточення. Це може спричинити відчуття неповноцінності у переселенців та руйнування основних структур їхньої особистості та світогляду. Структура "Я-концепції" є важливим чинником для збереження цінностей і взаємодії з зовнішнім світом, тому ситуація вимушеної міграції порушує цей баланс, знижує здатність до адаптації та викликає плутанину в ролях.

Глибина та форма змін в ідентичності вимушених переселенців залежать від того, наскільки успішно вони адаптуються до нового соціального середовища. Це, в свою чергу, визначається наявністю умов для самоактуалізації та задоволення базових потреб переселенців, політичними та економічними особливостями приймаючого суспільства, ступенем відчуження з боку корінного населення, а також індивідуальною психологічною характеристикою та рівнем соціальної підтримки.

Всі аспекти особистості внутрішньо переміщених осіб, зокрема мотиваційний, емоційний, когнітивний і поведінковий, зазнають впливу в процесі цієї адаптації.

Також спостерігається зниження вимог до себе, невпевненість у власних можливостях та коливання самооцінки. Особистість стикається з екзистенційними кризами, що можуть призвести до втрати сенсу життя. В емоційній сфері виникають відчуття байдужості, пригніченості, зниження інтересу до життя, а також агресія і схильність до депресивних станів. Когнітивні функції можуть погіршуватися, що проявляється у зниженні уваги, пам'яті та інших розумових процесів. У поведінковій сфері можуть виникати труднощі в налагодженні позитивних соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми. Також можуть виникати проблеми зі сном, такі як безсоння або підвищена сонливість, а сни часто носять негативний характер, що призводить до тривожних пробуджень [21, с.62-63]

Ю. Пилипас описує стан внутрішньо переміщених осіб, які відчують нестабільність і втрату контролю над ситуацією та своїм життям, як: втрату автономії (відчуття, що обставини, а не вони самі, керують їхнім життям); втрату суб'єктивності (переконання, що інші люди приймають рішення щодо їхнього життя); порушення ідентичності; розгубленість (нездатність зосередитися і виконувати звичні розумові завдання), регресія; страх відторгнення (побоювання, що їх можуть сприймати як ворогів); відчуття незахищеності; стан жертви; злість і потреба знайти "зовнішнього ворога" (пошук винного у своїх бідах); втрату можливості передбачити майбутнє; сором, низьку самооцінку і почуття провини; психосоматичні симптоми, функціональні розлади, зловживання психоактивними речовинами; реакції на сильний стрес і порушення адаптації, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). [45, с. 72]

Серед психологічних проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи (ВПО), можна виокремити такі:

- Загальні труднощі, що впливають на всіх членів родини, зокрема відсутність перспектив на майбутнє, відчуття розбалансованості та розгубленості.
- Психологічні травми, спричинені свідченням воєнних дій і насильства.
- Відчуття провини через необхідність звертатися за допомогою до інших.
- Втрата групової ідентичності та сприйняття себе як жертви.
- Розгубленість через втрату контролю над своїм життям.
- Відсутність ідентифікації з новою громадою, що веде до самотності.
- Зниження самооцінки.
- Потреба адаптуватися до обмежених умов проживання та скороченого особистого простору.
- Втрата домашніх тварин, яких не вдалося забрати з собою.
- Відчай батьків, які не можуть забезпечити безпеку своїм дітям.
- Зниження критичності мислення через тривале перебування в стресі.
- Втрата контролю над емоціями, що призводить до емоційної кризи.

- Чоловічі переживання, зокрема почуття провини за неможливість захистити родину та рідний край, а також труднощі з емоційним контролем і агресія, спричинена безпорадністю.
- Жіночі переживання, що виражаються в страхах і тривогах за невизначене майбутнє, підвищеній відповідальності за добробут родини та відчутті самотності.
- Діти переселенців переживають порушення психічного розвитку через травмуючий досвід, необхідність покинути друзів і знижену стресостійкість, що обумовлене великими витратами ресурсів на соціалізацію.
- Труднощі в розумінні та вираженні своїх емоцій, а також у спілкуванні з близькими.
- Самотність і ізоляція через відсутність спільної мови з однолітками на новому місці.
- Розгубленість через покидання друзів і навчального колективу.
- Вимушене переселення підриває базову довіру до світу і створює додаткове навантаження на психіку.
- Психологічні перевантаження можуть призвести до порушень сну, виникнення страхів, фобій, агресії, а також до відчуття невпевненості та негативізму щодо оточення [57, с.438]

О. Блинова підкреслює важливість ставлення місцевого населення до переселенців. Процес переселення має двосторонній характер, в якому мігранти відіграють активну роль, а приймаюче населення часто пасивне. Ефективна адаптація можлива лише за умови взаємодії обох сторін. Якщо місцеві жителі проявляють негативне ставлення до переселенців, процес адаптації, вже ускладнений переїздом, значно сповільнюється. Дослідження показують, що інколи спостерігаються випадки нетерпимості з боку оточення. Негативні стереотипи можуть призводити до непорозумінь і конфліктів між переселенцями та місцевими жителями. У таких ситуаціях конструктивній взаємодії сприятиме прагнення уникати крайнощів і займати більш об'єктивні позиції. [10, с. 58-62]

К. Педько погоджується з думкою вченого, що толерантність є складовою внутрішньої системи цінностей особи. Він також зазначає, що інтолерантність може бути нормальним проявом адаптаційної поведінки в певних ситуаціях, якщо вона не порушує соціальні норми.

Життєві ситуації вимагають відповідної реакції: або співпраці, або конфлікту. У випадку співпраці проявляється толерантність, а у випадку конфлікту — інтолерантність. При моделі співпраці оточуючі оцінюються за їх ефективністю та привабливістю. Якщо їхня корисність підтверджується, взаємодія стає тіснішою, що сприяє формуванню дружніх відносин. У той же час, конфліктна орієнтація передбачає відторгнення людини, незважаючи на її якості.

Таким чином, толерантність означає визнання індивідуальних характеристик іншої особи та їх прийняття без наміру змінювати їх на свою користь. Інтолерантність, навпаки, виражається в небажанні зрозуміти іншу людину та її унікальність у процесі взаємодії. Вчений наголошує на важливості цивілізованого й адекватного вираження як толерантності, так і інтолерантності. Толерантність не повинна ставати підкоренням, а інтолерантність має проявлятися лише в соціально прийнятних формах. [41, с.201-204]

М'якшим фактором для внутрішньо переміщених осіб в Україні є те, що вони потрапляють в середовище, близьке їм за культурними та мовними ознаками. Однак, нове соціальне середовище вимагає певних зусиль для встановлення нових соціальних зв'язків.

Соціально-психологічна адаптація полягає у досягненні балансу між ціннісними орієнтаціями, поведінкою внутрішньо переміщених осіб і інтеграцією в новий соціум, при цьому зберігаючи вірність своїм переконанням.

Успішна адаптація на новому місці проживання проявляється в соціальному комфорті, активній участі в житті місцевої громади, ініціативності у вирішенні спільних завдань та наявності перспектив на майбутнє. [54, с.57-62]

1.3 Психологічні фактори, що сприяють підвищенню резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Коли людина опиняється в невизначеній ситуації через військові дії, це спричиняє безліч емоцій, з якими важко справлятися самотійно. Щоб адаптуватися до цієї нової реальності, людині потрібно переглянути своє уявлення про світ, прийняти ризик існування та усвідомити, що життя продовжується.

Єдиний спосіб подолати складну ситуацію – це пережити і усвідомити неприємні емоції, щоб не боятися їх. [41, с.201-204]

Завжди залишається актуальною думка В. Франкла, яка прекрасно доповнює тему нашого дослідження: «У людини можна відібрати все, окрім її останньої свободи — свободи обирати своє ставлення до будь-яких обставин і визначати свій власний шлях». [61, с.38]

Отже, дослідження адаптаційного потенціалу особистості є надзвичайно важливим, оскільки воно враховує особливості регуляторної діяльності, адаптаційних ресурсів та специфіку життєвих умов, у яких вона перебуває. Це, в свою чергу, характеризує здатність особистості формувати, коригувати та трансформувати свій життєвий досвід, що визначає її переживання і поведінку в конкретних ситуаціях.

Хронічний стрес може спричинити внутрішній дискомфорт, що, в свою чергу, веде до емоційного вигорання, психосоматичних розладів, депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця внутрішня напруга часто переноситься на близьке оточення, викликаючи роздратування, гнів, конфлікти, руйнування стосунків і відчуження.

Проблема стресостійкості стала темою численних досліджень таких закордонних вчених, як Г. Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман, які вивчали, як люди реагують на стресові ситуації та які шляхи можуть допомогти подолати кризові умови.

Аналіз наукових досліджень у галузі психології дозволяє визначити стресостійкість як психологічний феномен. Це сукупність рис особистості, які

забезпечують її здатність витримувати різні види стресу; системно-інтегративна властивість, що гарантує передбачуваність психофізіологічних реакцій на стресові впливи; [4] оптимізація соціокультурних і організаційно-поведінкових стратегій для ефективного подолання кризових ситуацій; а також комплекс якостей, таких як самоконтроль, саморегуляція та емоційна стійкість, які допомагають людині справлятися з дією стресорів. [5, с.12] Крім того, стресостійкість включає в себе навички, уміння та знання, що набуваються в процесі розв'язання проблем і боротьби з викликами. [6, с. 4]

Стресостійкість розвивається в процесі онтогенезу і досягає свого максимуму в дорослому віці. Її основа включає психофізіологічні, емоційно-комунікативні та організаційно-поведінкові компоненти. [4, с.17]

Стресостійкість виявляється через активізацію внутрішніх ресурсів організму, що забезпечує його здатність витримувати інтенсивні інтелектуальні та емоційно-вольові навантаження в умовах стресових ситуацій та травмуючих подій, при цьому зберігаючи резильєнтність і здатність ефективно виконувати необхідні завдання без порушення психологічного балансу.

Таким чином, досліджуючи феномен стресостійкості особистості, можна стверджувати, що вона залежить як від зовнішніх ресурсів, на які може покластися особистість у стресовій ситуації, так і від внутрішньої готовності, тобто наявності якостей, що підвищують здатність протистояти стресам, а також від знань і навичок, які особистість набуває протягом життя.

Крім того, були визначені чинники, які сприяють розвитку особистісної стійкості: відновлення почуття безпеки через усвідомлення конкретних життєвих ситуацій, що несе загрозу життю в умовах воєнного стан; адекватна та безпечна реакція на емоційні труднощі, що накопичуються внаслідок значних стресів, пов'язаних з порушенням базових відчуттів безпеки та військовими діями; врахування особливостей роботи мозку в умовах зовнішньої загрози; розробка освітньої системи, здатної бути стійкою до зовнішніх загроз; орієнтація на ресурси психологічного та фізичного комфорту, які є необхідними для відновлення особистісної стійкості. [31, с.601-608]

Стійкість є комплексною характеристикою особистості, що виступає як ресурс, який дозволяє успішно долати життєві труднощі і витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню впевненість, рівновагу та ефективність у діяльності. Стресостійкість є важливою складовою особистості, що допомагає адаптуватися до змін у навколишньому світі, сприяє досягненню психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує роль буфера, запобігаючи деструктивному розвитку.

В умовах військових конфліктів та соціально-економічних змін в Україні та світі особистісна стресостійкість набуває особливої значущості.

Психологічна резистентність - це здатність особистості ефективно протистояти стресу, травматичним ситуаціям та викликам життя, зберігаючи своє психічне здоров'я і функціонуючи продуктивно. Це означає, що людина здатна адаптуватися до несприятливих подій, подолати труднощі та зміцнити свою психологічну стійкість.

Психологічна резистентність охоплює низку якостей та навичок, таких як оптимізм, здатність контролювати емоції, впевненість у собі, вміння знаходити позитивні аспекти у важких ситуаціях, гнучкість у мисленні та адаптивність, а також наявність міцних соціальних зв'язків і підтримки.

Люди з високою психологічною резистентністю можуть краще справлятися зі стресом, відновлюватися після травматичних подій та зберігати психічне здоров'я навіть у важких умовах. Вони можуть швидше адаптуватися до змін, вирішувати проблеми і досягати своїх цілей.

Проблема профілактики стресу та підвищення рівня стресостійкості особливо важлива в сучасному суспільстві. [34] Велика кількість стресогенних ситуацій та факторів, а також унікальні психологічні особливості особистості визначають різні підходи (стратегії та стилі) до подолання стресових обставин у житті людини.

На Заході питання протистояння стресу знайшло відображення в понятті "копінг" (від англ. "coping" – успішно впоратися, долати). У психології "копінг" розглядається як частина структури стресу й означає психологічне подолання, що охоплює комплекс способів і прийомів подолання дезадаптації та стресових

станів. Це поняття охоплює різні форми діяльності людини і включає всі види взаємодії особи з зовнішніми чи внутрішніми викликами, а також з труднощами, які потребують вирішення, уникнення, контролю чи пом'якшення.

У сучасній психології виділяються три підходи до визначення поняття "копінг":

Перший підхід, розвинутий у працях Хаан, трактує його в контексті Его-динаміки як один зі способів психологічного захисту, що використовується для зниження напруження.

Другий підхід розглядає копінг як відносно постійну особистісну схильність реагувати на стрес певним чином.

Третій підхід визначає копінг як динамічний процес, специфіка якого обумовлена не лише ситуацією, а й стадією розвитку конфлікту та взаємин особи із зовнішнім світом. [86, с.332]

Термін "копінг-поведінка" був введений у вітчизняну психологію в 1990-х роках. Теоретичні та практичні аспекти розвитку стресу та способів протистояння йому були розглянуті в роботах таких вчених, як Л. П. Гримак, Л. Г. Дика, А. Б. Леонова, В. І. Медведєв, П. В. Симонов та інших.

Загалом, аналізуючи різні підходи до копінг-поведінки, можна стверджувати, що це цілеспрямована соціальна поведінка або набір усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, емоційних, поведінкових), які допомагають людині справлятися зі складними життєвими ситуаціями або внутрішнім дискомфортом. Така поведінка є свідомою та орієнтованою на активне змінення ситуації, коли це можливо, або на адаптацію, якщо ситуація виходить за межі контролю.

Кохен і Лазарус, узагальнюючи результати численних досліджень, виділили п'ять основних завдань копінгу: зменшення негативного впливу обставин і відновлення ресурсів; терпіння, адаптація чи корекція ситуації; підтримка позитивного образу Я та впевненості в своїх силах; збереження емоційної рівноваги; збереження тісних зв'язків з іншими людьми.

Подолання стресу вважається успішним, якщо воно сприяє зменшенню фізіологічних та психологічних ознак напруження, відновленню діяльності на рівні, який був до стресу, і запобіганню дистресу.

Існує безліч стратегій подолання стресу, але досі не розроблено єдиної класифікації копіngu. Більшість класифікацій орієнтуються на два основні підходи до подолання стресу, запропоновані Лазарусом і Фолкманом: орієнтація на вирішення проблеми або зміна власного ставлення до ситуації. [86]

Р. Моос і Дж. Шеффер виділяють три основні сфери, на яких зосереджені стратегії подолання: оцінка ситуації, вирішення практичної проблеми, контроль емоційного стану.

Стратегія, орієнтована на оцінку ситуації, передбачає намагання людини зрозуміти природу ситуації, усвідомити негативні процеси, які відбуваються, і оцінити потенційні наслідки.

Цей підхід передбачає логічний аналіз і когнітивну підготовку, в межах якої людина аналізує ситуацію, намагаючись виділити позитивні аспекти. Іноді в цій стратегії використовуються також неконструктивні прийоми, зумовлені захисними механізмами, як-от заперечення або зменшення загрози.

Стратегія, орієнтована на розв'язання проблеми, фокусується на активному протистоянні стресорам і усуненні їх наслідків. Цей тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання точної інформації про обставини, в яких опинилася людина. До цієї стратегії також входить вміння звертатися за підтримкою до близьких чи інших осіб, які можуть надати допомогу. Основою цього підходу є прийняття рішень і вжиття конкретних кроків для подолання проблеми.

Третя стратегія, орієнтована на емоційний стан, зосереджена на керуванні почуттями, що виникають у результаті кризових ситуацій, та збереженні емоційної рівноваги. Адаптивні навички, які підтримують емоційний баланс, зокрема, сприяють формуванню надії на позитивні зміни. Віра в краще майбутнє допомагає зменшити негативні емоції та імпульсивні реакції, сприяючи дотриманню моральних принципів. [46, с.32]

Перлин і Шулер запропонували подібну, але дещо іншу класифікацію стратегій копінг-поведінки. Вони визначають три способи подолання стресу:

- усунення або зміну обставин, що спричинили проблему (стратегія вирішення проблеми);
- управління сприйняттям переживань для зменшення їхнього проблемного характеру (стратегія зміни погляду на проблему);
- контроль емоційних наслідків, пов'язаних з проблемою, з метою збереження їх у прийнятних межах (стратегія регулювання емоційного дистресу).

Ці підходи майже ідентичні класифікації Лазаруса і Фолкмана, які виділяли проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг.

Обидві класифікації майже повністю відповідають підходу Лазаруса і Фолкмана, що розрізняють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Як Р. Моос і Дж. Шеффер, так і Перлин і Шулер, у стратегії «фокусування на проблемі» виділяють два типи дій: когнітивні (такі як «оцінка ситуації» і «зміна погляду на проблему») та поведінкові (наприклад, «фокус на проблемі» та «стратегії вирішення проблеми»). [46, с. 32]

Американський дослідник С. Карвер разом з колегами запропонував більш детальну класифікацію копінг-стратегій, вважаючи найбільш ефективними ті, які орієнтовані безпосередньо на розв'язання проблеми.

До таких стратегій належать: активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу; планування конкретних кроків для подолання ситуації, що викликає труднощі; пошук підтримки та порад у соціальному оточенні; переоцінка ситуації з акцентом на її позитивні аспекти та сприйняття її як частини життєвого досвіду; визнання реальності події та її об'єктивних аспектів.

Інший набір копінг-стратегій, за словами автора, також допомагає адаптуватися до стресу, проте не передбачає активного втручання в ситуацію. Серед таких методів подолання можна виокремити: пошук співчуття та розуміння з боку інших людей; зменшення активності в інших сферах і повна концентрація на джерелі стресу; очікування на більш сприятливі обставини для вирішення ситуації.

До третьої групи відносяться стратегії, які хоча й не є найбільш адаптивними, проте в певних ситуаціях можуть допомогти людині впоратися зі стресом та пристосуватися до нього. Це може включати емоційне реагування на проблему, заперечення наявності стресової події, психологічне відволікання через розваги, фантазування або сон, а також уникання активного вирішення ситуації.

К. Матені та його колеги запропонували розглядати подолання стресу через дві основні категорії дій: оперативні та превентивні. Оперативне подолання включає спроби зменшити або усунути реакцію на стресовий фактор, тоді як превентивний підхід орієнтований на запобігання впливу стресора або зміну когнітивного сприйняття ситуації, а також на підвищення стійкості до стресових впливів.

Л. Анциферова, враховуючи когнітивні та поведінкові аспекти регуляції стресу, а також специфіку важких ситуацій, запропонувала наступні стратегії подолання:

Трансформуючі стратегії — це розуміння можливості позитивних змін у складній ситуації та підхід до неї як до проблеми, яку можна вирішити.

Адаптаційні методи — передбачають зміну власних рис або ставлення до ситуації.

Підтримувальні техніки самозбереження — методи боротьби з емоційними розладами у важких або трагічних умовах, коли події здаються нездоланими.

Деструктивні копінг-стратегії — використання наркотиків, алкоголю або суїцидальних дій як способу уникнення або зниження стресу.

Інтенсивність реакцій на складні життєві ситуації безпосередньо пов'язана з рівнем самоактуалізації особистості: чим вищий рівень її розвитку, тим ефективніше вона справляється з труднощами. Це вказує на те, що життєві перешкоди можуть мати не тільки зовнішні, але й внутрішні, індивідуальні джерела. [46, с. 32]

Однією з найбільш вразливих груп, яка потребує постійної психологічної підтримки для запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу, є

внутрішньо переміщені особи. Вони переживають значну травматизацію через збройний конфлікт, що триває в Україні.

Таким чином, формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) може бути зумовлене не тільки інтенсивним впливом стресору під час травматичних подій, але й адаптаційними процесами в новому середовищі. Тобто, сама адаптація може виявитися значним джерелом стресу і травматизації.

Крім того, перед ВПО постають завдання адаптації в кількох сферах: соціальній, психологічній, ресурсній та економічній.

Н. М. Могильова, досліджуючи психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб з точки зору психологічної адаптації, визначає кілька підходів. Соціально-культурний підхід зосереджується на адаптації до зовнішнього середовища, що передбачає пристосування до нових умов життя, нової культурної обстановки, а також до інших соціальних норм і способів спілкування в конкретному регіоні. Психологічний підхід, у свою чергу, акцентує увагу на розвитку нових соціальних зв'язків і контактів, а також на отриманні соціальної і психологічної підтримки.

Ресурсний підхід зосереджується на економічному аспекті адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки майже кожна ВПО стикається з необхідністю задоволення різноманітних потреб, особливо на початковому етапі адаптації. Це стосується, зокрема, об'єктивних факторів, таких як працевлаштування, освіта, житло, соціальні послуги та інші. [41, с.203]

К. С. Селіхов, вивчаючи досвід України в галузі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, виділяє кілька основних інструментів, які сприяють успішній та ефективній адаптації ВПО. Зокрема, це:

- психологічний аспект, що передбачає надання психологічної підтримки та послуг, таких як індивідуальні та кризові консультації, групові заняття, групи підтримки тощо. Ці послуги реалізують різні громадські організації, волонтери, а також як українські, так і міжнародні проекти допомоги;

- професійний аспект, що охоплює можливості перекваліфікації, допомогу у пошуку роботи та здобуття актуальних професійних навичок, які можуть прискорити пошуки нового місця праці та адаптацію до нового оточення;
- соціальний аспект, який включає завдання, пов'язані з доступом до медичних та соціальних послуг, допомогу в пошуку житла тощо.[57, с. 440}

О. Алпатова досліджує особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб, виділяючи чинники, які сприяють її успішному здійсненню:

Зовнішні фактори, що включають матеріальну стабільність, забезпеченість, умови проживання, наявність житла, доступ до соціальної підтримки та допомоги, а також можливості для дозвілля.

Внутрішні чинники, які охоплюють індивідуальні характеристики особистості, її цінності, мотивацію, самооцінку, комунікативні навички та риси характеру[3, с.6-9].

Наступним важливим поняттям у нашому дослідженні є життестійкість. Вона вважається синонімом таких адаптаційних характеристик особистості, як стресостійкість, емоційна стійкість і психологічна надійність. Усі ці адаптивні системи, що підтримують здоров'я на фізичному та психологічному рівнях, є частинами життестійкості. Однак основною функцією життестійкості є здатність людини встановлювати ефективні соціальні зв'язки та знаходити оптимальні способи саморозвитку в складних життєвих умовах. Як підкреслював С. Мадді, життестійка людина — це особа з твердим характером, сильною волею, яка не боїться труднощів і не впадає у відчай у разі виникнення проблем. [7, с.55-62]

Компоненти життестійкості починають формуватися ще в дитинстві та частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і в дорослому віці. Розвиток цих компонентів значною мірою залежить від якості взаємодії між батьками та дитиною. Зокрема, С. Мадді зазначив, що на формування життестійких переконань позитивно впливають такі фактори, як відчуття життєвого призначення, що розвивається завдяки значущим дорослим, виховання впевненості та підтримка високих стандартів.

На розвиток життєстійкості в дитинстві негативно впливають: стреси, такі як серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та інші; нестача підтримки та підбадьорення з боку близьких; а також відчуженість і недостатня залученість до дорослих. С. Мадді виділив три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику. Виявленість цих компонентів, а також життєстійкості загалом, допомагає зменшити внутрішню напругу в стресових ситуаціях. [7, с.58]

Залученість («commitment») означає активну участь особистості у подіях свого життя та в своїй діяльності, що приносить їй задоволення. [6, с.14]

Контроль спонукає людину шукати способи впливу на ситуацію з метою зробити її менш стресовою, уникати відчуття безпорадності, а також розуміти взаємозв'язки між своїми діями, зусиллями та результатами, а також між подіями і взаєминами.

Прийняття ризику дозволяє особистості визнавати невідворотність ризику, залишатися відкритою до світу і сприймати події як випробування та виклики, що дають можливість набувати нового досвіду та отримувати важливі уроки.

Окрім цих компонентів, життєстійкість також включає такі основні цінності, як кооперація (співробітництво), довіра та креативність. [10, с. 63]

Життєстійкість — це особливий стиль поведінки людини в умовах ризику, невизначеності та під впливом зовнішніх труднощів. Основними характеристиками цієї реакції на виклик є ініціативність та відповідальність. Ініціативність виявляється в активному пошуку рішень, визначенні цілей, розробці плану дій, здатності мобілізувати волю та починати активні дії, а також у вмінні зосереджуватися на меті і не відхилятися від наміченого шляху.

Відповідальність виявляється в готовності приймати наслідки своїх рішень і дій, навіть у випадку найгіршого сценарію розвитку подій.

Професор клінічної психології Джордж Бонанно з Колумбійського університету провів низку досліджень, щоб з'ясувати, які фактори визначають життєстійкість. Він встановив, що як серйозні короткострокові проблеми, так і менш інтенсивні, але тривалі кризи сприймаються однаково. Вивчаючи, як

люди долають травмуючі ситуації, Бонанно зазначив, що стійкість залежить від численних факторів, деякі з яких можуть бути несподіваними, наприклад, рівень освіти. Він також вважає, що навички подолання труднощів можна розвивати самостійно. Бонанно визначив п'ять основних принципів, які, на його думку, полегшують переживання стресових ситуацій.

Вибірковий контроль. Більшість людей мають внутрішні ресурси для подолання наслідків травмуючих подій. Наприклад, 65% американців, які пережили теракт 11 вересня 2001 року, змогли адаптуватися до стресу через півроку. Важливо розуміти, що в даний момент під контролем знаходиться саме те, що залежить від вас.

Підтримка соціальних зв'язків. Одним із ключових аспектів життестійкості є здатність підтримувати контакти з іншими людьми. Соціальна підтримка є важливим фактором, що допомагає зберігати самоконтроль у будь-яких ситуаціях і легше справлятися з труднощами.

Здатність ділитися своїм болем. Цей принцип пов'язаний з попереднім, адже для того, щоб поділитися своїм болем навіть з близькими, необхідно подолати певні бар'єри. Дослідження, проведене Д. Бонанно, показало, що найбільш життестійкі люди не бояться висловлювати свої переживання. Психолог і його колеги вивчали, як люди справляються з горем втрати партнера, і дійшли висновку, що здатність відкрито говорити про свої емоції допомагає відновити відчуття контролю над життям. Це знову підводить нас до першого принципу: зосереджуватися на тому, що можна змінити.

Когнітивна переоцінка. Зміна погляду на ситуацію може стати ефективною стратегією для подолання важких обставин. Цей підхід, відомий як когнітивна переоцінка, дозволяє сприймати хворобу чи травму, що потребує довгого лікування, як виклик. Розуміння того, чому важка ситуація може вас навчити, не тільки полегшує переживання стресу, але й покращує здатність справлятися з труднощами в майбутньому. Головне — це усвідомлена практика, а не сліпий оптимізм.

Уміння адаптуватися. Немає універсальної стратегії, яка підходила б для вирішення будь-якої проблеми. Тому важливою рисою, що відрізняє

життєстійку особистість, є адаптивність. Життєстійка людина — це не та, хто без емоцій виходить із будь-якої ситуації, а та, хто здатна вирішити проблему з мінімальними втратами.

Окрім зазначених вище факторів, Бонанно також акцентує увагу на важливості прагнення до самовдосконалення, наявності позитивних емоцій і регулярного сміху. Усі ці аспекти можуть суттєво допомогти в подоланні важких періодів життя. [11, с. 197]

Резильєнтність є важливим і невід'ємним елементом адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їх подальшої інтеграції в соціум. Тому запуск процесу резильєнтності, розробка механізмів і оцінка результатів становить важливе завдання для психологів, які працюють з цією категорією населення в Україні.

Є безліч факторів, які впливають на рівень і розвиток резильєнтності. Загалом їх поділяють на індивідуальні (фізичне здоров'я, темперамент, способи мислення), родинні (зв'язок з сім'єю, емоційна підтримка) та суспільні (приналежність до соціальної групи, згуртованість).

Розвиток соціального капіталу є надзвичайно важливим для підвищення рівня резильєнтності ВПО. Внутрішньо переміщені особи, потрапляючи до нової громади, можуть відчувати ізоляцію, що, у свою чергу, знижує їхні здатності до адаптації. Говорити з іншими про свій досвід та відчувати підтримку – це надзвичайно важливо для даної категорії людей.

Також важливим чинником резильєнтності внутрішньо переміщених осіб є планування. Як зазначає Б.Хагерті, ті, хто має мету, загалом відчують менше тривоги та стресу [4, с.15]. Однак важливо не лише вміти розробляти реалістичні плани, а й вживати цілеспрямованих дій, які сприятимуть їх реалізації.

Як показують деякі дослідження, існує позитивна кореляція між рівнем релігійності ВПО та їхньою резильєнтністю. М. Lusk та S. C. Baray виявили, що фаталізм (віра в те, що майбутнє зумовлено певними силами, і не залежить від людей) є важливим чинником резильєнтності переміщених осіб [5, с.19].

Як зазначають Б. Фредріксон та С. Бреніген, позитивні емоції значно сприяють розвитку резильєнтності. [7, с.59]. Під час переживання травмуючої події позитивні емоції знижують рівень дистресу та сприяють гнучкості мислення. Окрім цього вони допомагають підтримувати контакти з іншими людьми та розвивати соціальний капітал.

Дослідники також підкреслюють важливість усвідомлення меж власних можливостей. Внутрішньо переміщені особи можуть впливати на певні аспекти, такі як поліпшення житлових умов або налагодження нових соціальних контактів, але є й чинники, на які вони не мають впливу, наприклад, розвиток військових дій чи тривалість агресії з боку РФ. Розуміння своєї зони ефективності сприяє розвитку резильєнтності.

Американська психологічна асоціація (АПА) розробила десять рекомендацій, які можуть допомогти зробити психіку більш адаптивною та витривалою: формуйте ефективні зв'язки, уникайте сприйняття криз як непереборних труднощів, прийміть, що зміни є природними і неминучими, прагніть до своїх реалістичних цілей, приймайте рішення, що допоможуть вам справлятися з викликами, шукайте можливості для самореалізації, виховуйте позитивне сприйняття себе та своїх здібностей, аналізуйте події з урахуванням перспективи та контексту, підтримуйте оптимістичний погляд на життя, піклуйтеся про себе. [58, с. 227]

За словами К. Cherry, [34] люди з високим рівнем резильєнтності мають певні риси, які допомагають їм долати життєві труднощі:

а) менталітет уцілілого: витривалі люди вірять у свою здатність пережити складні ситуації; б) ефективна емоційна регуляція: вони вміють контролювати свої емоції навіть у стресових і важких ситуаціях; в) відчуття контролю: такі люди зазвичай мають сильний внутрішній локус контролю і переконані, що їхні дії можуть змінити хід подій; г) зосередженість на проблемі: вони мають навички вирішення проблем і, зустрічаючи труднощі, логічно аналізують ситуацію та шукають можливі рішення; д) співчуття до себе: здатність до самоприйняття і співчуття до власних переживань; е) соціальна підтримка:

важливу роль у їхній стійкості відіграє наявність надійної мережі підтримки серед близьких.

Існують такі способи розвитку резильєнтності:

Розвиток саморефлексії (написання есе, обговорення в малих групах) та рефлексії (написання описово – аналітичних творів про власний досвід ладнання зі складними життєвими ситуаціями чи про те, як це робили відомі особистості).

Вилучення досвіду з власних невдач – має бути розуміння, що невдачі, помилки є абсолютно припустимими.

Створення атмосфери, де суб'єкт отримує схвалення за прикладені зусилля, наполегливість і старання, а не лише за успішні результати.

Обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін, використовуючи приклади відомих людей.

Формування підтримки по відношенню до фахівців, вона має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову [36, с.81-85].

Отже, враховуючи значну кількість осіб з статусом ВПО та продовження збройної агресії Росії проти України, ми вважаємо, що подальше вивчення резильєнтності та її факторів є важливим для підтримки внутрішньо переміщених осіб у розвитку їхніх адаптаційних можливостей. Це може сприяти підвищенню особистого рівня резильєнтності кожного громадянина та покращити національну резильєнтність у цілому [18, с. 20]

Вивчення депресії, управління стресом, психологічного благополуччя та життєстійкості є надзвичайно актуальним для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), оскільки вони стикаються з численними психологічними та соціальними труднощами.

Отже, врахування цих аспектів допомагає не лише зрозуміти психологічний стан ВПО, а й визначити ключові ресурси та бар'єри, які впливають на їхню адаптацію. Знання про рівень депресії, стратегій стресодолавання, резильєнтності, психологічного благополуччя та життєстійкості дозволяє розробляти більш цілеспрямовані програми підтримки, що сприятимуть покращенню їхнього життя та здатності долати виклики.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Методика проведення дослідження

У сучасній психології існує безліч методик, які дозволяють оцінювати рівень розвитку резильєнтності. Серед них: шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISK; Connor-Davidson, 2003); багатовимірна шкала резильєнтності та показників відновлення після травми (MTRR; Harvy, 2003); шкала резильєнтності для дорослих (RSA; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003); шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010); шкала резильєнтності (RS; Wagnild, Young, 1993); шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008); а також шкала резильєнтності 228 для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006).[40, с. 49].

Психологічне дослідження передбачає виконання певної послідовності етапів. Для організації емпіричного дослідження ми здійснили низку підготовчих кроків, відповідно до етапів, визначених О. Л. Туриніною. [33, с. 153]:

1. Визначили основну проблему дослідження.
2. З'ясували взаємозв'язок проблеми з актуальними науковими підходами.
3. Сформулювали методологію дослідження, включаючи етапи, методи та інструменти.
4. Здійснили збір та аналіз даних.
5. На основі результатів теоретичної та емпіричної частини дослідження зробили висновки.
6. Розробили практичні рекомендації, що ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження.

Експериментальне дослідження було здійснено в кілька етапів:

Перший етап — теоретичний, на якому здійснювався аналіз аспектів проблеми (грудень 2023 - березень 2024 роки).

Другий етап — підготовчий, на якому здійснювався вибір методів і методик дослідження (лютий - березень 2024 роки).

Третій етап — проведення емпіричного дослідження (квітень - липень 2024 роки).

Четвертий етап — підготовка висновків і рекомендацій для розвитку адаптаційного потенціалу (серпень - жовтень 2024 роки).

На перших двох етапах дослідження ми здійснили вибір відповідної літератури та провели теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються обраної теми. Також був обраний надійний та валідний діагностичний інструментарій, що відповідає цілям і завданням дослідження.

Під час психодіагностичного дослідження українців, які стали жертвами військової агресії в Україні та були змушені змінити місце проживання, ми керувалися такими принципами:

Безпека. Ми створювали атмосферу психологічного та емоційного комфорту для респондентів, пояснюючи анонімність опитування та виражаючи позитивне ставлення через неформальну манеру спілкування, а також використовуючи слова вдячності та підтримки за їхній час, витрачений на участь у дослідженні.

Мінімізація травмування. Щоб уникнути повторних травмуючих переживань, ми обмежилися лише найбільш важливими питаннями, намагаючись отримати тільки необхідну інформацію. Ми також утримувалися від використання термінів "постраждалий" або "травмований", оскільки багато респондентів не асоціюють себе з цими визначеннями.

Конфіденційність. Особиста інформація, яку надають респонденти, буде використовуватись виключно в дослідницьких цілях. Про це обов'язково повідомляємо респондентам.

Принцип достатнього мінімуму. Ми уникали включення до батареї тестів довгих опитувальників та зменшили кількість відкритих питань, щоб не перевантажувати респондентів. Вибрали лише ті психологічні інструменти, які безпосередньо сприяють досягненню цілей магістерського дослідження.

Для емпіричного дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та оцінки рівня їх адаптації ми вибрали такі методики:

1. Опитувальник з депресії PHQ-9
2. Тест BASIC Ph. Модель стресодолаття
3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук)
4. Опитувальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф (в адаптації Н. Шишко)
5. Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва)

Оскільки внутрішньо переміщені особи є особливо вразливою категорією населення, одним з перших етапів нашого дослідження є проведення скринінгового аналізу.

Головною метою скринінгу є оцінка актуального психологічного стану респондента та виявлення осіб, які страждають від високого рівня тривожності, депресії, посттравматичного синдрому, а також переживання втрати близьких і дому.

Для цього ми використали Опитувальник з депресії PHQ-9. [70, с. 2]

PHQ-9 призначений для осіб, які досягли 18 років і старше. Заповнення анкети займає всього 3-5 хвилин і є простим та ресурсно економічним інструментом.

Респондентам пропонується оцінити наявність та інтенсивність симптомів депресії за останні два тижні, відповідаючи на 9 запитань. Вони використовують такі бали для оцінки:

зовсім не хвилювало — 0 балів; кілька днів — 1 бал; більше половини днів — 2 бали; майже щодня — 3 бали.

Результати інтерпретуються для визначення ступеня важкості депресії.

0-4	Відсутня депресія
5-9	Легкого ступеню депресія
10-14	Помірного ступеню депресія

15-19	Вираженого ступеню депресія
20-27	Важкого ступеню депресія

Цей опитувальник не призначений для постановки діагнозу, але може бути корисним як попередній індикатор можливого депресивного розладу та для виявлення симптомів депресії у респондента.

Наступною методикою є Тест Basic Ph, який базується на моделі стресостійкості. Це багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої рівноваги, розроблена професором Мулі Лаадом, директором Ізраїльського Центру попередження стресу. Він визначив, що кожна людина має свою унікальну комбінацію ресурсів для подолання труднощів. Ці висновки стали основою для створення тесту BASIC Ph Model, який акцентує увагу на здатності особистості протистояти стресовим чинникам і зберігати психічне здоров'я навіть в екстремальних умовах. [48, с. 5]

Модель включає шість основних параметрів, які визначають індивідуальний стиль поведінки в умовах стресу (кожна літера в назві моделі BASIC Ph позначає певний ресурс). Комбінація цих шести параметрів визначає індивідуальний підхід до подолання труднощів. Потенційно кожна людина володіє всіма зазначеними стратегіями з раннього дитинства і протягом усього життя. У кожного з нас є свої "звичні" методи подолання криз, і зазвичай переважає один або комбінація кількох із них:

- Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.
- Affect (афект): почуття, емоції.
- Social (соціум): приналежність до родини, друзів.
- Imagination (уява): творчість, уява, інтуїція.
- Cognition (когніція): розум, знання, логіка, реальність, думки.
- Physiology (фізіологія): фізична активність та чуттєві відчуття.

Опитувальник складається з 36 питань-тверджень, що описують способи подолання сильного стресу чи кризових ситуацій. Респондентам пропонується вибрати один із шести варіантів відповідей.

0	Я ніколи не використовую цей метод для подолання складних
---	---

	ситуацій.
1	Я рідко застосовую цей метод для вирішення складних ситуацій.
2	Іноді я використовую цей метод, щоб справитися з важкими ситуаціями.
3	Я періодично вдаюся до цього способу, щоб подолати складні ситуації.
4	Часто я застосовую цей метод для вирішення ситуацій.
5	Майже завжди я використовую цей спосіб для подолання труднощів.
6	Завжди я користуюся цим методом, щоб справитися з важкими ситуаціями.

У кожної людини є шість каналів для подолання стресу, з яких лише деякі є домінуючими. Тому цей тест допомагає виявити свої сильні сторони та працювати над розвитком слабших (пасивних), що дозволяє посилити та збагачувати власні ресурси.

Обробка результатів проводиться згідно з ключем: бали переносяться в таблицю відповідно до номера твердження. Підраховуються бали за кожним блоком і вписуються в останньому рядку. Таким чином визначаються домінантні ресурсні канали.

Особистісні ресурси

В (віра і цінності)	А (емо ції)	С (соціальний)	І (уя ва)	С (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----

Значення показників

		Рівні (балів за окремою шкалою)		
		Низький	Середній	Високий
	В – Віра і цінності	0-11	12-24	25-36
	А – Емоції, почуття	0-11	12-24	25-36
	S – Соціальні зв'язки, соціальна підтримка	0-11	12-24	25-36
	I – Уява, мрії, спогади	0-11	12-24	25-36
	C – Когнітивні стратегії	0-11	12-24	25-36
	Ph – Тілесні ресурси, фізична активність	0-11	12-24	25-36

Для вивчення психологічних особливостей резильєнтності у наших досліджуваних було обрано третю методику — «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10), адаптовану Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчуком. [69, с.68-69]

Використано коротку версію опитувальника, що містить 10 запитань, які охоплюють такі аспекти: 1) адаптаційний потенціал особистості («Я можу адаптуватися до змін», «Я здатен подолати будь-які перешкоди на своєму шляху», «Я не з тих, кого зупиняють невдачі»); 2) оптимізм («Я намагаюся дивитися на проблеми з гумором», «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим», «Я вважаю себе сильною особистістю, коли стикаюся з викликами та труднощами»); 3) визначення ресурсного потенціалу особистості,

її здатності долати труднощі та перешкоди («Я швидко відновлююся після хвороб, травм або інших негараздів», «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо зустрічаю перешкоди»), та інші подібні запитання[69, с.67-68]

Вказана методика містить п'ять варіантів відповідей:

0	зовсім неправильно
1	дуже рідко правильно
2	іноді правильно
3	часто правильно
4	майже завжди правильно

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості балів. Низький рівень резильєнтності визначається сумою ≤ 26 балів; середній рівень — від > 26 до ≤ 32 балів, високий рівень резильєнтності — > 32 балів. Максимальна кількість балів, яку може набрати учасник дослідження, становить 40 балів..

Четверта методика нашого дослідження - Опитувальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф в адаптації Н. Шишко

Згідно з концепцією К. Риф, психологічне благополуччя особистості складається з шести компонентів: позитивні стосунки з оточуючими, автономія як здатність відстоювати власні переконання, цілі, які надають життю сенс, орієнтація на особистісний розвиток, відчуття власної компетентності у взаємодії з навколишнім середовищем та всебічне самоприйняття. [91, с.28]

Опитувальник налічує 30 питань, які формують 6 шкал (компонентів) та загальний рівень психологічного благополуччя [67, с.220]

Респондентам пропонується вибрати варіант твердження, яке найкраще відображає їхні відчуття щодо себе та власного життя. Відповідь на кожну шкалу оцінюється таким чином:

Повністю не згоден	1 бал
Не згоден	2 бали
Швидше не згоден	3 бали
Швидше згоден	4 бали

Згоден	5 балів
Повністю згоден	6 балів

Підрахунок балів:

Позитивні стосунки з іншими	1,7, 13, 19, 25
Автономія	2, 8, 14, 20, 26
Управління середовищем	3, 9 , 15, 21, 27
Особистісне зростання	4, 10, 16, 22, 28
Цілі в житті	5, 11 , 17, 23, 29
Самоприйняття	6, 12, 18 , 24, 30

Однак пункти, виділені жирним шрифтом, під час обробки оцінюються за зворотним принципом: за відповідь "6" нараховується 1 бал, за "5" – 2 бали, за "4" – 3 бали, за "3" – 4 бали, за "2" – 5 балів, а за "1" – 6 балів. Загальний індекс психологічного благополуччя визначається як сума балів за всіма шкалами.

Тестові нормативи методики експрес-оцінювання психологічного благополуччя

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні стосунки	10-18	19-22	23-30
Автономія	10-18	18-22	23-30
Управління середовищем	10-17	18-21	22-30
Особистісне зростання	10-20	21-25	26-30
Цілі в житті	10-18	19-23	24-30
Самосприйняття	10-18	19-22	23-30
Загальний індекс психологічного благополуччя	60-112	113-137	138-180

Остання методика, що використовується, — «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д.О. Леонтьєва). Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість включає три основні компоненти: включеність, контроль та готовність до ризику. Перший компонент — «включеність» — характеризує ставлення людини до себе, навколишнього світу та її взаємодії з ним. Цей

аспект забезпечує сили для самореалізації, розвитку лідерських якостей, адекватного мислення та поведінки, створюючи базу для відчуття власної значущості і цінності. Завдяки цьому людина здатна повною мірою залучатися до вирішення життєвих завдань, долаючи стреси та зміни.

Другий компонент життєстійкості — «контроль». Можливість контролювати обставини допомагає знаходити способи впливати на стресові зміни, на відміну від «занурення» в безпорадність та пасивність. Відчуття безпорадності є протилежним відчуттю контролю. Люди, у яких контроль розвинений, вважають, що самостійно визначають свою діяльність та життєвий шлях. Вони впевнені, що завдяки ресурсам, які у них є або які вони можуть отримати, вони здатні впоратися з проблемами, що виникають на їхньому шляху. [88, с. 298]

Третя складова життєстійкості — «готовність до ризику» — формує основу для відкритості людини до навколишнього світу, інших людей та суспільства. Ця складова полягає в тому, як особистість сприймає життєві події та проблеми, розглядаючи їх як виклики та можливості перевірити себе. С. Мадді підкреслює, що для збереження здоров'я, оптимальної продуктивності та активності в умовах стресу важливо досягти високого рівня розвитку всіх трьох компонентів. Ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та їх подальше використання лежить в основі розуміння третьої складової. [88 , с.300]

«Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, містить 45 питань, які розподіляються на три шкали: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику». У процесі підрахунку бали за кожною шкалою підсумовуються для визначення загального рівня життєстійкості. Вважається, що рівень життєстійкості є нормальним, якщо сума балів знаходиться в діапазоні від 62,19 до 99,25. [88, с. 301]

Для підрахунку балів за відповіді на прямі питання присвоюються бали в межах від 0 до 3: «ні» — 0 балів, «скоріше ні, ніж так» — 1 бал, «скоріше так, ніж ні» — 2 бали, «так» — 3 бали. Відповіді на зворотні питання оцінюються за шкалою від 3 до 0: «ні» — 3 бали, «так» — 0 балів. Після цього розраховується

загальний бал життєстійкості, а також результати для кожної з трьох підшкал (залученість, контроль і готовність до ризику). Прямі та зворотні питання для кожної шкали наведені нижче.

Ключі шкал Тесту життєстійкості

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Включеність	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризиків	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

2.2 Результати психодіагностичного дослідження

У цій магістерській роботі вибірка була сформована, а опитування проведено за допомогою інтернет-опитування.

Цей метод дослідження має кілька переваг, серед яких висока валідність, розширена вибірка, швидкість отримання результатів, економія ресурсів, мінімальний вплив і контроль з боку дослідника, а також логічна послідовність виконання завдань. У онлайн-середовищі респонденти почуваються більш комфортно, є більш об'єктивними та відкритими, надають більш детальні відповіді, оскільки не відчують потреби в соціальному схваленні, що знижує рівень спотворення даних у порівнянні з традиційними методами. [93, с. 15]

Для цього психодіагностичну батарею було розроблено за допомогою Google Форм — інструменту для створення опитувальників і збору відповідей онлайн. В результаті було створено посилання, яке поширювалося серед внутрішньо переміщених осіб через публікації в групах соціальних мереж (Facebook, Telegram) та під час проходження виробничої практики в громадській організації «Рефектіо» (м. Черкаси).

Це описове дослідження складається з двох етапів і передбачає взаємодію з учасниками через анкетування та опитування за допомогою 5 методик.

Під час анкетування було зібрано інформацію про стать, вік, місце проживання до набуття статусу ВПО та після його отримання респондентами. За результатами проведених Google-опитувань була сформована вибірка вимушено переміщених осіб, що складається з 50 осіб: 10 чоловіків і 40 жінок (20% та 80% відповідно). Віковий діапазон респондентів варіюється від 18 до 70 років (таблиця 2.1).

18 – 25 років – 5 учасників (10%), 26 – 40 років – 13 учасників (26%), 41 – 55 років – 14 учасників (28%), 56 – 65 років – 16 учасників (32%), 66-70 років – 2 учасника (4%).

Таблиця 2.1

Віковий діапазон респондентів

Стать	Вік респондентів, років					Всього
	18-25	26-40	41-55	56-65	65-70	
Жінки	3	10	9	16	2	40
Чоловіки	2	3	5	-	-	10
Разом	5	13	14	16	2	50

У вибірковій сукупності, отриманій за допомогою онлайн-опитування, спостерігався такий розподіл переміщених осіб (рис.2.1, рис.2.2)

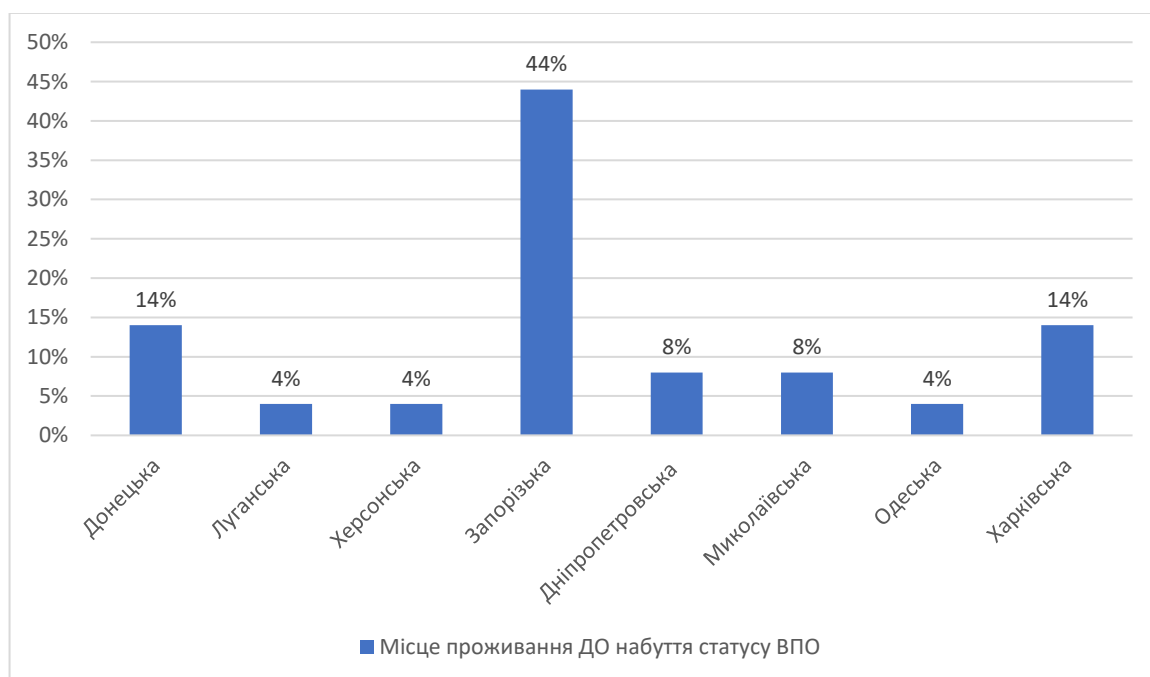


Рис. 2.1 Місце проживання респондентів ДО набуття статусу ВПО

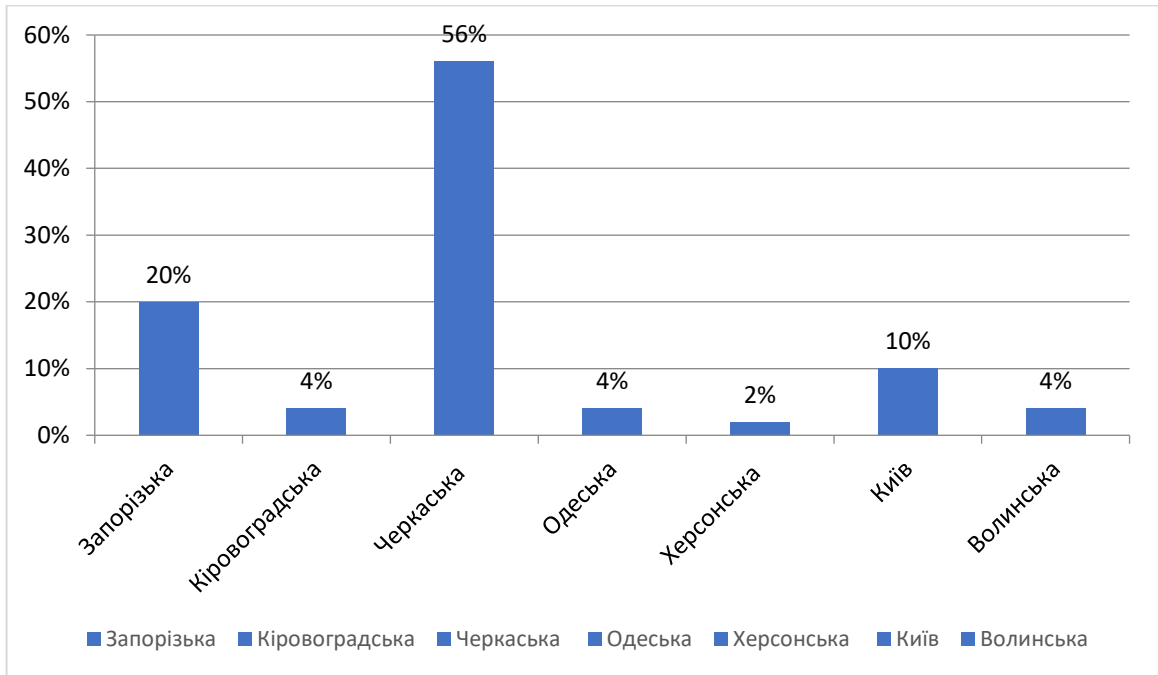


Рис. 2.2 Місце проживання респондентів ПІСЛЯ набуття статусу ВПО
Розглянемо результати емпіричного дослідження.

Так, за результатами Опитувальника з депресії PHQ-9 ми отримали наступні результати (рис. 2.3):

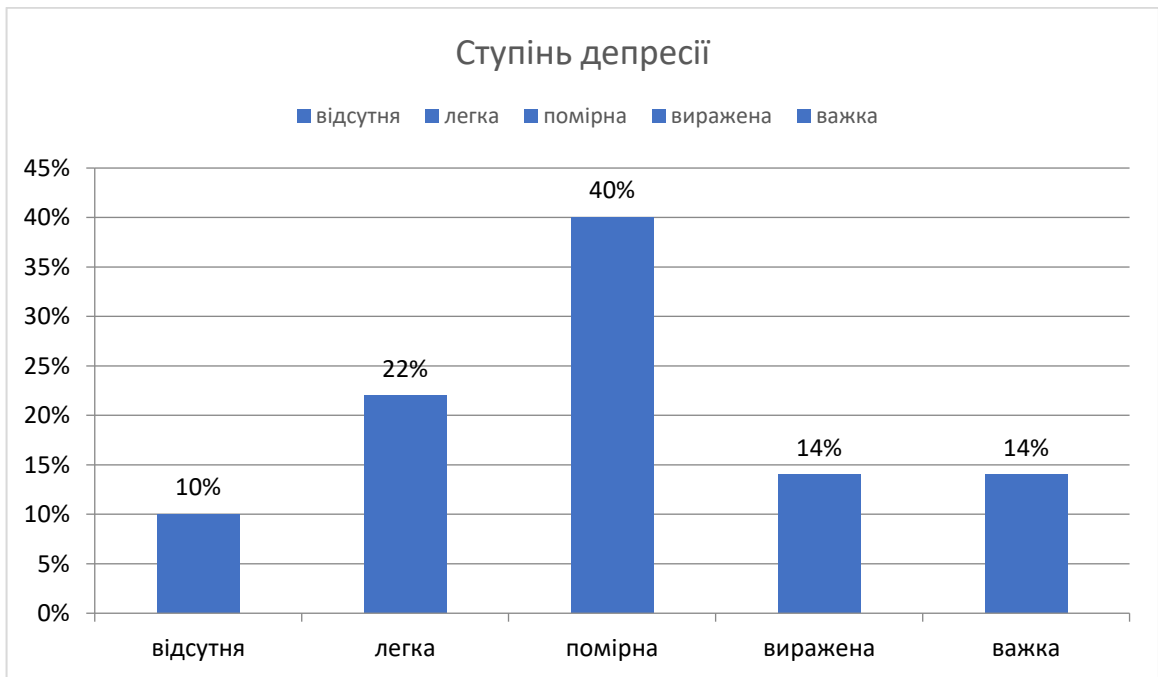


Рис. 2.3 Результати за Опитувальником з депресії PHQ-9

Аналіз отриманих даних показує, що лише 10% респондентів не мають симптомів депресії, що становить 5 осіб із 50.

Значна частина внутрішньо переміщених осіб (40% та 22%) отримали діагноз помірної та легкої депресії, що вказує на можливу ненормальність їхнього поточного стану психічного здоров'я. Респонденти, які відчувають ці симптоми, можуть страждати від почуття смутку, відсутності інтересу до діяльності, зниження енергії та самооцінки, а також надмірної сонливості та втоми. Ці симптоми можуть виникати внаслідок особистих відносин, сімейних труднощів, високого рівня стресу та нестабільності, захворювань або сильного виснаження. Додатково, соціальна ізоляція, брак довірчих стосунків і емоційної підтримки, а також обмежена соціальна взаємодія можуть сприяти появі таких відчуттів.

Стурбованість викликають по 14 % (а це по 7 осіб з 50) у яких наявний виражений та важкий ступінь депресії. Виявлені результати свідчать про те, що у більшості респондентів в тій чи іншій мірі проявлені симптоми депресії, зокрема, апатія та пригнічений настрій, відчуття безнадії, проблеми зі сном чи харчовою поведінкою, тощо.

Українські дослідники І. Спіріна, С. Рокутова та Є. Феденко в своєму дослідженні проявів депресії вказують, що для внутрішньо переміщених осіб найбільш поширеними є два психічних розлади: посттравматичний стресовий розлад (від 42 до 54%) та депресія (від 31 до 67%). [52, с.63-66]

Однак згідно з моделлю BASIC PH, потенціал для подолання стресу доступний кожному. Його реалізація частково залежить від зовнішніх умов, а також від внутрішніх факторів життєдіяльності та ресурсів особистості.

За результатами нашого дослідження маємо наступний розподіл балів по шкалам (рис.2.4)

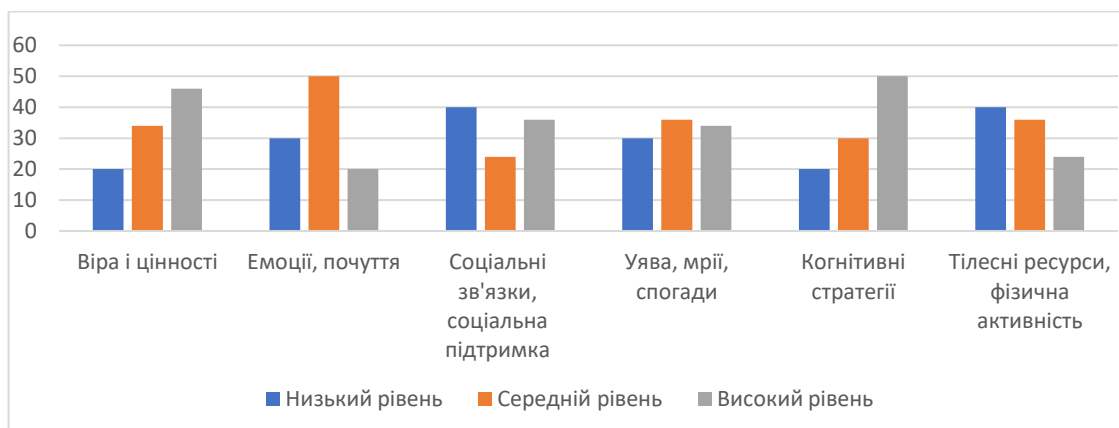


Рис. 2.4. Результати визначення стресодолатання (модель BASIC PH)

Дослідження респондентів за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH показало, що для подолання емоційної травми більшість учасників, а саме 25 осіб (50%), орієнтуються на свої інтелектуальні можливості. Це проявляється у здатності усвідомлювати обставини кризової ситуації, планувати шляхи її вирішення, аналізувати і враховувати внутрішні та зовнішні ресурси для організації власних дій. Ще 15 респондентів (30%) часто використовують свої ментальні навички та критичне мислення для вирішення складних ситуацій. Однак для 10 досліджуваних (20%) такий підхід не є типовим: у випадку життєвих труднощів вони не завжди здатні об'єктивно оцінити реальність та свої дії, не можуть розробити план подолання проблем, визначити пріоритети або побачити альтернативні варіанти рішень.

У 23 опитаних (46%) основним способом подолання травмуючих обставин є звернення до своїх переконань, цінностей та життєвих смислів. Ці люди вірять у позитивний розвиток ситуації, часто покладаючись на вищі сили. Віра в релігію, містицизм, а також у долю та справедливість світу допомагають знизити емоційну напругу і легше переживати важкі часи. Інші 17 респондентів (34%), хоча переважно справляються з труднощами іншими способами, також звертаються до віри для поліпшення свого емоційного стану, отримуючи значну психологічну підтримку. Водночас 10 опитаних (20%) не вірять у силу молитви чи магічних ритуалів, тому обирають інші методи для зняття напруги та подолання кризових ситуацій.

Аналіз результатів застосування методики BASIC PH показав, що для 12 учасників (24%) основним способом подолання емоційної травми є фізична активність, включаючи м'язові навантаження, медитацію та релаксацію через водні процедури або масаж. Для 18 респондентів (36%) тілесні практики, спорт та фізична праця є ефективними методами для зняття емоційної напруги. У цих людей відчуття власного тіла тісно пов'язане з емоційним станом, що розширює їхні можливості для подолання психологічної травми. Водночас 20 опитаних (40%) не застосовують фізичну активність або тілесні відчуття для подолання кризових ситуацій. У складних обставинах ці люди залишаються «глухими» до

своїх відчуттів, що може впливати на задоволення їх базових потреб у критичних ситуаціях.

Домінуючим способом переживання травмуючих ситуацій для 10 опитаних (20%) є використання методів афективного відреагування. Ці особи активно виражають свої емоції та діляться переживаннями з оточуючими, що допомагає знизити рівень психологічної напруги. Для них інші способи подолання труднощів є другорядними. У свою чергу, 25 респондентів (50%) ефективно справляються з кризовими ситуаціями через усвідомлення власних емоцій і почуттів. Хоча емоційні переживання не є основним методом управління життєвими обставинами для цих людей, увага до своїх почуттів і їх вираження допомагає їм долати труднощі. 15 опитаних (30%) не використовують методи афективного відреагування: вони не звертають уваги на свої емоції і не діляться ними з іншими.

Дослідження показало, що 17 респондентів (34%) вважають основним способом подолання емоційних криз використання уяви. Активне застосування творчих здібностей, фантазії та інтуїції допомагає їм легше переживати життєві труднощі. Ще 18 респондентів (36%) активно шукають рішення через уяву, мрії та фантазії. Уявлення про минуле та майбутнє допомагає їм більш ефективно вирішувати складні ситуації в теперішньому. Однак 15 опитаних (30%) не використовують уяву, фантазію та інтуїцію для подолання емоційної травми, що ускладнює їм уявлення альтернативних рішень проблем і планування майбутніх дій..

Соціальна взаємодія є основною стратегією поведінки у кризових ситуаціях для 18 респондентів (36%). Вони активно шукають підтримку у оточуючих, обмінюються емоціями та думками, отримуючи значну психологічну допомогу. Натомість 12 осіб (24%) намагаються ізолюватися, не звертаються за допомогою і не діляться своїми переживаннями під час емоційної травми. Для 20 респондентів (40%) соціальні контакти не є методом подолання криз, тому вони застосовують інші способи для зниження емоційної напруги.

Для дослідження психологічних особливостей резильєнтності внутрішньо переміщених осіб була використана Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), результати якої представлені на рис. 2.5.

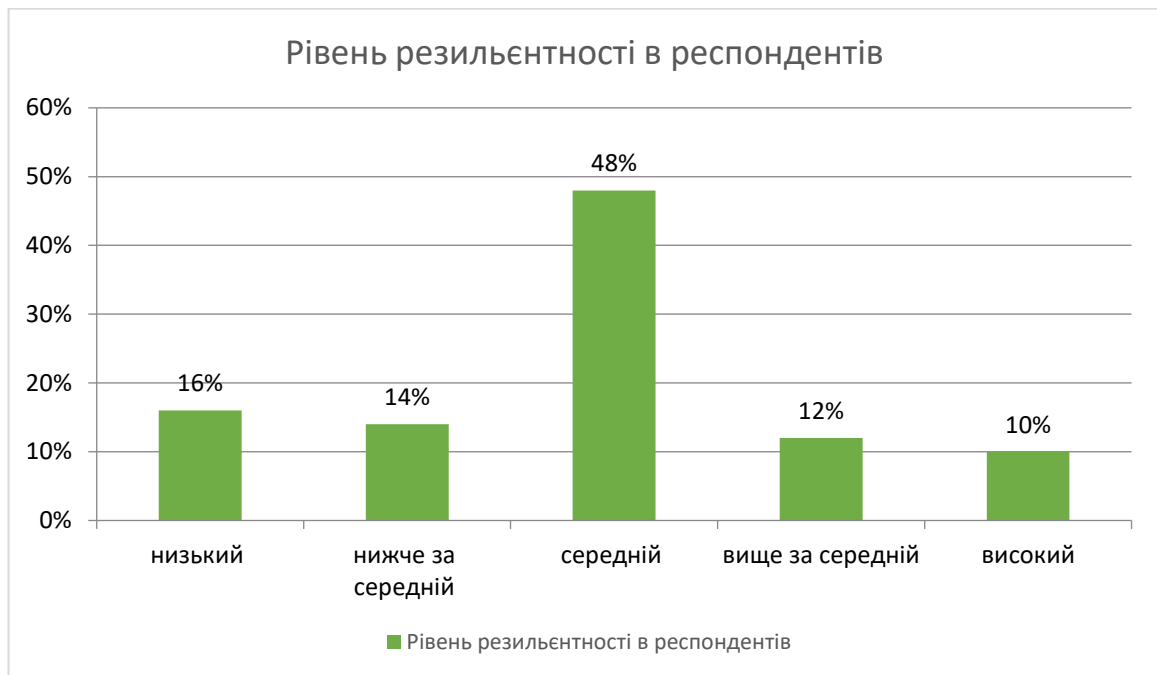


Рис. 2.5. Результати визначення рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»

У 8 респондентів (16%) виявлено низький рівень резильєнтності. Ця група осіб має найбільші труднощі з подоланням стресу та адаптацією до нових умов. Їм може знадобитися додаткова психологічна підтримка та допомога для покращення їхньої стійкості.

У 7 осіб (14%) рівень нижче середнього. Ця група теж має труднощі, але не такі виражені, як у попередньої категорії. Вони можуть потребувати допомоги у вигляді психоедукаційних програм та тренінгів, щоб покращити свою здатність до адаптації.

Більшість респондентів - 24 особи (48%) входять до групи, де констатовано середній рівень резильєнтності. Вони мають помірну здатність до подолання стресу і адаптації. Їм може бути корисно брати участь у програмах розвитку резильєнтності, щоб зміцнити свої навички та стійкість.

В 6 осіб (12%) виявлено вище за середній рівень резильєнтності. Вони мають добрі навички адаптації та подолання стресу. Можуть стати прикладом і

підтримкою для інших, а також брати участь у програмах як волонтери або ментори.

Найвищий рівень резильєнтності у 5 осіб (10%), свідчить про їх значний адаптаційний потенціал. Це вказує на здатність людини швидко пристосовуватися до різноманітних життєвих змін і знаходити нові можливості та ресурси, навіть у складних ситуаціях.

Загалом, більшість респондентів (70%) демонструють середній або вище середнього рівень резильєнтності, що є позитивним результатом. Однак, 30% респондентів мають низький або нижче середнього рівень, що вказує на необхідність цілеспрямованих заходів для їх підтримки та підвищення стійкості.

Згідно отриманих результатів дослідження особистісного зростання за Опитувальником «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко) нами встановлено наступне (рис. 2.6).

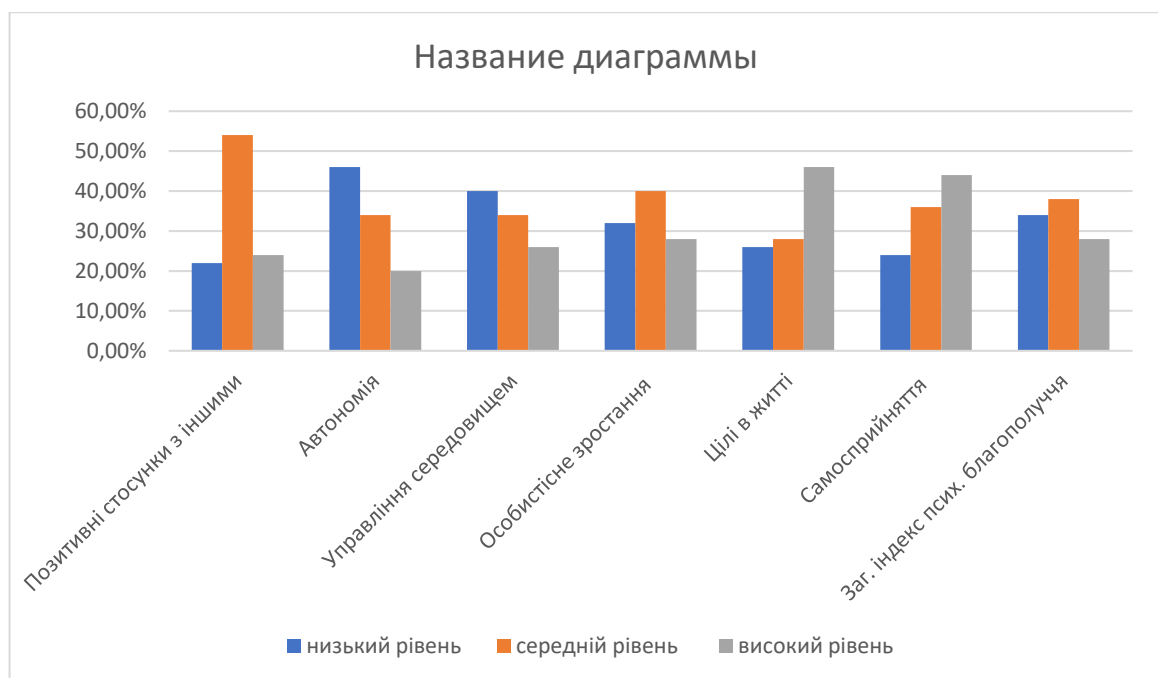
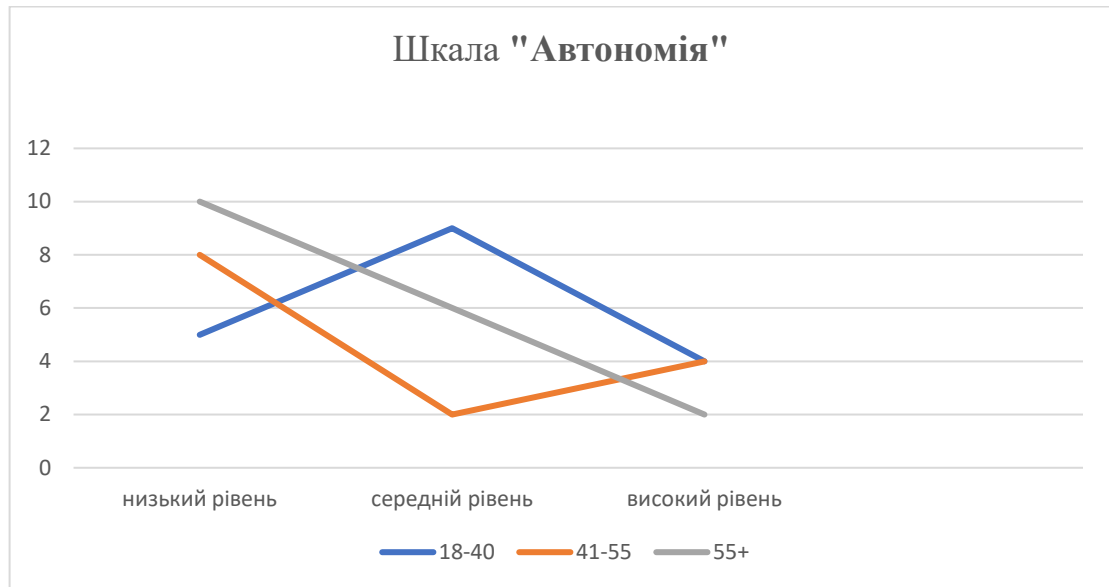


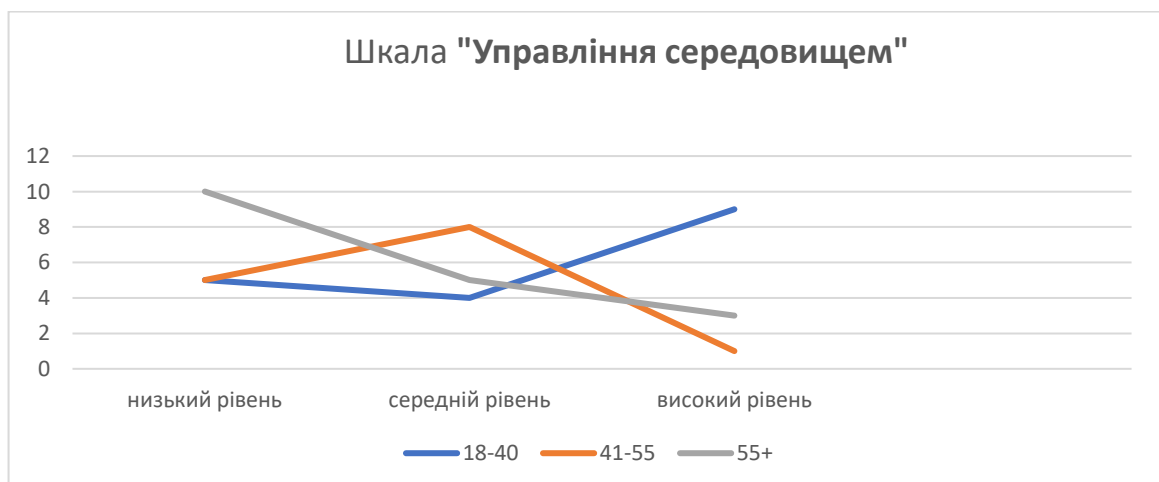
Рис. 2.6 Результати дослідження за шкалами психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (у %)

Оскільки результати виявилися дещо суперечливими, пропонуємо детальніше проаналізувати найбільш виразні показники, розбивши по віковим категоріям: Автономія, Управління середовищем, Особистісне зростання, Загальний індекс психологічного благополуччя.

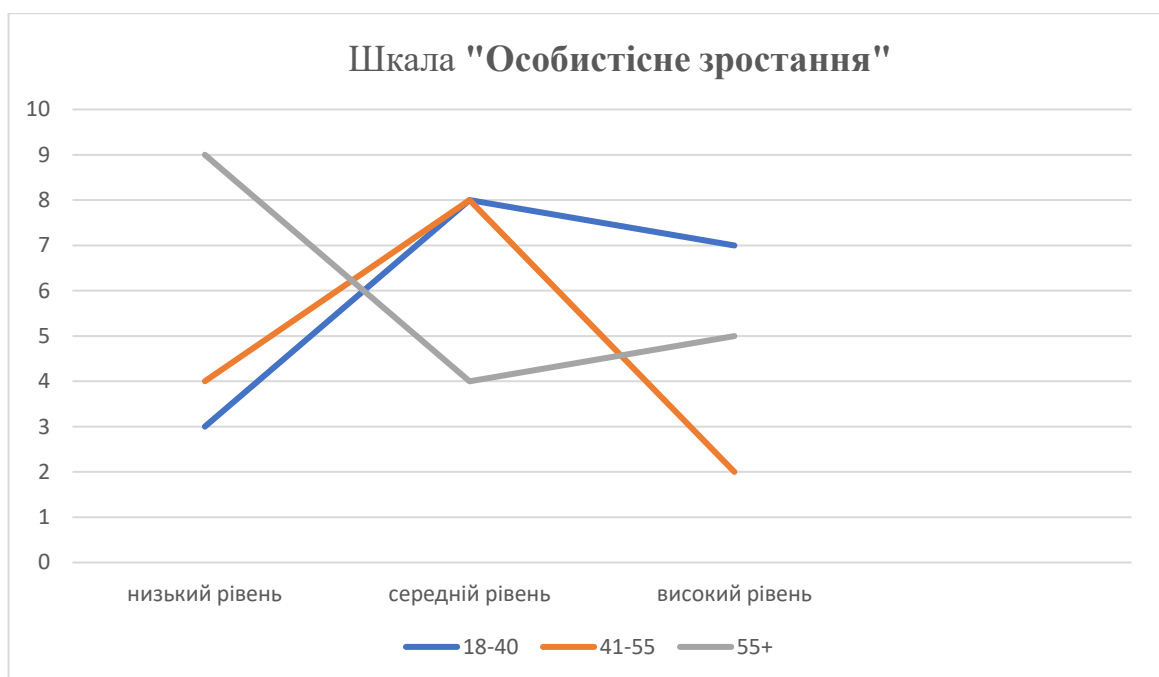
Основною причиною цієї ситуації є те, що значна частина респондентів належить до вікової групи 55+, що впливає на їхню реакцію та адаптацію до навколишнього середовища, яка значно відрізняється від реакцій молодших вікових категорій.



За шкалою «Автономія» всього 10 респондентів (20%) продемонстрували високий рівень автономії. Ці особи відзначаються самостійністю та незалежністю, здатні протистояти спробам суспільства впливати на їхні думки та дії. Вони самостійно регулюють свою поведінку та оцінюють себе відповідно до власних критеріїв. У 23 респондентів (46%) виявлено низький рівень автономії. Ці особи залежать від думок та оцінок оточуючих, покладаються на інших при прийнятті важливих рішень і піддаються впливу суспільства. Значна частина респондентів (17 осіб – 34%) отримали середні бали за даною шкалою.



За шкалою «Управління середовищем» лише 13 респондентів (26%) отримали високі бали. Це свідчить про їхню здатність і компетентність у керуванні своїм оточенням, контролі за зовнішніми процесами, ефективному використанні можливостей і створенні умов, які відповідають їхнім особистим потребам і цілям. 20 респондентів (40%) продемонстрували низькі результати, що вказує на труднощі в організації повсякденного життя, відчуття нездатності змінити або покращити ситуацію, нерозважливе використання можливостей і відсутність контролю над навколишніми подіями. 17 респондентів (34%) отримали середні бали за цією шкалою.



За шкалою «Особистісне зростання» високий рівень має 14 осіб (28%). Це свідчить про їхню здатність активно шукати нові можливості для саморозвитку, позитивно ставитися до життєвих змін і успішно адаптуватися до нових умов. Низький рівень в 16 респондентів (32%). Це може вказувати на труднощі в саморозвитку, обмежену здатність знаходити нові можливості для зростання і відчуття застою в житті. Більшість респондентів, 20 осіб (40%), мають середній рівень особистісного зростання. Це вказує на баланс між труднощами та успіхами у саморозвитку, здатність адаптуватися до змін, але без виражених досягнень у цій сфері.

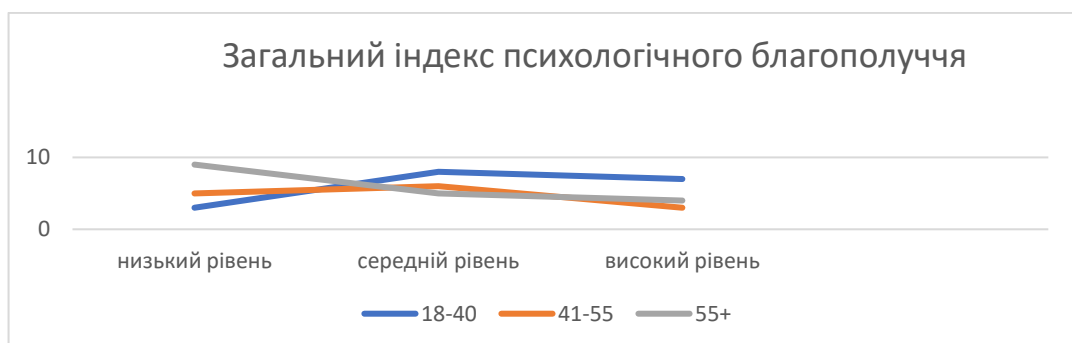
За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 11 респондентів (22%) мають низькі результати, що вказує на обмежену кількість довірчих відносин з

оточенням. Цим особам важко бути відкритими, проявляти теплоту і турботу про інших. У міжособистісних взаєминах вони зазвичай відчують ізоляцію та фрустрацію, а також не схильні йти на компроміси для збереження важливих зв'язків з людьми. У 12 (24%) респондентів високі показники: вони здатні встановлювати довірливі відносини з оточуючими. Вони піклуються про благополуччя інших, співпереживають, допускають прихильності та близькі відносини, розуміють важливість компромісів у людських стосунках. Більшість респондентів (27 осіб - 54%) отримали середні бали за даною шкалою.

За шкалою «**Цілі в житті**» результати розподілилися наступним чином:

Разом з тим 23 внутрішньо переміщені особи (46%) показали високі бали за даною шкалою. Це свідчить про те, що вони мають чіткі цілі і спрямованість у житті, вважають своє минуле і теперішнє життя значущими, дотримуються переконань, які є джерелом життєвих цілей, і мають наміри та плани на майбутнє. 13 респондентів (26%) продемонстрували низькі бали, що вказує на відсутність сенсу в їхньому житті, брак цілей або намірів. Вони не відчують спрямованості, не знаходять цілей у своєму житті, не мають перспектив або переконань, які визначають сенс їхнього існування. 14 респондентів (28%) отримали середні бали за даною шкалою.

За шкалою «**Самоприйняття**» 22 респонденти (40,%) отримали високі бали. Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи позитивно ставляться до себе, приймають свої різні сторони, як хороші, так і погані, та позитивно оцінюють своє минуле. 12 респондентів (24%) отримали низькі бали, що вказує на їхнє незадоволення собою, розчарування подіями свого минулого, занепокоєння з приводу певних особистих якостей та бажання бути іншими. 18 респондентів (36%) продемонстрували середні бали за даною шкалою.



Аналіз загального індексу психологічного благополуччя показав, що більшість респондентів мають середній або високий рівень благополуччя (66%). Однак 34% респондентів потребують додаткової допомоги та ресурсів для покращення свого психічного здоров'я. Таким чином, необхідно зосередитися на розробці та впровадженні цільових програм, що сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя усіх респондентів.

Під час нашого дослідження для оцінки рівня стресостійкості та адаптивності респондентів ми застосували тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва). Результати зображені на рис.2.7

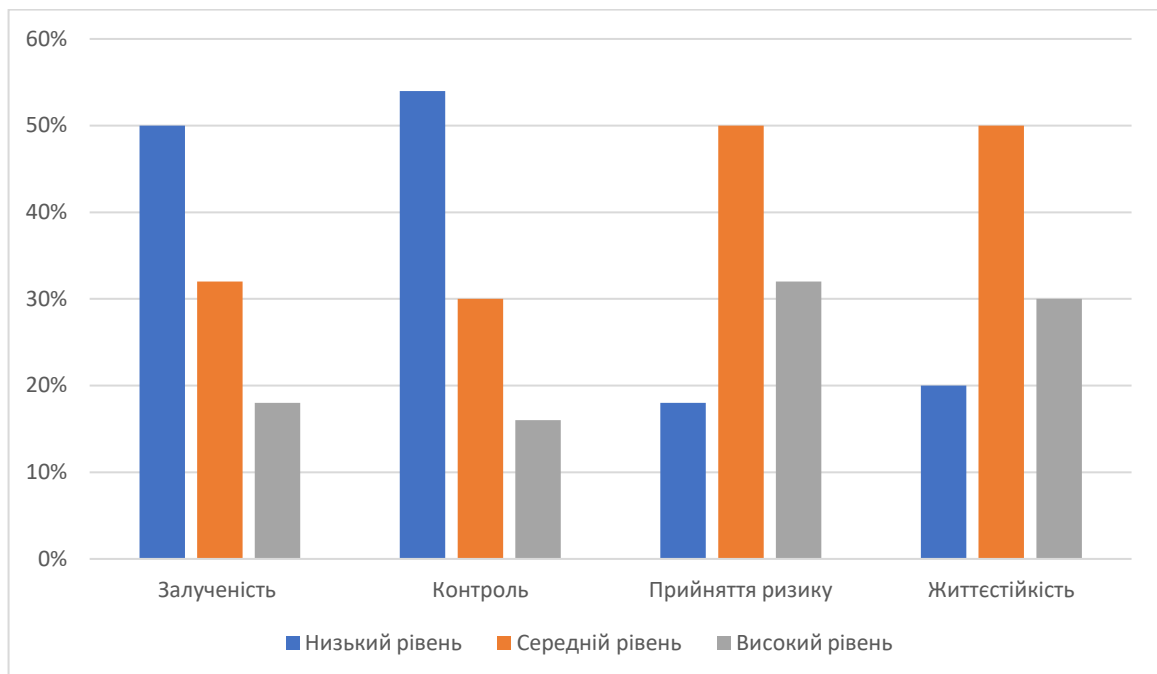


Рис. 2.7 Результати дослідження життєстійкості (у %)

За шкалою «залученість» 25 респондентів (50%) продемонстрували низький рівень залученості, що вказує на їхнє відчуження від діяльності та відсутність глибокого сенсу в ній. Значна частина опитаних (16 осіб - 32%) демонструє помірний рівень залученості, що вказує на інтерес до роботи чи інших аспектів життя, хоча вони не завжди знаходять у них глибокий сенс. Лише невелика частина респондентів (9 осіб – 18%) має високий рівень залученості, що свідчить про їхнє глибоке занурення у діяльність і вміння знаходити значення та задоволення в ній.

За результатами шкали «контроль» 27 учасників (54%) отримали низький бал, що може вказувати на відчуття безсилля, коли їхні зусилля, здається, не впливають на результати ситуації. У складні моменти вони можуть відчувати безпорадність і обмеженість у своїй здатності приймати рішення та контролювати власні дії. Це ускладнює для них взяття відповідальності за наслідки своїх дій. 15 осіб (30%) демонструє середній рівень контролю, іноді відчуючи, що можуть впливати на ситуацію, хоча не завжди. Невелика кількість респондентів (8 осіб – 16%) вірить у свою здатність контролювати обставини й впливати на результати подій.

Виходячи зі шкали «прийняття ризику», виявляється, що половина респондентів (25 осіб – 50%) помірно відкриті до викликів і ризиків, вірять, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє їхньому особистому зростанню та розвитку. Значна частина респондентів (16 осіб – 32%) активно сприймає виклики й зміни як можливості для розвитку. Вони готові брати на себе ризики й використовувати їх для особистого зростання. Невелика частина (9 осіб – 18%) респондентів не готові сприймати зміни та виклики, вони можуть уникати ризику та нових ситуацій.

На основі шкали «життестійкість» спостерігається, що 25 людей (50%) має помірну життестійкість. Вони можуть справлятися зі стресами, але іноді потребують додаткової підтримки або часу для адаптації. 10 респондентів (20%) мають низьку життестійкість. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до стресових ситуацій і відчують себе вразливими перед труднощами. 15 респондентів (30%) мають високу життестійкість, що означає, що вони добре справляються зі стресовими ситуаціями й здатні швидко адаптуватися до змін.

Підсумовуючи результати усіх наших емпіричних досліджень (у яких взяли участь 50 осіб віком від 18 до 70 років), варто зробити висновок, що переважна більшість респондентів намагається адаптуватись до стресових ситуацій, розвивати резильєнтність. Вони здатні аналізувати свої проблеми, шукати логічні рішення та будувати плани для подолання труднощів, за допомогою віри шукати внутрішню опору, зберігати надію та оптимізм навіть у важкі часи.

Разом з тим, значна частина внутрішньо переміщених осіб характеризується низьким рівнем задоволеності життям та психологічного благополуччя. Це проявляється у небажанні встановлювати відкриті та довірливі відносини з оточуючими, що призводить до стриманості, певної фрустрованості та ізолюваності. Їм важко йти на компроміси заради збереження важливих соціальних зв'язків, вони схильні залежати від думки та оцінок інших. У прийнятті важливих рішень такі особи покладаються на думку оточуючих. Крім того, вони мають труднощі в організації повсякденного життя, відчують себе нездатними змінити або покращити обставини, в яких опинилися, і демонструють низький рівень контролю над подіями навколо.

Виявлено різні рівні здатності долати стрес, труднощі з адаптацією до нового середовища, різний ступінь соціальної залученості та загальний рівень розвитку резильєнтності. Частково це пояснюється віковим діапазоном респондентів і здатністю розпочинати життя з чистого аркушу.

Особливо вразлива категорія респондентів - ВПО 55+. Старші люди можуть гостріше переживати втрату рідного дому та зміну звичного середовища. Вони мають усталені звички та зв'язки, що робить адаптацію складнішою. Це може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, тривоги та навіть депресії. Також втрата багатьох своїх соціальних контактів і зв'язків, які формувалися протягом багатьох років може викликати відчуття ізолюваності та самотності. Люди частіше стикаються зі зниженням рівня фізичної активності, проблемами зі здоров'ям та зменшенням витривалості. Це може ускладнити процес адаптації та інтеграції в нові умови, зокрема в побутовому та соціальному аспектах.

На нашу думку, ці респонденти потребують регулярної психологічної підтримки, орієнтованої на розвиток навичок прийняття рішень і самостійного мислення. Це може допомогти ВПО відновити відчуття контролю над своїм життям. Також організація соціальної підтримки та створення спільнот для внутрішньо переміщених осіб може зменшити їхнє відчуття ізолюваності і полегшити адаптацію до нового середовища. Всі ці заходи є критично важливими для покращення психологічного благополуччя наших респондентів.

Психологічні програми, орієнтовані на розвиток життєстійкості, адаптаційні тренінги та групова підтримка можуть допомогти зміцнити цей аспект та покращити загальний рівень стресостійкості.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ «МИСТЕЦТВО МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ»

3.1. Форми, методи та принципи побудови програми розвитку резильєнтності ВПО

Результати нашого емпіричного дослідження сприяли глибшому розумінню психоемоційного стану ВПО та виявили ключові проблеми, які необхідно врахувати при розробці програми для підвищення їхньої резильєнтності.

Ці проблеми мають комплексний характер, впливаючи на різні аспекти особистості: когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний, що може спричинити кризу ідентичності. [9, с.12-16]. Основою цих проблем є вплив численних чинників, таких як соціокультурні норми, умови життя, рівень економічного забезпечення, індивідуальні особливості, тяжкий травматичний досвід та ретравматизація. У сукупності ці впливи створюють стресові ситуації та психоемоційне напруження, які переселенці повинні подолати.

У нинішніх умовах, коли війна триває, внутрішньо переміщені особи стикаються з високим рівнем невизначеності, що значно впливає на їхню здатність адаптуватися та розвивати резильєнтність.

Тому ми пропонуємо поступове формування стійкості до стресових ситуацій у ВПО шляхом покращення емоційної регуляції, соціальних зв'язків, фізичних ресурсів та особистісного зростання. Програма ґрунтується на підході "маленьких кроків", де кожен учасник поступово досягає своїх цілей, накопичуючи успіхи і формуючи резильєнтність.

Розробка програми для підвищення резильєнтності ВПО передбачає створення структурованої основи, яка підтримуватиме внутрішньо переміщених осіб у розвитку навичок, визначених як фактори резильєнтності, а також у зміцненні їхньої здатності справлятися з важкими обставинами. Ця

програма базується на певних принципах і використовує різні форми та методи роботи. Розглянемо їх детальніше.

У рамках програми розвитку ми можемо поєднувати такі форми роботи:

Індивідуальна робота: (психологічне консультування, коучинг для особистісного зростання та подолання життєвих криз, психотерапевтичні сесії (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія терапія).

Групова робота: (тренінги з розвитку, підтримуючі групи, які можуть сприяти обміну досвідом, пошуку підтримки та взаєморозуміння серед людей, що стикаються з подібними труднощами, дозволяючи переймати ефективні стратегії резильєнтності один у одного та допомагати нормалізувати емоційні стани).

Методи роботи з резильєнтністю ВПО повинні бути науково обґрунтованими та демонструвати ефективність для осіб, які, ймовірно, пережили травматичний або стресовий досвід. Для нашої програми ми обрали такі методи:

Психоедукація: Надання інформації та знань про стратегії подолання труднощів, управління стресом, ефективну комунікацію та емоційну регуляцію. ВПО отримують розуміння процесів резильєнтності, що допомагає їм краще контролювати свої емоції та поведінку.

Психотерапевтичні підходи:

Когнітивно-поведінкова терапія орієнтується на розуміння того, як думки впливають на емоції та поведінку людини. Це усвідомлення сприяє розвитку здатності аналізувати когнітивні спотворення та негативні думки, які можуть викликати стрес і тривогу. [32, с.33]

Арт-терапія є ефективним і екологічно безпечним методом. У контексті нашої теми особливу цінність мають практичні напрацювання, що включають прийоми, методи та техніки роботи з емоціями та почуттями, Я-концепцією (самоповагою, самоприйняттям, самооцінкою, самоцінністю), мотивацією та постановкою цілей, груповими процесами та командотворенням, а також із картиною світу та ціннісно-смысловією сферою. [19, с. 155]

Логотерапія дає людям можливість взяти на себе відповідальність за визначення і досягнення власної унікальної життєвої мети. Її методи спрямовані на подолання перешкод на цьому шляху. [25, с. 15]

Позитивна психотерапія. Основна ідея полягає в допомозі клієнтам у виявленні та розвитку їхніх здібностей, сильних сторін, ресурсів та потенціалу. [71, с. 5]

Терапевтичні групи: Групова робота, де учасники можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати виклики та підтримувати один одного. Це також дозволяє переймати стратегії резильєнтності від інших.

Індивідуальна психологічна допомога: Індивідуальні консультації з психологом або психотерапевтом допомагають ВПО глибше опрацювати особисті травми, встановити індивідуальні стратегії подолання стресу та розвинути резильєнтність.

Тренінги з розвитку навичок: Практичні заняття, спрямовані на розвиток конкретних навичок, таких як емоційна регуляція, вирішення конфліктів, адаптація до нових умов, саморегуляція та самозаспокоєння.

Майндфулнес і медитація: Практики, що допомагають розвивати здатність бути «тут і зараз», знижувати рівень стресу та покращувати емоційну стійкість. Вони сприяють внутрішній стабільності та спокою.

Волонтерська діяльність та спільні проекти: Залучення ВПО до волонтерства або спільних ініціатив допомагає їм знайти сенс у нових обставинах, зміцнити почуття приналежності та отримати соціальну підтримку.

Рольові ігри та моделювання ситуацій: Допомагають ВПО розвивати навички комунікації, адаптивної поведінки та співпраці в різних життєвих ситуаціях.

Фізична активність та творчість: Залучення до спорту або творчої діяльності допомагає зняти емоційне напруження, покращує фізичне самопочуття і сприяє загальному зміцненню психоемоційного стану.

Інтеграція різних теоретичних підходів при розробці та реалізації психологічної програми дозволяє застосувати індивідуальний і всебічний підхід до підтримки людей у складних ситуаціях. Варто зазначити, що групова робота

може бути потужним інструментом для розвитку резильєнтності під час процесу адаптації та інтеграції. [32, с. 15]

Принципи побудови програми:

Індивідуалізація. Програма має враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, такі як вік, життєвий досвід, емоційний стан та специфічні потреби.

Комплексність. Використання багатовекторних підходів (когнітивний, емоційний, тілесний) для забезпечення всебічного розвитку резильєнтності.

Доступність і гнучкість. Програма повинна бути доступною для всіх категорій ВПО (зокрема, з урахуванням дистанційних форм). Гнучкість означає можливість адаптації програми під індивідуальні потреби та умови.

Поступовість. Розвиток резильєнтності є тривалим процесом, тому програма повинна передбачати поетапний розвиток, починаючи з простих технік до більш складних.

Підтримка автономії. Програма повинна допомагати ВПО зміцнювати власну автономію, стимулюючи самостійність у прийнятті рішень та пошуку внутрішніх ресурсів.

Орієнтація на практичність. Методи та вправи повинні бути практичними і легко інтегрованими у щоденне життя учасників.

Отже, ключовими елементами програми "Мистецтво маленьких кроків" є поступове, але стабільне зміцнення резильєнтності ВПО, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов і ставати сильнішими.

3.2 Програма розвитку резильєнтності ВПО

Програма розвитку резильєнтності ВПО «Мистецтво маленьких кроків» складається з 4 блоків.

№	Назва блоку	Кількість годин
Блок 1	Вступ	1 год.10 хв.

Блок 2	Розвиток комунікативних навичок і соціальної підтримки	1 год. 30 хв.
Блок 3	Емоційне саморегулювання	2 год. 05 хв.
Блок 4	Особистісний ресурс та посттравматичне зростання	1 год. 50 хв.
Підсумки		1 год. 30 хв.

Програма призначена для використання серед дорослих людей. Група – 8-10 осіб, щоб у кожного учасника було достатньо часу для висловлення, створення комфортної атмосфери в групі, а також можливості почути та перейняти різні стратегії.

Тривалість групових занять буде приблизно 1 година 30 хвилин, залежно від складності вправ та інших специфічних умов проведення.

Заняття, за можливості, повинні проводитися офлайн в ізолюваному кабінеті, щоб забезпечити конфіденційність, почуття безпеки та підтримку «кола» групи. Однак, якщо офлайн формат неможливий, програму можна перевести в онлайн-формат, наприклад, за допомогою платформи Zoom.

Кожен блок включає мету, техніки та вправи для розвитку відповідних навичок. Наприкінці кожного блоку учасники визначають для себе невеликий крок на шляху до самовдосконалення.

Блок №1 Вступ

Перший блок є ознайомчим, під час якого учасники знайомляться один з одним, обговорюють тему, план програми, цілі та правила групи.

Для формування довірчого стилю спілкування й позитивного мікроклімату в колективі використовуємо вправу **«Контекстне знайомство»**. Метою є знайомство учасників один з одним та налаштування на основну тематику програми. Метод — самопрезентація. Пропонується назвати власне ім'я (комфортний варіант для подальшого звернення) та розповісти, що найбільше подобається робити, хобі. По завершенню вправи уточнюємо як себе почував кожен учасник, коли розповідав про себе.

Далі проводиться коротка лекція, що роз'яснює суть резильєнтності, її ключові елементи та способи розвитку, з акцентом на важливість поступових маленьких кроків.

Постановка цілей відбувається за принципом SMART, на які учасники зможуть орієнтуватися протягом усієї програми та після її завершення для оцінки досягнень. Цілі повинні бути конкретними, вимірюваними, досяжними, актуальними та мати чіткі часові рамки. [19, с. 158]

Вкінці відбувається зворотній зв'язок, де підбиваються підсумки, обговорюються враження, задаються питання, що виникли в ході заняття.

Маленький крок: обрати «партнера по підтримці» в групі, щоб мати когось, з ким можна обмінюватися думками та відчуттями між зустрічами.

Блок №2 Розвиток комунікативних навичок та зміцнення соціальної підтримки

Другий блок - фактичний початок програми. Мета – розвиток ефективного спілкування для полегшення інтеграції в нове середовище, можливість висловити свої переживання, обговорити страхи та отримати зворотній зв'язок.

Комунікація є ключовим елементом життя кожної людини. Уміння ефективно спілкуватися допомагає нам формувати та підтримувати здорові та гармонійні стосунки з оточуючими. Проте, іноді ми можемо відчувати дискомфорт або невпевненість у соціальних ситуаціях, що може негативно позначитися на нашому самопочутті та якості життя. [49, с. 4]

Комунікативні навички охоплюють здатність слухати та розуміти інших, використовувати «мову жестів», запобігати непорозумінням, долати невпевненість у процесі спілкування, налагоджувати знайомства з новими людьми, а також вміння звертатися по допомогу чи підтримку.

Для вдосконалення навичок спілкування та аналізу їхніх компонентів внутрішньо переміщеним особам рекомендовано виконувати вправи з активного слухання протягом 15 хвилин. Існує три основні техніки: відлуння, перефразування, інтерпретація. [2 , с.28]

Техніка «відлуння» є популярним методом активного слухання. Вона полягає в повторенні останніх слів співрозмовника з питальною інтонацією, що сигналізує про бажання уточнити почуте. Це дозволяє перевірити правильність

розуміння, а також підкреслює важливість висловленого та вашу зацікавленість у його думках.

Перефразування також використовується для уточнення. Ви повторюєте сказане співрозмовником своїми словами, запитуючи, чи це відповідає його намірам. Ця техніка допомагає уникнути непорозуміння, забезпечуючи точність і ясність передачі інформації під час бесіди.

Інтерпретація допомагає зміцнити довіру і покращити взаєморозуміння між співрозмовниками. Після отримання інформації слухач може викласти її своїми словами та поділитися своїми припущеннями щодо того, що мав на увазі співрозмовник. Це знижує ймовірність конфліктів і робить бесіду значущою та більш продуктивною.

Після цього виконайте вправу «Слухати і чути (активне слухання)»
Тривалість вправи - 20 хв. [56, с. 5-8]

Поділіть учасників на пари. Спочатку одна особа з пари має протягом двох хвилин поділитися з партнером чимось позитивним. Це можуть бути, наприклад, такі теми: "Що хорошого сталося минулого тижня", "Що в мене вийшло недавно", "Людина, яку я поважаю, і чому", "Мій найщасливіший день".

Необхідно дотримуватися основних принципів і уникати негативних висловлювань про себе, критики чи згадок про власні недоліки та сумніви.

По закінченні вправи запитайте: «Які враження та почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?» - Що було робити легше – говорити, слухати чи переповідати?

Для виявлення проблем у спілкуванні пропонуємо виконати вправу «Психомалюнок на тему «Моя головна проблема в спілкуванні». Тривалість вправи - 15 хв.

Учасники повинні намалювати те, що прийде їм на думку в цей момент. Під час малювання рекомендується увімкнути спокійну музику.

Після завершення малювання проведемо аналіз створених робіт. Слід організувати обговорення, щоб максимально залучити всіх учасників до психологічної інтерпретації матеріалів і навчити їх проводити самодіагностику.

Обговорення включає інтерпретацію символів, зображених на малюнках, а також обмін враженнями про виконання вправи. Запитайте: «Що ви дізналися про себе в процесі виконання цієї вправи?»

Здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей є важливим компонентом успішного спілкування. Це дозволяє краще сприймати інформацію з навколишнього середовища, розуміти почуття і потреби інших людей та адекватно на них реагувати. Усвідомлення своїх емоцій допомагає ефективніше керувати своєю поведінкою та взаємодією з іншими.

Один із ключових моментів у розумінні емоцій — це вміння розпізнавати та інтерпретувати не тільки словесні, але й невербальні сигнали, які ми отримуємо від інших. Сюди належать жести, вирази обличчя, інтонація голосу та інші форми невербальної комунікації, що передають емоційний стан.

Зрозуміти емоції інших людей є важливим для встановлення емоційного зв'язку, виявлення співчуття та емпатії. Це сприяє формуванню гармонійних стосунків і досягненню взаєморозуміння. [60, с. 153]

Для розвитку спостережливості та уважності учасників, а також для покращення здатності розпізнавати внутрішній стан інших людей через зовнішні прояви емоцій і розвитку емпатії, пропонуємо виконати вправу «Розкажи про психологічний стан людини» [47, С. 65]. Тривалість вправи — 20 хвилин.

Учасники повинні уважно розглянути роздані фотокартки, на яких зображені люди. Потім їм слід відтворити і описати емоції та почуття, які, на їхню думку, ці люди переживають у даний момент, а також характер їхнього настрою. Учасникам також запропоновано уявити, які події могли передувати зображеному моменту і які могли б відбуватися в майбутньому, та поділитися своїми думками про це.

Наприкінці, для досягнення внутрішньої гармонії, пропонуємо вправу «Темні афірмації». [37, с. 28] Тривалість вправи - 20 хв.

Ведучий підготовує аркуші паперу з позитивними твердженнями (афірмаціями), які сприяють покращенню психоемоційного стану учасників (карток повинно бути на 5-7 більше, ніж самих учасників). Це можуть бути

фрази на кшталт: «Я вмію знаходити нові можливості для себе», «Я усвідомлюю свою цінність, усе, що я роблю, має значення», а також мотивуючі афоризми: «Найскладніше — зробити перший крок, все решта залежить від наполегливості», «Повірте, що ви можете, і ви вже на півшляху до своєї мети».

Картки можна оформити різними способами, наприклад, у вигляді квітки з пелюстками, лотерейних квитків, щасливих трамвайних білетів, цукерок або яскравих сердець.

Учасники повинні закрити очі та по черзі витягувати картки з афірмаціями. Потім кожен зачитує свою картку вголос і розмірковує, як це висловлювання може бути корисним у їхньому житті. Як варіант, картки можна передавати ведучому, який не знає, яка афірмація потрапить до кого.

Ефект цієї вправи полягає в тому, що іноді всім нам потрібно чути слова підтримки, які надихають і мотивують рухатись вперед, а також є своєрідною профілактикою внутрішнього вигорання. Вправа пов'язана з нейролінгвістичним програмуванням: підбадьорливі слова відновлюють енергію, необхідну для досягнення нових цілей.

Маленький крок: Кожен учасник ставить перед собою ціль познайомитися з новими людьми або відновити зв'язки з колишніми знайомими.

Блок №3 Емоційне саморегулювання

Третій блок програми зосереджений на розвитку емоційного саморегулювання у внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони часто переживають сильний стрес і невизначеність через втрату звичного середовища, руйнування соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нових умов. Вміння керувати власними емоціями допомагає їм підтримувати психологічну стійкість, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє більшій адаптивності в складних ситуаціях.

Стрес є специфічним психічним станом, який тісно пов'язаний з емоціями, але охоплює не тільки емоційні реакції. Цей стан проявляється також у мотиваційних, когнітивних, вольових та характерологічних аспектах особистості. Він виникає не стільки через об'єктивні характеристики ситуації, скільки через взаємодію людини з навколишнім середовищем. Більше того,

стрес є наслідком наших когнітивних процесів, таких як думки, оцінки ситуації, усвідомлення власних ресурсів і здатність управляти ними та вибирати стратегії поведінки. Саме тому одна й та сама ситуація може викликати стрес у однієї людини, але не в іншій.

Після стресової ситуації дуже важливо звернути увагу на власне тіло. Будь-яка емоція має фізичний компонент, і тіло є ключем до регулювання емоційного стану. Часто ми ігноруємо сигнали нашого тіла про голод, втому або потребу у відпочинку, і в результаті можемо дійти до стану, коли ці сигнали стають неможливими для ігнорування. Це може призвести до хвороби або такого рівня втоми, коли фізично важко продовжувати звичну діяльність.

У цьому блоці використовуються тілесно-орієнтовані методики, дихальні вправи та техніки заземлення. Практики спрямовані на зниження стресу та розслаблення через роботу з тілом.

Для стабілізації емоційного та фізичного стану, відновлення внутрішнього спокою та подолання тривоги учасникам пропонується робота в парах із використанням методу білатеральної стимуляції (БЛС) або швидкого тепінгу згідно з протоколом ISP.

«Малий метелик». Тривалість заняття – 5 хв. Перехрестіть долоні на грудях, зчепивши великі пальці так, щоб вони нагадували метелика. Потім ритмічно стукайте по грудях, чергуючи ліву і праву долоню. Ви відчуєте вібрацію в грудях від ударів, що створюють звук, схожий на биття серця, який має заспокійливий ефект. Продовжуйте цю вправу, поки дихання не стабілізується.

«Великий метелик». Тривалість заняття – 5 хв. [16, с. 14] Перехрестіть руки і покладіть долоні на плечі, потім енергійно стукайте по плечах і руках протягом 3-5 хвилин.

Для стабілізації емоційного стану в екстрених стресових ситуаціях пропонуємо вправи «Точки опори та контакту», «Дихання по квадрату» та «Вдихаємо приємний колір».

«Точки опори та контакту». Тривалість заняття – 20 хв.

Займіть максимально комфортне положення. Якщо ви спираєтеся на спинку стільця, зверніть увагу на це спирання. Помітьте, наскільки ви «вдавилися» в стілець. У кожної людини є кілька точок опори та контакту, які допомагають виходити зі стану тривоги та стресу, а також запобігти травматизації. Зверніть увагу на наступні моменти:

Стопи. Уважно спостерігайте, як міцно ви стоїте на ногах. Зараз зосередьтеся на своїх стопах. Коли ви отримуєте інформацію, що викликає страх, спробуйте негайно поглянути на свої стопи, відчуючи зв'язок із землею.

Спина. Якщо є можливість спиратися на щось, скористайтесь цим. Коли ви відчуваєте страх, знайдіть опору на стіні або спинці стільця.

Очі. Подивіться навколо себе і відзначте, що ви бачите у своїй кімнаті. Якщо поряд з вами є інша людина, погляньте на неї. Коли нас охоплює страх, ми часто втрачаємо зоровий контакт. Наприклад, коли ми боїмося, наші зіниці розширюються, щоб бачити більше, але іноді перед очима може «затмаритися». Тому намагайтеся частіше моргати і знайдіть яскраву точку в просторі, щоб сфокусуватися.

Руки. Стисніть і розтисніть кисті, потріть їх одна об одну. Коли ми розтираємо руки, ми допомагаємо собі вийти зі стану стресу. Потім обійміть себе, щоб відчути додаткову підтримку і затишок.

«Дихання по квадрату». Тривалість заняття – 15 хв. [53, с. 8]
Техніка «Квадратного дихання» полягає в тому, що ви обираєте певний ритм — це можуть бути 4, 6, 8 або 12 тактів — і дихаєте в цьому ритмі протягом кількох хвилин. Наприклад: на 4 такти вдих, на 4 такти затримка дихання, на 4 такти видих, на 4 такти затримка дихання. Запропонуйте учасникам зручно сісти або встати, вирівняти спину, не перехрещуючи ноги та руки. Вдихайте через ніс, а видихайте через рот. Вдихайте, рахуючи до 4, затримуйте дихання, рахуючи до 4, видихайте, рахуючи до 4, і знову затримуйте дихання, рахуючи до 4. Цей цикл повторюється мінімум 3-5 хвилин.

«Вдихаємо приємний колір». Тривалість заняття – 10 хв. [13, с. 8]

Ця вправа заснована на уявленні вдиху кольору, який приносить задоволення, і видиху кольору, що асоціюється з дискомфортом.

Розпочніть із глибокого вдиху, потім повільно і розмірено видихайте. Зосередьтеся на тому, щоб повністю заповнювати і звільняти нижню частину легень з кожним циклом дихання. Уявіть, що під час вдиху ви втягуєте свій улюблений і приємний колір. Нехай цей колір заповнює ваші легені і розповсюджується по всьому тілу, наповнюючи кожную клітинку, приносячи розслаблення і комфорт. Якщо ви відчуваєте дискомфорт в якійсь частині тіла, уявіть, що спрямовуєте туди цей приємний колір і видихаєте неприємні відчуття. Видихайте, відчуваючи полегшення. Продовжуйте дихати обраним кольором, поки не відчуєте повного розслаблення.

Для зняття напруги, розслаблення і відновлення зв'язку з реальністю під час стресу чи панічних станів пропонуємо вправи «Скидаємо напругу в тілі», «5-4-3-2-1»

«Скидаємо напругу в тілі». Тривалість заняття – 10 хв.

На початку, вдихаючи, сильно напружте всі м'язи тіла — від м'язів обличчя до кінчиків пальців ніг. Тримайте напруження кілька секунд, а потім на видиху повністю розслабтеся. Після цього почніть активно струшувати все тіло. Прислухайтеся до своїх відчуттів — можливо, вам захочеться робити хаотичні рухи руками та ногами, і якщо це так, не стримуйте себе. Ваше тіло підкаже, які рухи вам потрібні. Слідкуйте за тим, як ваше тіло поступово розслабляється.

«5-4-3-2-1», 15 хвилин[74] Тривалість заняття – 15 хв. Зосередившись на оточенні, людина може краще усвідомити свою безпеку та заспокоїтися. Ця техніка полягає в тому, щоб назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна бачити; чотири, які можна торкнутися; три, які можна почути; дві, які можна відчути; і одну річ, яку можна скуштувати. Пропонуємо учасникам зосередитися на своєму стані, почуттях і емоціях та описати, що вони відчувають в даний момент. Запропонуйте учасникам назвати п'ять предметів, які вони можуть бачити. Наприклад, знайти в оточенні п'ять квадратних (або жовтих, зелених тощо) речей. Наступним кроком запропонуйте знайти чотири речі, до яких можна доторкнутися.

Наприклад, доторкнутися до сидіння стільця, на якому вони сидять, звертаючи увагу на текстуру, і описати свої відчуття. Потім учасники можуть доторкнутися до ще трьох предметів і поділитися своїми враженнями. Запропонуйте учасникам прислухатися до навколишніх звуків і розповісти, що воничують. Попросіть учасників скуштувати щось (наприклад, газовану воду або цукерку) і описати свої смакові відчуття.

Рекомендації: Описуйте предмети, звуки, текстури, кольори, запахи, числові значення та температуру. Це можна робити в будь-якому місці. Наприклад: «Я бачу білу стіну», «Тут є п'ять рожевих стільців», «Я відчуваю запах квітів», «Зараз на вулиці прохолодно».

Для заземлення і відчуття опори під ногами пропонуємо вправи «Коріння» та «Обійми себе».

«Коріння». Тривалість вправи - 15 хв. [14, с. 48]

Уявіть, що з ваших ніг виростають коріння, які проникають глибоко в землю. Під час повільного нахилу вперед і назад тримайте ноги на землі, щоб коріння залишалися закріпленими. Станьте рівно, поставте обидві ноги на землю так, щоб вони були паралельні одна одній на невеликій відстані. Руки залиште вздовж тулуба. Відчуйте своє тіло та дихання, зосередьтеся на своїх відчуттях. Перенесіть увагу на стопи. Рухайтесь повільно вперед від щиколоток, не піднімаючи п'ят з землі. Потім нахиліться назад від щиколоток, тримаючи носки ніг на підлозі. Плавнорухайтесь вперед і назад, відчуваючи роботу гомілковостопних суглобів. Нахилийтесь в один бік, не піднімаючи другу ногу з землі, а потім нахилийтесь в інший бік. Повторіть ці бічні маятникові рухи кілька разів. Поверніться у зручне положення і зафіксуйте свої відчуття після виконання вправи на заземлення.

«Обійми себе». Тривалість вправи - 15 хв.

Цю вправу можна виконувати перед або під час кризової ситуації для підготовки. Станьте або сядьте, надійно поставивши ноги на підлогу. Зосередьтеся на своїх стопах і відчуйте їх опору. Зробіть глибокий вдих, а потім спокійно видихніть. Покладіть праву руку внутрішньою стороною на ліву сторону грудної клітини, а ліву руку під праве плече. Затисніть своє тіло обома

руками, затримавшись у цьому положенні на кілька секунд, міцно обіймаючи себе. Відпустіть на кілька секунд і повторіть вправу ще двічі. Потім опустіть руки і продовжуйте свої звичайні справи.

Отже, між усвідомленням власних психологічних ресурсів і суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя особистості існує тісний зв'язок. Чим краще людина усвідомлює свої ресурси та вміє їх використовувати для регуляції свого стану, тим вищою є її загальна задоволеність психоемоційним станом.

Маленький крок: Початок із коротких щоденних тілесних практик, наприклад, 5-хвилинна медитація з уявленням майбутніх досягнень.

Блок №4 Особистісний ресурс та посттравматичне зростання

В заключному блоці ми досліджуємо особистісний ресурс і посттравматичне зростання ВПО.

Це ключові елементи для адаптації та стійкості в умовах вимушеного переміщення. Особистісний ресурс включає внутрішні сили, навички та здібності, які допомагають ВПО справлятися зі стресом, зберігати емоційну стабільність і знаходити способи адаптації в новому середовищі. Посттравматичне зростання, у свою чергу, дає можливість трансформувати пережитий травматичний досвід у позитивні зміни, відкриваючи нові життєві цінності, цілі та відчуття особистісного розвитку. Разом вони сприяють не лише виживанню, а й розвитку в умовах нової реальності.

На думку Р. Тедеші та Л. Келхоуна посттравматичний ріст виникає в ситуації неможливості пристосування до нових умов та уникнути стресу через наявність змін.

Посттравматичний ріст є результатом якісної соціально-психологічної допомоги та підтримки, що надає індивіду ресурс для інтегрування травматичного досвіду у цілісний особистий досвід.

Складові моделі посттравматичного росту (Р. Тедеші та Л. Келхоуна): зростання відчуття цінності життя; зростання відчуття сили власної особистості як відкриття у собі якостей, про які людина раніше не здогадувалась; відкриття нових життєвих перспектив як втрата одних можливостей і, натомість, розвиток нових; розвиток духовності як зростання інтересу до релігії, психології,

філософії; відчуття близькості та відкритості у стосунках з іншими людьми, що, передбачає встановлення більш відкритих та близьких, довірливих стосунків з іншими людьми. [93, с.15-17]

Арт-терапія підтримує внутрішньо переміщених осіб у створенні безпечного середовища для вираження емоцій, обробки травматичного досвіду та пошуку внутрішніх ресурсів. Вона також допомагає краще усвідомлювати свої почуття та потреби, підвищуючи впевненість у власних можливостях. Через творчість людина отримує можливість відчувати контроль над своїм внутрішнім станом, знижуючи рівень стресу та розвиваючи навички саморегуляції. Завдяки арт-терапії учасники можуть краще усвідомити власні ресурси, формувати стійкість і позитивне ставлення до майбутнього.

Для саморегуляції негативних емоцій та активації ресурсних станів пропонуємо техніку «Чорний квадрат» (В. Назаревич) [19, с.164] Тривалість вправи - 15 хв.

Обладнання: папір формату А4, олівці, фарби, пензлики.
Вид арт-терапії: ізотерапія.

Клієнту пропонується намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання та те, що його не влаштовує в житті. Потім, за бажанням, він може домалювати будь-які елементи, що йому хочеться. Основним завданням є створити картину, яка буде йому подобатися.

Запитання для рефлексивного аналізу. Які емоції викликає у вас малюнок чорного квадрата? Які елементи ви додали до малюнка? Що вони для вас означають? Як це пов'язано з вашим реальним життям? Які зміни відбулися у вашому сприйнятті малюнка? Які емоції, почуття та думки виникають, коли ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації: Терапевту важливо звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він може свідчити про масштаби та інтенсивність негативних переживань клієнта: чим більший квадрат, тим сильніші негативні емоції або ситуації, які їх викликають. Також слід проаналізувати символи, елементи та кольори, які додає клієнт, оскільки вони можуть вказувати на шляхи до ресурсних станів і можливість особистісної трансформації.

Техніка «Я-стихія» [20, с.130]. Тривалість вправи - 20 хв.

Мета: робота з емоціями та емоційними ресурсами.

Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Уявіть себе однією з чотирьох стихій (вогонь, вода, земля, повітря) та намалуйте її.

Рефлексивний аналіз. Опишіть особливості стихії, яку ви зобразили. Назвіть п'ять характеристик цієї стихії, спостерігаючи за малюнком. У чому полягає сила цієї стихії? У чому може бути небезпека цієї стихії? Як ця стихія може допомогти вам? Як ця стихія може допомогти іншим? Яка основна функція цієї стихії? Продовжте речення: «Я (назва стихії) можу.....».

Деякі аспекти інтерпретації: Обрана стихія може відображати індивідуально-типологічні характеристики особистості. Ресурсний стан клієнта можна оцінити, спираючись на опис особливостей, сили та функцій цієї стихії. Характеристики стихії вказують на особистісні якості, які є важливими ресурсами клієнта. Продовження фрази «Я (назва стихії) можу.....» може допомогти виявити сильні сторони особистості, на які слід зосередитися під час психоконсультативної та психокорекційної роботи з клієнтом.

Вправа «Безпечне місце» [15, с.1]. Тривалість вправи - 20 хв.

Для наповнення ресурсності, роботи з уявою та зосередження на сильних і позитивних сторонах пропонуємо наступну вправу.

Знайдіть комфортну позу. Розслабтеся та закрийте очі. Уявіть місце, де ви почуваетесь абсолютно безпечно та затишно. Дозвольте собі візуалізувати це місце, створюючи його контури у своїй уяві. Визначте, які межі матиме це місце. Це ваш особистий простір, де ви маєте повний контроль. Ви можете запрошувати уявних істот, якщо відчуваєте в цьому потребу. Проведіть час на пошук цього місця. Якщо ви натрапите на образи, що викликають дискомфорт, просто пройдіть повз них. Це місце може бути де завгодно: в реальному світі або далеко у вашій уяві. Пам'ятайте, що ви маєте безмежні можливості для його створення. Якщо бажаєте, поділіться описом вашого безпечного місця, але якщо вам комфортніше залишитися мовчазним, це також нормально. Переконайтеся,

що ви відчуваєтеся безпечно і захищено. Подумайте, як можна зробити це місце ще більш комфортним для вас. Коли ви досягнете вашого місця, зверніть увагу на відчуття у тілі. Які емоції ви відчуваєте тут? Що ви бачите? Чи приємно вам? Якщо ні, ви можете це змінити. Що ви чуєте? Чи приємні ці звуки? Який запах у вашому місці? Як відчувається ваша шкіра? Які відчуття у ваших м'язах? Прислухайтеся до цих відчуттів, щоб зрозуміти, наскільки вони приємні для вас. Проведіть там 2 хвилини. Ви можете повертатися сюди в будь-який момент. Придумайте собі знак, який дозволить вам швидко потрапити до цього місця, наприклад, зімкнувши руку в кулак або піднявши палець. Використовуйте цей жест, коли вам потрібно повернутися до вашого безпечного місця. Спробуйте його зараз, щоб ваше тіло швидше згадало приємні відчуття перебування тут. Відчуйте ці емоції знову і поступово повертайтеся до реальності. Коли будете готові, повільно відкрийте очі і поверніться до вашого навколишнього середовища. Зафіксуйте відчуття заспокоєння і безпеки, які ви відчули у вашому внутрішньому місці, та використовуйте їх для заспокоєння у повсякденному житті.

Вправа «Я маю, я є, я можу і я буду». Тривалість вправи - 15 хв.

Обладнання: папір і ручка.

Спочатку розімніть пальці на руці, потім покладіть її на аркуш паперу та обведіть контур. На кожному пальці напишіть фрази: «Я маю», «Я є», «Я можу» і «Я буду». Під написом «Я маю» вкажіть речі та людей, на яких ви можете покластися за підтримкою. На пальці з написом «Я є» запишіть свої особисті якості та досягнення, які вас надихають. На пальці «Я можу» перерахуйте свої вміння та навички, які ви використовуєте в повсякденному житті. На пальці «Я буду» опишіть дії, які допоможуть вам заспокоїтися в стресових ситуаціях. Наприкінці вправи підніміть великий палець вгору як символ успіху!

Техніка «Мандала «Успіх» [19, с.128]. Тривалість вправи - 20 хв.

Мета: активізація особистісних ресурсів для досягнення цілей і успіху.

Обладнання: папір формату А4, фарби, пензлики, олівці, шаблон мандали.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Клієнту пропонується створити мандалу успіху. На аркуші А4 він малює все, що забажає, дотримуючись певних вимог, зокрема симетричності елементів мандали та чіткості композиції. Збалансованість композиції допомагає сприймати її гармонійно і позитивно.

Якщо клієнт стикається з труднощами при створенні мандали, йому можна запропонувати розфарбувати вже готову мандалу.

Після завершення роботи над малюнком можна скласти історію про успіх.



Шаблон мандали «Успіх»

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу. Які емоції викликає у вас намальована мандала? Що означають кольори та символи, які ви використали? Яка назва цієї мандали? Яке основне смислове повідомлення ви вкладаєте в цю мандалу? Де ви хотіли б її розмістити?

Якщо клієнту важко розпочати малюнок, можна запропонувати йому використати такі символи в мандалі, а потім обговорити їх значення.

Серед запропонованих символів можуть бути: колесо (символ успіху, що уособлює вічний рух життя та активність у досягненні цілей), чотирипелюсткова конюшина, п'ятипелюстковий цвіт бузка, підкова, зірка, бджілка, семикрапкове сонечко, жолудь, сонце.

Арт-терапевтична вправа «Горщики минулого, що беру в майбутнє»

(В. Назаревич) [39, с.25]. Тривалість вправи - 20 хв.

Мета вправи: допомогти усвідомити та оцінити важливі моменти минулого; виділити позитивні досвіди та ресурси, які можуть стати корисними в

майбутньому; створити візуальний образ бажаного майбутнього; розкрити емоційні переживання, пов'язані з минулим і майбутнім; стимулювати творче мислення та саморефлексію.

Вибрати картинки з методики Pot+, які символізують позитивні спогади та досвід. Створити візуальний образ горщиків, які можна взяти з собою в майбутнє, використовуючи обрані картинки. Визначити свої емоції та відчуття під час виконання вправи, спробувати уявити, як це допоможе в зустрічі з новим майбутнім.

Матеріали: Методика Pot+ (додаток Е) Маркери, кольорові олівці, фломастери або фарби.

Попросіть учасників пригадати кілька яскравих моментів зі свого життя. Нехай вони детально опишуть ці моменти, звертаючи увагу на свої почуття та відчуття. Вибір картинок: Запропонуйте учасникам переглянути зібрані зображення та обрати ті, які найкраще символізують горщик, у якому вони можуть зберігати свої позитивні спогади. Створення свого малюнку. Запропонуйте учасникам створити малюнок з обраних картинок

Рефлексія: Після завершення малюнку попросіть учасників відповісти на такі запитання: Які емоції ви відчували під час виконання вправи? Які спогади вибрали і чому? Що означають для вас ці образи? Які якості або навички ви хотіли б розвивати в майбутньому? Які цілі ви ставите перед собою?

Обговорення: Обговоріть з учасниками їхні роботи та відповіді на запитання. Створіть атмосферу довіри та підтримки, щоб кожен міг відкрито виразити свої думки і почуття.

Ця вправа дозволяє: Усвідомити свої ресурси: Вибираючи позитивні спогади, учасники фокусуються на своїх сильних сторонах і досягненнях. Створити позитивне майбутнє: Створення колажу допомагає візуалізувати бажане майбутнє і сформулювати позитивні очікування. Розкрити емоції: Виражаючи свої почуття через малювання і розповіді, учасники можуть краще зрозуміти себе і свої потреби. Зміцнити самооцінку: Фокусуючись на позитивних аспектах свого життя, учасники підвищують свою самооцінку.

Маленький крок: Визначення та реалізація одного маленького завдання для власного зростання (наприклад, почати читати нову книгу або навчитися нової навички).

Підсумки. Оцінка виконання поставлених завдань. Обговорення результатів і визначення наступних кроків.

Проведення дискусії на тему: «Що я можу зробити сьогодні, щоб зміцнити свою резильєнтність?». Рефлексія «Очікування vs. реальність»: обговорення того, які очікування не справилились, що стало несподіваним, що виявилось корисним, а що залишилося незрозумілим. Які стратегії учасники мають намір впроваджувати в повсякденне життя, а від яких вони відмовляться після завершення програми. Наприкінці учасники обмінюються контактами та створюють чат для підтримки один одного.

Варто пам'ятати, що людина є не лише вільною, але, що найголовніше, ця свобода призначена для досягнення цілей і сенсу життя. Пошук сенсу вважається основною мотивацією людського існування. Коли людина не може реалізувати свою “волю до сенсу”, вона переживає жахливе відчуття безглуздості та пустоти. Фрустрація екзистенційної потреби в значущих цілях може призвести до агресії, залежностей, депресії та суїцидальних думок, а також сприяти розвитку психосоматичних захворювань і невротичних розладів. [51, с.17]

Життя має свій сенс, і цей сенс є індивідуальним для кожної людини, оскільки кожен з нас має власну історію та переконання. Франкл вважав, що переживання дезорієнтації та втрати сенсу є новим типом неврозу, який він назвав «ноогенним неврозом». Цей стан виникає через екзистенційний вакуум, що проявляється у вигляді нудьги, відчуття порожнечі та апатії.

Однак задоволення і щастя не повинні бути кінцевими цілями або сенсом життя. Це може викликати страх, оскільки багато людей звертаються до психотерапії або психологічного консультування в пошуках відповідей на питання «як стати щасливим?» або «як досягти щастя?». Проте радість і щастя приходять природно, коли людина займається тим, що має для неї справжній сенс. Втілюючи свої цінності, вона знаходить унікальні відповіді на питання,

що ставить перед нею власне життя. Таким чином, людина не лише відновлює чи знаходить сенс, але й, що є важливим наступним кроком, втілює його в життя, залучаючи свою волю до конкретних дій.

Відчуття повноти та глибини власної реалізації передбачає усвідомлення, що кожна особистість є неповторною і незамінною у своїй ситуації, оскільки кожне життя є унікальним і суб'єктивним. Внутрішня здатність прийняти життя «так» у будь-який момент, навіть у найважчі часи, є основою для діалогу та плідної співпраці з ним. Завдяки такому внутрішньому погодженню людина перестає бути жертвою обставин і стає активним агентом своєї долі, зберігаючи можливість залишатися активною як у зовнішньому, так і в внутрішньому світі.

Чудовою метафорою посттравматичного зростання є кінцугі — японська традиція ремонту кераміки, завдяки якій відновлений посуд стає не лише красивішим, а й міцнішим за попереднє. Людина, як складна система, має значно більше потенціалу, ніж керамічний виріб; важливо лише правильно використовувати ці ресурси, коли настає відповідний момент.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було проведено глибокий теоретико-методологічний аналіз концепції резильєнтності, а також здійснено емпіричне дослідження розвитку резильєнтності серед внутрішньо переміщених осіб. На основі зібраних даних та їх аналізу можна зробити такі висновки.

Аналіз ключових понять показав різні підходи до трактування резильєнтності, невизначеності та складних життєвих ситуацій. Резильєнтність виявилася багатокомпонентним феноменом, тісно пов'язаним з іншими психологічними концептами, що підкреслює її складність як особистісної якості.

Огляд літературних джерел допоміг уточнити та впорядкувати основні поняття, необхідні для розуміння феномену резильєнтності. Було встановлено, що резильєнтність не є фіксованою характеристикою, а являє собою динамічний процес адаптації особистості до змінних умов.

Розглянуто особливості резильєнтності внутрішньо-переміщених осіб. Відзначено, що резильєнтність є тим чинником, який допомагає особистості справитись із викликами та стресовими подіями у житті.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано такі методики: Опитувальник з депресії PHQ-9, Тест BASIC Ph. Модель стресодолаття, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук), Опитувальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф (в адаптації Н. Шишко), Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва). Ці методики сприяють аналізу психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, оцінці рівня їх адаптації та вибору найефективніших методів психологічної підтримки.

Результати дослідження, в якому взяли участь 50 осіб віком від 18 до 70 років, показали, що загалом внутрішньо переміщені особи прагнуть адаптуватися до нових умов, знаходити підтримку у власних цінностях,

зберігати оптимізм та шукати новий сенс життя. Однак було виявлено й найбільш вразливу групу серед респондентів — людей віком 55+, яким особливо складно починати життя заново.

Створення програми розвитку резильєнтності ВПО «Мистецтво маленьких кроків» є значущим етапом підтримки внутрішньо переміщених осіб, оскільки вона сприяє їхній адаптації до нових обставин, зменшенню стресу та формуванню навичок подолання життєвих труднощів. Програма допомагає учасникам відкривати внутрішні ресурси та поступово зміцнювати психологічну стійкість, що є особливо важливим для їхнього відновлення та повернення до повноцінного життя після пройдених випробувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України с. 5-12 (58) /2020 URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471/224687>
2. Активне слухання: техніки і вправи на розвиток навички. URL: https://www.kozaky.org.ua/aktivne-sluxannya-texniki-i-vpravi-na-rozvitok-navichki/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06jbKPhWTDPyT0GPqLNM8-eNQaPLFh7aVGyOJ4Eqewn3QG58HR8PD-caAmZkEALw_wcB
3. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. С. 6-9.
URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/59821/1/АЛПАТОВА%20Олексаandra.pdf>
4. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/>
5. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
6. Балакірева О. Трудовий потенціал та рівень державної підтримки внутрішньо переміщених осіб: за результатами соціологічного дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні». Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості: міжнар. наук.-практ. конф. URL: <http://ief.org.ua/?p=4562>
7. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62
8. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал. 2013. № 2. С. 244–255.

9. Блинова О.Є. (2010). Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Гол. ред. О.Я. Чебикін. (3/LXXXX). 12-16
10. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Талком, 2016. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.
11. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / В. М.Чернобровкін, В.Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
12. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Турубарова А.В. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1\(19\)-436-448](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-436-448)
13. Вдихніть колір, який вам подобається. Вправа для подолання хвилювання і нервування URL: <https://www.resilience.help/blogs/vdyhnit-kolir-yakyj-vam-podobayetsya-vprava-dlya-podolannya-hvylyuvannya-i-nervuvannya/>
14. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
15. Вправа «Безпечне місце» URL: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D0%B5.pdf>
16. Вправа “Метелик”. Поради від психологині проєкту #HELPNOWDE URL: <https://helpnow.aph.org.ua/vprava-metelyk-porady-vid-psyhologyni-proyektu-helpnowde/>
17. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
18. Губер Н.С. Психологічні чинники резильєнтності внутрішньо переміщених осіб внаслідок військових дій. Молодий вчений, 2023 URL: <https://molodyivchenyi.ua/>

- 19.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : Льв.ДУВС, - 2020. 232 с
- 20.Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с
- 21.Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. – Харків, 2021.– 143 с. (с.62-63)
- 22.Когут.О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 47с.
- 23.Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с. SBN
- 24.Кокур, О. М. (2002). Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми заг. та пед. психол.: Зб. наук. Праць Ін-ту психол. ім. ГС Костюка АПНУ, 137-140
- 25.Котигорошко В. Логотерапія Віктора Франкла : теорія смислу від в'язня концтаборів URL: <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla/>
- 26.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98 – 117.
- 27.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 28.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- 29.Любченко Л. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти . URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psihologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html>

- 30.Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнессен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 90–97.
- 31.Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни URL:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
- 32.Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності
URL:<https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469/442>
- 33.Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. / О. Туриніна. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 206 с. — Бібліогр.: с. 199–205.
- 34.Мирополюцева Н.І Психологічні особливості резистентності особистості до стресу URL:<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.3423>. 23.
- 35.Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>
- 36.Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 2. С. 81-85. URL: <http://www.chasopysppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399>
- 37.Мотивація в освіті: інструменти, прийоми та принципи. Добірка мотиваційних вправ. Освітній проект «На урок» URL: <https://naurok.com.ua/uploads/blog/%D0%94%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2.pdf>
- 38.Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво Українського католицького університету, Свідчадо, 2014. 120 с.
39. Назаревич В. Арт-терапевтична вправа “Горщики минулого, що беру в майбутнє”

URL:<https://nazarevich-art.com/art-terapevtychna-vprava-gorshhyky-mynulogo-shho-beru-v-majbutnye/>

40. Освіта під час війни: розвиток інформаційно-аналітичного забезпечення, цифрова трансформація, євроінтеграція : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 26 жовт. 2023 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2023. 216 с.
41. Педько К.В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2015. Вип. 128. С. 201–204.
42. Пенькова Н. Є., Шевченко В. В. Проблеми соціально-психологічної адаптації курсантів Національної гвардії України до навчання. Збірник наукових праць: Психологія. Випуск 24. 2019. С. 112-120
43. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82
44. Попович І.С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. URL:<http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/8667/9.pdf?sequence=1>
45. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с
46. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.
47. Психологічні проблеми спілкування. Тексти лекцій / М.І. Попіль. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. - 220с.
48. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph
URL:<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

- 49.Розвиток комунікативних навичок та вирішення проблем в соціальних відносинах – психотерапія для дорослих URL:
<https://psychologist.com.ua/psixoterapiya-dlya-doroslix-rozvitok-komunikativnix-navichok-ta-virishennya-problem-v-sotsialnix-vidnosinax/>
- 50.Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie /Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 с. С. 302–316.
- 51.Семидочна О. Що таке логотерапія? URL:<https://psychology.space/psypedia-post/logoterapiya/>
- 52.Спіріна І.Д. Непсихотичні психічні розлади у внутрішньо переміщених осіб. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. №. 3. С. 63-66. URL: <http://repo.dma.dp.ua/2133>
53. Техніка «Квадратне дихання» URL:
https://mania.yoga/blog_yogamania/square_breath
- 54.Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Соціологія. Український соціум. Київ, 2016. № 4 (59). С. 57–68
- 55.Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життестійкість: психологічна адаптація під час війни URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>
- 56.Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/?srsltid=AfmBOorEweqa1satZuKeoMhSVUQKdQ2RAOd7gE24PkZi1kM1uBr3AOqD>
- 57.Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2015, № 8 (52). С. 434–446
- 58.Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність

- працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 225–228.
59. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Руторський, Ю. М., Черній, Л. В. (2013). Психологія стресу і методи її корекції. Київ: Академвидав URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
60. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарніцька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: Практикум // Автори-упорядники: В.М. Федорчук, В.В. Федорчук, Л.М. Комарніцька – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. – 176 с
61. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі, 2019, КСД, 160 с.
62. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.
63. Чекстєре О.Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості ORCID ID: 0000-0003-2435-3831
64. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с
65. Чиханцова О.Г. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 211–231.
66. Шевченко В.В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42>
67. Шишко Н.С. Соціальні Інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників : дис. ... канд. психол. н. : 19.00.05. Київ, 2020. 223 с
68. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни / О. Шклярська. – URL.: [http://www.aratta\\$ukraine.com/text_ua.php?id=3373](http://www.aratta$ukraine.com/text_ua.php?id=3373). –

- 69.Школіна Н.В., Шаповал І.І, Орлова І.В., Кедик І.О., СтаніславчукМ.А.
Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості
Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний
спондиліт. Український ревматологічний журнал. № 2 (80). 2020. С. 66-72.
- 70.Що потрібно знати про депресію пацієнтам та фахівцям. URL:
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ>
71. Що таке позитивна психотерапія (ППТ)? URL:
<https://www.rozмова.me/vydy-psykhoterapiyi/pozitivna-psihoterapiya>
- 72.Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації
вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.
Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна
робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
- 73.Ягупов В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656с.
Медико-психологічний супровід спеціальних операцій. Видавництво: Litres,
2013. 270 с (Київ)
- 74.Як впоратись з панікою? Підбірка для стабілізації емоційного стану
URL:<https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/>
75. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL:
<https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/>
- 76.Bonanno G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We
Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events
American Psychologist, 59.1. 20-28.
- 77.Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL:
<https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
- 78.Clarke J., Nicholson J. (2010). Resilience: Bounce Back from Whatever Life
Throws at You. UK: Crimson Publishing
- 79.Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and
applied developmental issues. International journal of behavioral development,
22(2),231-237

80. Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18. 76
81. Courtney E. A. How To Measure Resilience With These 8 Resilience Scales. *positivepsychology.com*. 2020. URL: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/>
82. Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80.5 46-56.
83. DSM – 5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. NY: American Psychiatric.
84. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain
URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
85. Kulig J. C. Community resiliency: The potential for community health nursing theory development. *Public Health Nursing*. 2000. № 17(5). P. 374–385. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1525-1446.2000.00374.x>
86. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 c.
87. Leontev D.A. (2002) Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyiy potentsial kak osnova samodeterminatsii. *Uchenyie zapiski kafedryi obschey psihologii MGU imeni M.V. Lomonosova* [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination. Scientific notes of the Department of General Psychology of Moscow State University named after M.V. Lomonosov]. Moskva: Smyisl. T 1. P. 56–65.
88. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., & Resurreccion N. (2009) The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 49(3). P. 292–305. [
89. Masten A. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. New York: The Guilford press
90. Moos R.H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach*. – New York: Plenum, 1986. – P. 28 – 33

91. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
92. Sironi A., Bauloz C. and Emmanuel M. (eds.) *Glossary on Migration. International Migration Law*, 2019. No. 34. International Organization for Migration (IOM), Geneva: вебсайт. URL: <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>
93. Tedeschi R. G. Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18
94. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
95. Vaillant, G. E. (2022). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*
96. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p.165
97. Walker, F., Pfingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko, E. (2017). In the earch for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74: 310-320

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ОПИТУВАЛЬНИК З ДЕПРЕСІЇ PHQ-9

Ваша електронна пошта _____

Дата _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

18-25

26-40

41-55

56-65

65+

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання до набуття статусу ВПО

- Донецька
- Луганська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Київська
- Миколаївська
- Одеська
- Сумська
- Харківська
- Чернігівська
- Автономна республіка Крим
- Інше

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання після набуття статусу ВПО _____

Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували будь-які з перерахованих проблем?

(використовуйте “✓” для відповідей)

№ п/п		Ніколи	Кілька днів	Близько певного часу	Майже щодня
1	Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ				
2	Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії				
3	Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість				
4	Відчуття втоми або зниження енергії				
5	Поганий апетит або переїдання				
6	Негативне відчуття щодо себе — що ви невдаха або, що ви підвели себе чи свою родину				
7	Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора				
8	Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або				

	навпаки, надмірна і непритаманна вам метушливість та активність				
9	Думки, що було б краще, якби ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду				

ДОДАТОК Б

Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

Ваша електронна пошта _____

Дата _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

18-25

26-40

41-55

56-65

65+

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання до набуття статусу ВПО

- Донецька
- Луганська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Київська
- Миколаївська
- Одеська
- Сумська
- Харківська
- Чернігівська
- Автономна республіка Крим
- Інше

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання після набуття статусу ВПО _____

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен

вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№ з/ п	Твердження	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Періодично 3 бали	Часто 4 бали	Майже завжди 5 балів	Завжди 6 балів
1	Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки в							

	людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми							
6	Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я спілкуюся з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв'язання проблеми							

11	Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик							
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї							
16	Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для релаксації							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе							

	емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з							

	якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них							
30	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід власним емоціям							
33	Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь							
34	Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх							
35	Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю,							

	обмірковує кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії							

ДОДАТОК В

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)[©]

Ваша електронна пошта _____

Дата _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

18-25

26-40

41-55

56-65

65+

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання до набуття статусу ВПО

- Донецька
- Луганська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Київська
- Миколаївська
- Одеська
- Сумська
- Харківська
- Чернігівська
- Автономна республіка Крим
- Інше

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання після набуття статусу ВПО _____

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

N п/п	Питання	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
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.					

Опитувальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя»

К. Рифф (в адаптації Н. Шишко)

Ваша електронна пошта _____

Дата _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

18-25

26-40

41-55

56-65

65+

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання до набуття статусу ВПО

- Донецька
- Луганська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Київська
- Миколаївська
- Одеська
- Сумська
- Харківська
- Чернігівська
- Автономна республіка Крим
- Інше

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання після набуття статусу ВПО _____

Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Оберіть один варіант, що відповідає найбільше ступеню Вашої згоди або

незгоди з кожним твердженням на сьогодні(обведіть одну відповідну цифру в кожному рядку)

		Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1	У мене не так багато знайомих, охочих вислухати, коли я цього потребую.	1	2	3	4	5	6
2	Іноді я змінюю свою поведінку або напрям думок, щоб бути більш схожим на своє оточення.	1	2	3	4	5	6
3	Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що треба зробити.	1	2	3	4	5	6
4	Я вважаю, що важливо переживати новий досвід,	1	2	3	4	5	6

	який кидає виклик власній думці про себе і про світ.						
5	У мене є відчуття спрямованості і мета в житті	1	2	3	4	5	6
6	Загалом я почуваюся впевнено і позитивно ставлюся до себе.	1	2	3	4	5	6
7	Я вважаю, що стосунки з друзями дають мені багато.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюся заявляти про власні погляди, навіть якщо вони не збігаються з думкою більшості.	1	2	3	4	5	6
9	Плануючи свої справи на день, я заздалегідь переживаю	1	2	3	4	5	6

	зневіру, бо мені ніколи не вдається їх реалізувати.						
10	З часом я почав краще розуміти життя, що зробило мене сильнішим і більш вправним.	1	2	3	4	5	6
11	У мене немає чіткого уявлення про те, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
12	У цілому я собі подобаюсь.	1	2	3	4	5	6
13	У мене було мало теплих, довірливих стосунків з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6
14	Я схильний піддаватися впливу людей з твердими	1	2	3	4	5	6

	переконаннями.						
1 5	Пошуки потрібних мені занять і стосунків є цілком успішними.	1	2	3	4	5	6
1 6	Я відчуваю, що з роками значно розвинувся як особистість.	1	2	3	4	5	6
1 7	Я отримую задоволення, коли будую плани на майбутнє і працюю над їх утіленням у життя.	1	2	3	4	5	6
1 8	Я розчарований власними життєвими досягненнями в багатьох аспектах.	1	2	3	4	5	6
1 9	Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть	1	2	3	4	5	6

	довіряти мені.						
2 0	Мені складно висловлювати власну думку щодо спірних питань	1	2	3	4	5	6
2 1	Мені важко розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
2 2	Мені подобається бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
2 3	Я активно виконую те, що запланував.	1	2	3	4	5	6
2 4	Я здебільшого пишаюся собою і своїм життям.	1	2	3	4	5	6
2 5	Мої друзі і я переймаємося проблемами одне одного.	1	2	3	4	5	6
2 6	Мене турбує, як інші люди	1	2	3	4	5	6

	оцінюють мої життєві рішення.						
2 7	Я зміг так облаштувати своє житло і створити такий спосіб життя, що мені все подобається.	1	2	3	4	5	6
2 8	Я вже давно залишив спроби поліпшити або змінити своє життя	1	2	3	4	5	6
2 9	Цілі, які я ставив перед собою в житті, були для мене швидше джерелом радості, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
3 0	Моє самоставлення, імовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до	1	2	3	4	5	6

	себе більшість людей.						
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

ДОДАТОК Д
ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ С.МАДДІ
(АДАПТАЦІЯ Д.О. ЛЕОНТЬЄВА)

Ваша електронна пошта _____

Дата _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

18-25

26-40

41-55

56-65

65+

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання до набуття статусу ВПО

- Донецька
- Луганська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Київська
- Миколаївська
- Одеська
- Сумська
- Харківська
- Чернігівська
- Автономна республіка Крим
- Інше

Вкажіть, будь ласка, регіон (область) проживання після набуття статусу ВПО _____

Дайте відповідь, будь ласка, на наступні питання, відзначаючи галочкою та відповідь, який найкращим чином відображає вашу думку

№ п/п	Питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений міняти свій розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююся,				

	що вже ніщо не може зацікавити мене				
11	Часом все, що я роблю, здається мені не потрібним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим				
15	Я віддаю перевагу ставити перед собою важкодосяжні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б				

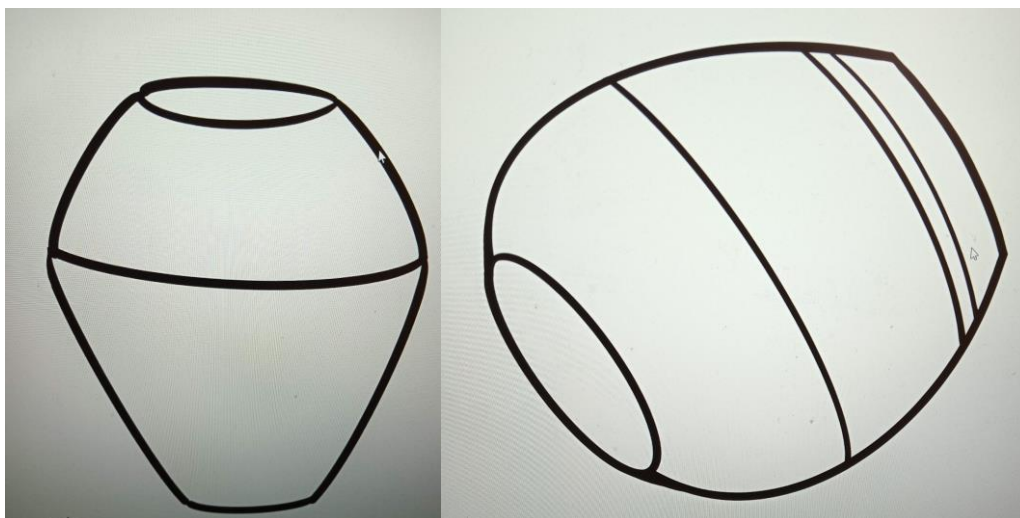
	зараз легше жити на світі				
20	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26	Я часто жалкую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема потребує великих зусиль, я віддаю перевагу відкласти її до кращих часів				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі				

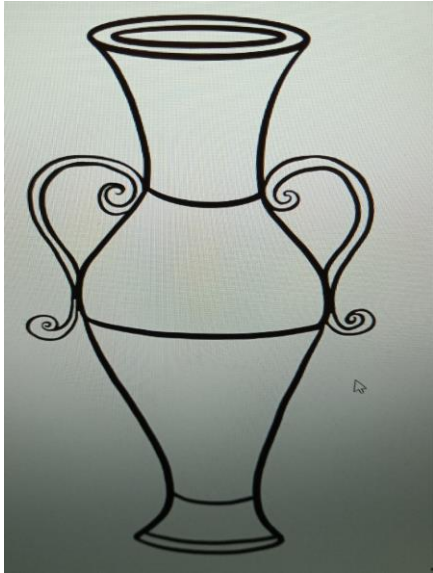
	слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя проходить повз мене				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити почате				
38	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Оточуючі мене недооцінюють				

41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				
43	Буває, що на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

ДОДАТОК Е

КАРТИНКИ З МЕТОДИКИ РОТ+ (автор В.Назаревич)







метадані

Заголовок

Поліщук_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Поліщук

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		1
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		187

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності означає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



КЦ

18354

Кількість слів

137227

Кількість символів