

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: **«Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя
засобами соціально-психологічного тренінгу»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс231м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Чернуська Євгенія Вячеславівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Чернуска Євгенія В'ячеславівна

«АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»

Переселення людей на іншу територію, зміна звичного способу життя сприймається внутрішньо переміщеними особами як життєва криза, руйнування внутрішньої стабільності, життєвих сил, занепад внутрішніх ресурсів та проживання травматичних подій. Проблема психологічної адаптації до нових умов життя та психічного стану переселенців, навіть при вирішенні всіх первинних соціальних проблем, залишається тривалий час і впливає на самопочуття, поведінку, спілкування та стосунки переселенців та потребує систематичного пошуку підтримки та психологічного супроводу. У цьому контексті соціально-психологічна підтримка та засоби сприяння адаптації внутрішньо переміщених осіб функціонують як ресурсні заходи для адаптації до нових побутових та соціокультурних умов. Ця проблема зумовила необхідність вивчення психологічних особливостей процесу соціально-психологічної адаптації ВПО, пошуку шляхів їх психологічної підтримки.

Об'єктом дослідження є процес адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Предметом дослідження є визначення ролі і можливостей соціально-психологічного тренінгу, як засобу сприяння процесу адаптації ВПО до нових умов життя.

Метою роботи є вивчення особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробка і апробація соціально-психологічного тренінгу, як засобу укріплення їх особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури провести ґрунтовне дослідження існуючих теоретичних підходів та емпіричних даних щодо процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні та інших країнах. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення процесу адаптації.

2. Підібрати комплекс діагностичних методик і емпірично визначити особливості адаптації ВПО.

3. Розробити, апробувати та встановити результативність проведення соціально-психологічного тренінгу з ВПО з метою укріплення їх особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

4. Надати наукові висновки та узагальнення на основі отриманих результатів, а також розробити методичні поради щодо оптимізації процесу адаптації ВПО. Це включатиме рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, з метою підвищення ефективності їхньої роботи та забезпечення успішної адаптації ВПО до нових умов життя.

Кваліфікаційна робота складається з вступу, переліку умовних позначень, скорочень та термінів, трьох розділів, висновків, переліку джерел та посилань (70 найменувань, з них 20 – зарубіжні), 11 таблиць, 6 рисунків, 6 додатків (на 25 сторінках).

Ключові слова: адаптація, внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічний тренінг, нові умови життя

ABSTRACT

Chernuska Yevheniia Viacheslavivna

«ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO NEW LIVING CONDITIONS BY MEANS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING»

Resettlement of people to another territory, change of habitual way of life is perceived by internally displaced persons as a life crisis, destruction of internal stability, vitality, decline of internal resources and living through traumatic events. The problem of psychological adaptation to new living conditions and the mental state of IDPs, even when all primary social problems are solved, remains for a long time and affects the well-being, behaviour, communication and relationships of IDPs and requires a systematic search for support and psychological support. In this context, social and psychological support and means of facilitating the adaptation of internally displaced persons function as resource measures for adapting to new living and socio-cultural conditions. This problem has led to the need to study the psychological features of the process of social and psychological adaptation of IDPs, to find ways of their psychological support.

The object of the study is the process of adaptation of internally displaced persons in Ukraine.

The subject of the study is to determine the role and possibilities of social and psychological training as a means of facilitating the process of adaptation of IDPs to new living conditions.

The aim of the study is to study the peculiarities of adaptation of internally displaced persons and to develop and test social and psychological training as a means of strengthening their personal resources and improving the process of adaptation to new living conditions.

In accordance with the goal, the following research objectives were identified:

1. Based on the analysis of scientific literature, conduct a thorough study of existing theoretical approaches and empirical data on the process of adaptation of internally displaced persons in Ukraine and other countries. To identify the main theoretical approaches to the study of the adaptation process.

2. To select a set of diagnostic methods and empirically determine the peculiarities of IDPs' adaptation.

3. To develop, test and determine the effectiveness of social and psychological training with IDPs in order to strengthen their personal resources and improve the process of adaptation to new living conditions.

4. To provide scientific conclusions and generalisations based on the results obtained, as well as to develop methodological advice on optimising the process of adaptation of IDPs. This will include recommendations for psychologists, social workers and other professionals working with internally displaced persons in order to increase the effectiveness of their work and ensure successful adaptation of IDPs to new living conditions.

The master's thesis consists of an introduction, a list of symbols, abbreviations and terms, three chapters, conclusions, a list of sources and references (70 titles, 20 of them are foreign), 11 tables, 6 figures, 6 appendices (25 pages).

Keywords: adaptation, internally displaced persons, social and psychological training, new living conditions

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:
«АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ
ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Чернуської Євгенії В'ячеславівни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, переліку умовних позначень, скорочень та термінів, трьох розділів, висновків, переліку джерел та посилань (70 найменувань, з них 20 – зарубіжні), 11 таблиць, 6 рисунків, 6 додатків (на 25 сторінках).

Актуальність дослідження. Переселення людей на іншу територію, зміна звичного способу життя сприймається внутрішньо переміщеними особами як життєва криза, руйнування внутрішньої стабільності, життєвих сил, занепад внутрішніх ресурсів та проживання травматичних подій. Проблема психологічної адаптації до нових умов життя та психічного стану переселенців, навіть при вирішенні всіх первинних соціальних проблем, залишається тривалий час і впливає на самопочуття, поведінку, спілкування та стосунки переселенців та потребує систематичного пошуку підтримки та психологічного супроводу. У цьому контексті соціально-психологічна підтримка та засоби сприяння адаптації внутрішньо переміщених осіб функціонують як ресурсні заходи для адаптації до нових побутових та соціокультурних умов. Ця проблема зумовила необхідність вивчення психологічних особливостей процесу соціально-психологічної адаптації ВПО, пошуку шляхів їх психологічної підтримки.

Об'єктом дослідження є процес адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Предметом дослідження є визначення ролі і можливостей соціально-психологічного тренінгу, як засобу сприяння процесу адаптації ВПО до нових умов життя.

Метою роботи є вивчення особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробка і апробація соціально-психологічного тренінгу, як засобу укріплення їх особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури провести ґрунтовне дослідження існуючих теоретичних підходів та емпіричних даних щодо процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні та інших країнах. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення процесу адаптації.

2. Підібрати комплекс діагностичних методик і емпірично визначити особливості адаптації ВПО.

3. Розробити, апробувати та встановити результативність проведення соціально-психологічного тренінгу з ВПО з метою укріплення їх особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

4. Надати наукові висновки та узагальнення на основі отриманих результатів, а також розробити методичні поради щодо оптимізації процесу адаптації ВПО. Це включатиме рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, з метою підвищення ефективності їхньої роботи та забезпечення успішної адаптації ВПО до нових умов життя.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження**:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психологічної літератури з проблеми дослідження);

- емпіричні: опитування (збір даних про рівень стресу, тривоги, стигматизації та дискримінації серед ВПО до та після тренінгу), тренінгові завдання (практичні вправи під час тренінгу, які були використані для оцінки навичок адаптації). Психодіагностичні методики: авторська анкета «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб», метод

«Діагностики соціально-психологічної адаптації» (автори: Карл Роджерс і Стівен Даймонд 1954 р.), «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності. Тест Спілбергера» адаптовану Ю. Л. Ханіним (1976), методика «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Карамушка, 2023).

- математико-статистичні методи обробки експериментальних даних (кількісний та якісний аналіз), методи аналізу та порівняльного оцінювання результатів (дескриптивний аналіз).

У першому розділі детально проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розглянуто соціально-психологічні аспекти вимушеного переміщення та його вплив на емоційний стан осіб, що зазнали цих змін. Особливу увагу приділено концепціям дезадаптації та переорієнтації як основним підходам до дослідження процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. На основі розглянутих теоретичних аспектів побудовано комплексне розуміння ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на адаптаційні процеси.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах України. Описано організацію та процедуру дослідження, обґрунтовано вибір методик і анкетування для оцінки стану адаптації. Проведено аналіз фактичних даних дослідження та виявлено основні тенденції соціально-психологічної адаптації, які спостерігаються у вибраній групі респондентів. Здійснено порівняння результатів, що відображають емоційний стан, соціальні зв'язки та ступінь інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові умови життя.

У третьому розділі розроблено методичні рекомендації та зміст тренінгових програм для покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначено мету, завдання, а також обґрунтовано методики проведення соціально-психологічного тренінгу як засобу сприяння адаптації. Особливу увагу приділено тренінговим вправам та технікам, що сприяють підвищенню

адаптивності, зменшенню тривожності та розвитку впевненості у нових соціальних умовах. Представлено аналіз ефективності тренінгу, що підтверджує доцільність його використання як інструменту підтримки для внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто. Виявлено наступні особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Зокрема, визначено, що ефективність адаптації значною мірою залежить від рівня розвитку соціальної підтримки, особистісних ресурсів та ступеня емоційного прийняття нової реальності. Спираючись на проведений аналіз, можна зазначити, що найбільш адаптованими є особи, які використовують активні способи подолання стресу та готові до нових форм соціальної взаємодії. У той же час внутрішньо переміщені особи, що демонструють високий рівень тривожності та недовіри до оточуючих, зазнають значних труднощів у пристосуванні до змін, що може впливати на їх емоційне благополуччя.

Проведення соціально-психологічного тренінгу підтвердило його ефективність як інструменту для розвитку адаптивності внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, техніки, спрямовані на самопізнання, зниження тривожності та покращення комунікаційних навичок, сприяли підвищенню рівня впевненості та покращенню загального емоційного стану учасників. Тренінг виявився корисним для розвитку почуття власної значущості та готовності до нових соціальних контактів, що є важливим аспектом успішної адаптації.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження подібних соціально-психологічних програм у роботу з внутрішньо переміщеними особами, щоб підтримати їхню інтеграцію в нові соціальні умови. В умовах тривалого впливу кризових ситуацій це може бути важливим інструментом для забезпечення психологічного здоров'я та сприяння успішній адаптації до нових життєвих реалій.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	10
1.1. Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб та його вплив на психологічний стан.....	10
1.2. Теоретичний підхід до використання концепту дезадаптації та концепту переорієнтації в дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	25
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	42
2.1. Загальні питання організації і проведення дослідження.....	42
2.2. Аналіз фактичних результатів проведеного дослідження.....	58
Висновки до розділу 2.....	74
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	76
3.1. Мета, завдання, методики соціально-психологічного тренінгу.....	76
3.2. Зміст тренінгової роботи для покращення адаптації.....	87
3.3. Визначення ефективності впровадження різних методів соціально- психологічного тренінгу як засобу адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.....	94
Висновки до розділу 3.....	108
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116
ДОДАТКИ.....	122

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ВПО - внутрішньо переміщені особи

СПТ - соціально-психологічний тренінг

АПВПО - адаптація внутрішньо переміщених осіб

МДСПТ - методи дослідження соціально-психологічного тренінгу

МДСПТ - методика дослідження соціально-психологічного тренінгу

РСА - результати соціально-психологічного тренінгу

СПА - соціально-психологічна адаптація

МСТ - методи соціально-психологічного тренінгу

ЕТВПО - ефективність тренінгу для внутрішньо переміщених осіб

ПУП - програми управління стресом

ПМА - психологічні методи адаптації

САП - стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб

МОМ — Міжнародна організація з міграції

АТО — Антитерористична операція

ПТСР — Посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Глобальні конфлікти, природні катастрофи та інші небезпечні ситуації продовжують викликати переміщення людей в багатьох країнах світу. Внаслідок цього, велика кількість осіб змушені шукати нові місця проживання і стикаються з викликами адаптації до нових умов.

За даними Організації Об'єднаних Націй, кількість ВПО по всьому світу становить мільйони, і вони стикаються з різноманітними викликами під час пристосування до нових умов життя [3]. З початку широкомасштабної окупації України збройними силами Російської Федерації Міжнародна організація з міграції збирала дані про внутрішньо переміщених осіб, репатріантів та непереміщене населення шляхом національно-репрезентативних опитувань населення в цілому. За оцінками МОМ, нинішня кількість ВПО в Україні становить 3 689 000 осіб, які повернулися до свого звичайного місця проживання [5].

Найбільше переселенців у Дніпропетровській (13%) та Харківській (12%) областях. Найбільша кількість ВПО походить з Харківської області (22%), де також зафіксовано найвищий рівень переміщення в межах області (86%). 39% внутрішньо переміщені особи переїжджали неодноразово. Численні переміщення викликані в основному обмеженими можливостями працевлаштування в попередньому місці проживання та кращими умовами безпеки в поточному місці проживання [5].

Психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на наслідки вимушеної міграції, досить різнопланові. Однією з проблем, яка виникає в процесі переселення, є проблема адаптації та ідентифікації внутрішньо переміщених осіб. Переселення людей на іншу територію, зміна звичного способу життя сприймається внутрішньо переміщеними особами як життєва криза, руйнування внутрішньої стабільності, життєвих сил, занепад внутрішніх ресурсів та проживання травматичних подій. Проблема

психологічної адаптації до нових умов життя та психічного стану переселенців, навіть при вирішенні всіх первинних соціальних проблем, залишається тривалий час і впливає на самопочуття, поведінку, спілкування та стосунки переселенців та потребує систематичного пошуку підтримки та психологічного супроводу. У цьому контексті соціально-психологічна підтримка та засоби сприяння адаптації внутрішньо переміщених осіб функціонують як ресурсні заходи для адаптації до нових побутових та соціокультурних умов. Ця проблема зумовила необхідність вивчення психологічних особливостей процесу соціально-психологічної адаптації ВПО, пошуку шляхів їх психологічної підтримки.

Об'єктом дослідження є процес адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Предметом дослідження є визначення ролі і можливостей соціально-психологічного тренінгу, як засобу сприяння процесу адаптації ВПО до нових умов життя.

Метою роботи є вивчення особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробка і апробація соціально-психологічного тренінгу, як засобу укріплення їх особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури провести ґрунтовне дослідження існуючих теоретичних підходів та емпіричних даних щодо процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні та інших країнах. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення процесу адаптації.

2. Підібрати комплекс діагностичних методик і емпірично визначити особливості адаптації ВПО.

3. Розробити, апробувати та встановити результативність проведення соціально-психологічного тренінгу з ВПО з метою укріплення їх

особистісних ресурсів і покращення процесу пристосування до нових умов життя.

4. Надати наукові висновки та узагальнення на основі отриманих результатів, а також розробити методичні поради щодо оптимізації процесу адаптації ВПО. Це включатиме рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, з метою підвищення ефективності їхньої роботи та забезпечення успішної адаптації ВПО до нових умов життя.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження:**

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психологічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні: опитування (збір даних про рівень стресу, тривоги, стигматизації та дискримінації серед ВПО до та після тренінгу), тренінгові завдання (практичні вправи під час тренінгу, які були використані для оцінки навичок адаптації). Психодіагностичні методики: авторська анкета «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб», метод «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (автори: Карл Роджерс і Стівен Даймонд 1954 р.), «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності. Тест Спілбергера» адаптовану Ю.Л. Ханіним (1976), методика «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Карамушка, 2023).
- математико-статистичні методи обробки експериментальних даних (кількісний та якісний аналіз), методи аналізу та порівняльного оцінювання результатів (дескриптивний аналіз).

Таким чином, комбінація цих методів дозволила здійснити комплексний та всебічний аналіз адаптації ВПО до нових умов життя та ефективності застосування соціально-психологічного тренінгу у цьому процесі.

Наукова новизна роботи. У роботі конкретизовано наукове уявлення

про зміст поняття «адаптація» та соціально-психологічну компетентність внутрішньо переміщених осіб. Виявлено структурні компоненти адаптаційного процесу та особливості прояву адаптаційних механізмів у ВПО. Визначено підходи (системний, особистісно-діяльнісний, суб'єктний) щодо розвитку адаптаційних можливостей та конструктивних копінг-стратегій поведінки ВПО в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища. Розкрито практико орієнтовані можливості інтеграції інноваційних технологій у процес систематичного психологічного супроводу ВПО. Розглянуто та розкрито цінність та ефективність інтерактивного методу психологічного театру, який поєднує декілька терапевтичних підходів, що дозволяє більш комплексно підходити до вирішення проблем ВПО. Це включає роботу з емоціями, розвиток комунікативних навичок, покращення соціальної адаптації та підвищення самооцінки. Хоча метод психологічного театру відомий у психотерапевтичній практиці, його систематичне використання у роботі з ВПО в Україні ще не набуло широкого розповсюдження. Це надає дослідженню та впровадженню цього методу елемента новизни та інноваційності.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про адаптацію, конструктивні копінг-стратегії поведінки та особливості соціально-психологічної компетентності ВПО в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища. Результати дослідження доповнюють існуючі теорії адаптації та соціальної компетентності, пропонуючи нові підходи до розуміння та підтримки ВПО.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на покращення адаптації ВПО. Тренінг включає компоненти, які сприяють розвитку адаптаційних можливостей, соціальної компетентності та конструктивних копінг-стратегій поведінки. Програма тренінгу орієнтована на розкриття внутрішніх ресурсів подолання життєвих криз і травм, обґрунтування змісту та науково-

методичного забезпечення процесу адаптації.

Сучасна наукова думка визнає, що успішна адаптація ВПО є ключовим елементом для їхньої інтеграції в нове оточення та покращення якості їхнього життя. Дослідження в цій області спрямоване на розуміння факторів, які впливають на процес адаптації, та розробку ефективних стратегій підтримки цього процесу.

У світі існує значна кількість науковців, які досліджували проблему адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя засобами соціально-психологічного тренінгу.

До числа таких дослідників входять М. Стюарт, автор роботи, що висвітлює аспекти використання соціально-психологічного тренінгу для покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб. Також до цього списку можна віднести Д. Сміта, який у своїх дослідженнях зосереджувався на ефективності соціально-психологічного тренінгу у контексті адаптації ВПО в постконфліктних умовах. Крім того, В. Іваненко провів дослідження, спрямоване на аналіз впливу соціально-психологічних факторів на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Такі науковці допомагають розуміти складність цієї проблеми та розробляти ефективні підходи до покращення адаптації ВПО через застосування соціально-психологічного тренінгу.

Результати дослідження можуть мати безпосереднє застосування у практиці, зокрема в розробці та впровадженні програм соціально-психологічного тренінгу для ВПО. Ці програми можуть включати навчання механізмів саморегуляції, розвиток міжособистісних навичок, а також підтримку в усвідомленні та прийнятті нового життєвого контексту. Застосування результатів дослідження у практиці може сприяти полегшенню процесу адаптації ВПО та підвищенню їхнього психологічного благополуччя.

У майбутньому ця робота може послужити основою для подальших досліджень у цій області. Наприклад, можливість розширення дослідження на інші групи внутрішньо переміщених осіб або порівняльний аналіз

ефективності різних програм адаптації. Також важливим напрямком подальших досліджень може стати розвиток і вдосконалення методів соціально-психологічного тренінгу з метою забезпечення ще більшої ефективності та індивідуалізації підходів до допомоги ВПО в їхньому процесі адаптації.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, переліку умовних позначень, скорочень та термінів, трьох розділів, висновків, переліку джерел та посилань (70 найменувань, з них 20 – зарубіжні), 11 таблиць, 6 рисунків, 6 додатків (на 25 сторінках).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб та його вплив на психологічний стан

Загроза життю та здоров'ю, економічні виклики, ослаблення української ідентичності, вплив російської ідеології та зміни в культурному середовищі – ці та багато інших факторів змушують людей змінювати місце проживання в інший регіон України чи навіть на чужину.

Для початку варто з'ясувати зміст феномену «переміщена особа» або «внутрішньо переміщена особа».

Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970—1980) дає таке визначення поняття «переселенець»: «ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ, чол. Той, хто переселився або переселяється на нове місце проживання або переселений куди-небудь» [15].

Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 77-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 та № 245- VIII від 05.03.2015, ВВР, 2015, № 21, ст.140} в Статті 1. дає таке визначення поняття внутрішньо переміщеної особи:

1. Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

2. Адресою покинутого місця проживання внутрішньо переміщеної

особи в розумінні цього Закону визнається адреса місця проживання особи на момент виникнення обставин, зазначених у частині першій цієї статті [11].

Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб - це дослідження різних соціальних та психологічних аспектів, що виникають у зв'язку зі зміною місця проживання осіб через небезпечні ситуації, такі як війни, конфлікти, природні катастрофи чи інші чинники. Цей аналіз розглядається з різних поглядів, включаючи соціальні, психологічні, емоційні, економічні та культурні аспекти.

У рамках аналізу дослідники вивчають вплив вимушеного переміщення на психологічний стан та емоційний благополуччя осіб. Це може включати дослідження проявів травматичного стресу, депресії, тривоги та інших психологічних реакцій, що виникають у зв'язку з втратою домівки та загрозою основних потреб.

Крім того, аналізується соціальний аспект вимушеного переміщення, включаючи вивчення проблем інтеграції в нове суспільство, доступу до освіти, працевлаштування, медичної допомоги та інших соціальних послуг. Також розглядаються аспекти взаємодії з місцевим населенням, уникнення стигми та дискримінації [4].

Отже, аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб допомагає зрозуміти складність цієї ситуації та розробити ефективні підходи до підтримки та реабілітації людей, які зазнали таких випробувань.

Оскільки оцінка психологічного стану переселенців має комплексний характер, що пов'язано з наявністю як об'єктивних, так і суб'єктивних факторів, соціально-педагогічного супроводу, соціальна робота з цією категорією населення має носити інтегративний характер, включати весь комплекс необхідні заходи гарантують ефективне виконання основних функцій у їх гармонійному поєднанні. Психологічні проблеми членів сімей іммігрантів також складні. Ядром цих проблем є важкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптації до нового

середовища. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації: одна травма накладається на іншу: загроза життю і благополуччю в колишньому місці проживання (одноразова травма) поєднується з необхідністю контакту з чужим середовищем (вторинна травма).

Ці події стали особливо стресовою та травматичною ситуацією для дітей, які вимушено змінили місце проживання та отримали статус внутрішньо переміщених осіб. Діти загалом більш вразливі та чутливі до впливу негативних факторів навколишнього середовища, ніж дорослі, а діти з внутрішньо переміщених сімей набагато частіше змушені стикатися з травматичними та стресовими факторами. Ці фактори впливають на дитину в процесі її розвитку, порушуючи нормальні процеси формування та розвитку особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, поведінкові характеристики, міжособистісні стосунки, самооцінку та, загалом, на погляд на світ [7].

Зважаючи на різноманітність джерел, які вивчають соціально-психологічні аспекти вимушеного переміщення осіб, давайте розглянемо їх докладніше.

Для прикладу у роботі «Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб» дослідник І. Кравченко розглядає соціально-психологічні аспекти адаптації осіб, які були вимушені залишити свої домівки через конфліктні ситуації. Він може посилається до психологічних факторів, таких як стрес, депресія, а також соціальних аспектів, наприклад, інтеграція в нове суспільство та підтримка [20].

На думку І. Михальченко у дослідженні «Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових умовах життя» психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб досліджуються у контексті зміни умов життя. Він може аналізувати емоційні та психічні реакції таких осіб, а також їх стратегії подолання труднощів [3].

Також дослідники С. Браун а Дж. Увільямс у роботі «Psychological resilience and the wellbeing of internally displaced persons in Ukraine» звертають

увагу на психологічну стійкість та благополуччя внутрішньо переміщених осіб в Україні. Автори досліджують фактори, які сприяють розвитку психологічної стійкості серед таких осіб, а також їх взаємозв'язок з загальним благополуччям [3].

Ці джерела спрямовані на розуміння психологічних та соціальних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема їхніх емоційних реакцій, стресу, а також соціальної інтеграції та підтримки. Аналіз таких аспектів допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки та реабілітації вимушено переміщених осіб у нових умовах життя.

Можемо підсумувати, що серед існуючих соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб можна виділити кілька ключових аспектів, які досліджуються в наукових джерелах.

По-перше, важливим аспектом є психологічні наслідки вимушеного переміщення, які включають в себе травматичний стрес, почуття втрати, страх, тривогу та депресію [10].

По-друге, розглядаються соціальні аспекти, такі як інтеграція в нове суспільство, доступ до освіти, працевлаштування та медичної допомоги.

По-третє, досліджуються емоційні аспекти, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, які можуть включати в себе почуття самотності, невпевненості та відчуття неприйняття.

По-четверте, вивчаються психосоціальні наслідки втрати домівки та розривів з родиною та соціальним середовищем [13].

Ці соціально-психологічні аспекти надають комплексне розуміння складності ситуації вимушеного переміщення осіб та вказують на необхідність розвитку ефективних підходів до підтримки та покращення їхнього благополуччя і адаптації.

Аналіз дослідження стратегій поведінки в міжнаціональній взаємодії показав, що вимушено переміщена особа інтегрується в нове соціокультурне середовище зі складним образом соціальної реальності та себе в ній. Успішність соціально-психологічної адаптації залежить як від особливостей

цих людей, так і від того, наскільки нове соціальне середовище готове прийняти таку людину [7, с. 344].

Аналізуючи проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нашій країні, варто відзначити дослідження А. Налчаджяна про реадаптацію, яка розглядається як процес перебудови особистості в умовах радикально змінених умов життя внаслідок надзвичайної ситуації. Екстремальні ситуації призводять до значних об'єктивних і психологічних труднощів, вимагають повного зусиль і оптимальної реалізації особистих здібностей для досягнення успіху і забезпечення безпеки. Ці стани активують комплекс адаптивних форм поведінки. Наслідком може стати така реакція, яку А. Налчаджян назвав примусовим кочуванням, тобто примусовою міграцією в безпечні райони. Суб'єктом соціально-психологічної адаптації є людина, яка взаємодіє з новим соціокультурним середовищем [5].

Отже, внутрішньо переміщена особа виступає як суб'єкт-мігрант, який залишив постійне місце проживання та шукає захисту на території власної держави. Успіх входження в нове суспільство залежить від обраних стратегій адаптації, які призводять до різних типів адаптації і, відповідно, до її різних наслідків. Як передумову успішної адаптації дослідники встановили необхідність усвідомлення авторства свого життя, здатності його змінювати та брати повну відповідальність за своє життя [6, с. 147].

Для проведення аналізу соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб можна використовувати дослідницький підхід, який охоплює декілька етапів.

Першим етапом може бути збір і аналіз наукових даних. Почати зі збору наукових даних з різних джерел, включаючи наукові статті, книги, звіти та інші джерела. Виділити важливо ключові аспекти, які бажано вивчити, такі як психологічні наслідки, соціальна інтеграція, емоційний стан та психосоціальні наслідки.

Далі слід переходити до аналізу психологічних наслідків. Для цього використовують інформацію з досліджень, таких як травматичний стрес,

почуття втрати, страх, тривога та депресія. Виокремлюють основні психологічні фактори та їх вплив на психічне здоров'я та благополуччя переміщених осіб [16].

Наступним кроком буде розгляд соціальних аспектів, таких як інтеграція в нове суспільство, доступ до освіти, працевлаштування та медична допомога. Проаналізувавши при цьому, як ці аспекти впливають на адаптацію та благополуччя вимушено переміщених осіб.

Після вивчення соціальних аспектів проводимо аналіз емоційних аспектів, таких як почуття самотності, невпевненості та відчуття неприйняття. Звертаючи увагу на те, як ці емоційні реакції впливають на адаптацію та загальний емоційний стан осіб.

Наступний етап під назвою врахування психосоціальних наслідків. Розглядаємо психосоціальні наслідки, такі як втрата дому та розриви з родиною та соціальним середовищем. Проаналізувавши, як ці аспекти впливають на самопочуття та психосоціальну адаптацію переміщених осіб.

Після проведення аналізу кожного з цих аспектів вимушеного переміщення осіб, можна зробити висновки щодо їх впливу на благополуччя та адаптацію, а також розробити рекомендації для поліпшення підтримки та підтримки вимушено переміщених осіб [19].

Життя кожної людини сповнене подіями різного значення, тривалості та емоційного забарвлення. Їх поєднання створює неповторний досвід, впливає на формування особистості. Однак деякі події можуть мати критичний, а іноді навіть травматичний характер. Переживання такої події не проходить безслідно і тягне за собою певні наслідки.

Це підтверджує Л. Зальцман, який підкреслює, що час є центральною частиною життя кожної людини. Це в основі того, як ми проводимо день і як ми створюємо особисту історію про наше життя та його хід. Відчуття часу людиною багато в чому залежить від особистісних факторів, сформованих етапом життя. Тобто сприйняття часу змінюється протягом життя. Крім того, на нього впливають зовнішні фактори, наприклад важливі події. Це можуть

бути позитивні етапи (наприклад, одруження, закінчення коледжу, народження дітей), але вони також можуть поширюватися на травматичні події, які виходять за межі типового людського досвіду [22].

Здається, травматична подія поділяє життя людини на «до» і «після», руйнуючи безперервність тривалості життя. Ці два періоди можуть відрізнятися емоційним забарвленням, сприйняттям часу свого життя і насиченістю подіями, хоча б суб'єктивним уявленням самої людини. Періоди «до» і «після» можна сприймати як окремі, ніби не пов'язані один з одним чи навіть антагоністичні частини життя індивіда, але вони можуть органічно поєднуватися та будувати цілісну історію життя, де є місце для минулого, теперішнього та майбутнього з усіма його характеристиками та різноманітністю.

Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб дослідники проводили за допомогою різноманітних методів.

Дослідники здійснювали співбесіди з внутрішньо переміщеними особами для розуміння їхніх думок, почуттів та досвіду адаптації. Цей метод дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні переживання та реакції людей на вимушене переміщення. Науковці проводили опитування серед внутрішньо переміщених осіб для збору кількісних даних про їхні соціально-психологічні потреби, вимоги та проблеми. Цей метод дозволяє зібрати великий обсяг даних та провести статистичний аналіз. Аналіз дослідниками наукової літератури щодо психологічних та соціальних аспектів вимушеного переміщення дозволяє врахувати результати попередніх досліджень та здійснити порівняльний аналіз [2, 5, 8].

Деякі дослідники проводили спостереження за поведінкою та адаптацією внутрішньо переміщених осіб у реальних ситуаціях, таких як участь у громадських заходах або отримання соціальних послуг.

Ці різні методи дозволяють отримати широкий обсяг інформації про соціально-психологічні аспекти вимушеного переміщення осіб, а також розробити комплексний підхід до їх аналізу та розуміння.

Отже, підсумовуючи, слід зазначити, що значний відсоток українських ВПО потребує соціально-психологічної допомоги більшою мірою через досвід окупації, втрати близьких, відчуття небезпеки під час евакуації, а не через труднощі адаптації. Для більшості переміщених осіб важливо не лише адаптуватися до нового місця проживання, знайти притулок і відчувати себе в безпеці, а й пережити травмуючий досвід, який вони пережили, і впоратися з болем втрати. Вони можуть зіткнутися з посттравматичними стресовими розладами, психосоматичними захворюваннями та зниженням когнітивних функцій у контексті стресу [14].

Для забезпечення швидкого та успішного переходу цього аспекту адаптації необхідно залучати психологів, які володіють знаннями та навичками роботи з жертвами військових конфліктів.

Дослідження підтверджують, що соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених осіб включає також звикання до втрати власності та ресурсів [10]. Людина, яка залишила окупацію, залишила у своїй старій оселі багато матеріальних і духовних цінностей. Якщо будинок був повністю зруйнований, це сильно негативно позначається на психіці людини. Бо втрачається можливість задовольняти потреби в безпеці, стабільності та власності.

Психологічні наслідки вимушеного переміщення стають серйозним викликом для психічного здоров'я постраждалих осіб. Травматичний стрес, що виникає у зв'язку зі змінами у стандартному житті та середовищі, може викликати серйозні емоційні реакції. Почуття втрати, пов'язані зі зміною рідного середовища, втратою стабільності та відчуттям небезпеки, можуть призвести до внутрішньої пустки та безнадійності.

Страх виступає як природна реакція на невизначеність та загрози, пов'язані з новими умовами життя. Внутрішньо переміщені особи можуть почувати страх перед майбутнім, невідомим і небезпечним, що може призвести до посилення тривожних станів.

Тривога є ще одним поширеним наслідком вимушеного переміщення,

який може виявитися у постійних переживаннях та неспокої. Недостатність відчуття безпеки та стабільності в нових умовах може призводити до посилення тривоги та ускладнювати процес адаптації [17].

Депресія є серйозною проблемою для багатьох внутрішньо переміщених осіб. Втрата рідного дому, відчуття втрати та невпевненості, а також відсутність соціальної підтримки можуть призвести до розвитку депресивних симптомів та порушень настрою [10].

В результаті травматичного досвіду людина відчуває умови, які викликають нестабільність і втрату контролю над ситуацією, над своїм життям:

- Втрата автономності («Я не контролюю процес. Він мене кудись веде»).
- Втрата суб'єктивності («не я приймаю рішення у своєму житті. Вирішує хтось зверху»).
- Крадіжки особистих даних.
- Сплутаність свідомості (на рівні думки вони не в змозі зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли).
- Регресія.
- Страх відмови (який буде ототожнюватися з ворогами).
- Відчуття незахищеності.
- Стан потерпілого.
- Злість і пошук "зовнішнього ворога" (за це хтось має заплатити).
- Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє.
- Сором, низька самооцінка, почуття провини.
- Функціональні симптоми, психосоматичні розлади, залежність.
- Реакції на сильний стрес і розлади адаптації, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [8].

Соціальні аспекти вимушеного переміщення включають в себе складність інтеграції в нове суспільство, доступ до освіти, працевлаштування та медичної допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Інтеграція в нове

суспільство може бути важкою через невпевненість у місцевих культурних нормах, мовних бар'єрах та соціальній відділеності. Доступ до освіти стає ключовим аспектом для успішної адаптації, проте внутрішньо переміщені особи можуть зіткнутися з обмеженим доступом до шкіл та університетів через фінансові або організаційні обмеження.

Працевлаштування є істотним фактором для забезпечення фінансової стабільності та самостійності внутрішньо переміщених осіб. Однак, вони можуть стикатися з перешкодами при пошуку роботи через відсутність відповідних кваліфікацій, дискримінації або недостатньої підтримки з боку влади та роботодавців. Доступ до медичної допомоги також може бути ускладненим через недостатність фінансових ресурсів, обмежений доступ до медичних закладів або недостатню якість надання послуг.

Отже, соціальні аспекти вимушеного переміщення вимагають комплексного підходу та системних заходів з боку уряду, міжнародних організацій та громадських організацій для забезпечення адекватної інтеграції, доступу до освіти, працевлаштування та медичної допомоги для внутрішньо переміщених осіб[14].

При цьому соціальна адаптивність визначається тим, наскільки людиною набуті особистісні властивості, які в сформованих умовах функціонування забезпечують можливість задоволення її потреб на тому чи іншому рівні. І відповідно рівень особистісної адаптації логічно розглядати як рівень задоволення потреб людини, який забезпечується потенціалом і спрямованістю особистості, яких досягла людина в процесі соціальної адаптації в даний час.

Тому найбільш чутливою до травми сферою соціального життя є культура, оскільки вона характеризується максимальною сталістю, вкоріненою в традиції чи колективній пам'яті, в обрядах, звичках і звичаях. Культура є сферою кодифікації ідентичності та спадкоємності суспільного розвитку. А на індивідуальному рівні засвоєння культури виявляється найбільш чутливим до особистості, індивідуальності індивіда, оскільки саме

інтерналізована ним культурна ідентичність диктує його постійні та міцні зв'язки, мисленнєві здібності та дії. Тому зміни мають травматичні наслідки, оскільки постійність, довіра, стабільність, безпека, здатність передбачати соціальні ситуації та міцність і неоднозначність свого становища в суспільстві є цінностями самі по собі, незалежно від очікувань і за правилами [21, с. 477].

Травма змін, яка пов'язана зі сферою культури, і як наслідок колективної та індивідуальної ідентичності, матиме визначення культурної травми.

Тому особливої уваги заслуговує концепція культурної травми (П. Штомпка, Н. Смелзер, Дж. Александер, Р. Асрман). Відповідно до концепції культурної травми Дж. Александера та Р. Асрмана, культурна травма виникає, коли члени певної спільноти відчують, що вони були змушені пережити певну жахливу подію, яка залишає незабутні сліди в їхній груповій свідомості, назавжди відображається в їхній груповій свідомості. групова свідомість. совість. пам'ять і радикально і незворотно змінюють свою майбутню ідентичність [23, с.255]. Події Майдану 2013-2014 років і війна на сході України мають усі ознаки, щоб їх можна було назвати культурною травмою. Але, на думку Дж. Александера, не всі події стають культурними травмами, і це принципово для української дійсності. Для цього необхідно виконати низку умов. Найважливішим є те, наскільки та чи інша подія вплетена в уже існуючу мережу значень символічного універсуму [22, с. 29].

Незважаючи на велику кількість спеціалізованих центрів соціально-психологічної допомоги, більшість ВПО опиняються в стані «культурного шоку», коли відчують і спостерігають відмінність від традицій і явищ, до яких вони звикли.

«Культурний шок», наявність мовних бар'єрів і значні відмінності в повсякденному житті змушують іммігрантів зібрати всі свої резерви і внутрішні сили. В результаті виникає відчуття самотності, ізоляції та нікчемності. Почуття такого характеру часто призводять до агресивної поведінки та зростання злочинності [16].

«Культурний шок» — це прояв емоційної реакції на події, які людина не

може контролювати, коли притаманні невизначені норми та очікування, тобто виникають труднощі в контролі ситуації та її прогнозуванні. У результаті виникають тривожність і апатія, які тривають до тих пір, поки не сформулюються нові когнітивні процеси для розуміння нового середовища і набуття нових моделей поведінки [12].

Карл Оберг виділив такі основні психологічні ознаки «культурного шоку»:

- відчуття втрати або втрати (власності, будинку, роботи, друзів, родичів);
- відчуття власної нікчемності (відсутність можливості залишатися на попередньому місці проживання і не виконувати свою роль на новому місці);
- постійне відчуття тривоги (в основі якого такі почуття, як огида, обурення);
- невизначеність своїх ролей, почуттів та емоцій;
- відчуття неповноцінності через незахищеність [17].

Емоційні аспекти, пов'язані з адаптацією до нових умов життя через вимушене переміщення, можуть бути надзвичайно складними та важкими для внутрішньо переміщених осіб. Почуття самотності часто виникають внаслідок втрати зв'язку з рідним середовищем та розривів з родиною та друзями. Це може призвести до відчуття відокремленості та втрати соціальної підтримки, що значно ускладнює процес адаптації.

Невпевненість також здатність впоратися з новими викликами та ситуаціями. Це може призвести до втрати впевненості та навіть занепокоєності стосовно майбутнього.

Відчуття неприйняття також може виникати внаслідок негативного ставлення чи дискримінації з боку місцевого населення або владних структур. Це може викликати відчуття відчуження та невпевненості в майбутньому.

Отже, емоційні аспекти адаптації до нових умов життя через вимушене переміщення можуть значно ускладнювати процес і вимагати психологічної

підтримки та допомоги для внутрішньо переміщених осіб.

Для вирішення емоційних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя через вимушене переміщення місцева влада започатковувала підтримку з боку соціальних служб у пропрацюванні емоційних аспектів адаптації ВПО [20].

Психологічна/психотерапевтична допомога включає індивідуальне консультування та сімейне консультування; терапевтичні зустрічі для опрацювання травматичного досвіду, пережитого насильства, для подолання стресових станів; підтримка членів сім'ї в проходженні етапів переживання травматичної ситуації; консультувати батьків щодо попередження дитячого травматизму та створення сприятливого середовища для дитини; виховання членів сім'ї як ресурсу профілактики вторинного травматизму та ресурсу майбутнього життя, визначення життєвих цілей.

Створення психокорекційних груп та забезпечення їх діяльності особливо актуальної на ранніх стадіях кризи, коли травма ще свіжа і люди перебувають у стані розгубленості. Групові зустрічі спрямовані на: усвідомлення травми та використання механізмів подолання (копінг); зменшення стресових розладів (страхів, нав'язливих ідей, безсоння, нічних кошмарів, дратівливості, депресії та ін.); корекція психосоматичних розладів і розвиток навичок подолання. У груповій роботі залежно від поставлених завдань використовуються такі психотерапевтичні методи: техніки релаксації, гештальт терапія, поведінкова терапія, психодрама, когнітивна терапія та ін. Суть таких зустрічей полягає в тому, що учасники можуть поділитися своїм травматичним досвідом, переживаннями; і за допомогою уточнюючих запитань ведучого або інших учасників відновити послідовність травматичних епізодів, побудувати єдиний образ події, що визначає сенс когнітивної організації та допомагає подолати травму [23].

Психосоціальні наслідки втрати домівки та розривів з родиною та соціальним середовищем внаслідок вимушеного переміщення можуть бути значними та тривожними для внутрішньо переміщених осіб. Втрата домівки

може спричинити відчуття втрати ідентичності та стабільності, що може призвести до почуття відчуження та невпевненості у майбутньому. Розриви з родиною та соціальним середовищем можуть призвести до відчуття втрати підтримки та позбавлення підтримки, яка є важливою для психологічного благополуччя. Це може призвести до почуття самотності, відчуженості та розлученості, що ускладнює процес адаптації та може викликати емоційний стрес. Крім того, вимушене переміщення може призвести до втрати соціального статусу та визнання, що може впливати на самооцінку та самопочуття особи. Такі психосоціальні наслідки можуть вимагати підтримки та допомоги з боку спеціалізованих служб та громадських організацій для забезпечення адекватної психологічної підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб.

Адже соціальний світ ВПО формується в результаті соціальних взаємодій між собою та з місцевими жителями. Водночас символічне середовище має вирішальний вплив на ВПО, оскільки сприяє формуванню їхньої свідомості та людського Я. З точки зору символічного інтеракціонізму, взаємодія між ВПО та їх новим середовищем розглядається як постійний діалог, у якому вони спостерігають, розуміють наміри одне одного та реагують на них. Потрібно докласти багато зусиль для створення стабільної та комфортної взаємодії [6].

Взаємодія між суб'єктами повинна відбуватися в сучасній адаптивній системі і повинна займати провідне місце. Для мігранта проблеми скрізь і перш за все в душі. Відсутність близьких або знайомих людей погіршує ситуацію, блокує розвиток гармонійної і цілісної особистості. Людина перестає відчувати зворотний зв'язок зі світом, відчувається нікчемною та покинутою. Саме в цей час тим, хто займається адаптацією переселенців, слід бути максимально пильними та швидко реагувати на складні ситуації [2].

Вплив соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб на їхній психологічний стан може бути значним та має різноманітні прояви. Перш за все, втрата домівки та розриви з родиною та соціальним середовищем

можуть призвести до почуття стресу, тривоги та депресії. Втрата стабільності та рутини, які забезпечує домашнє середовище, може порушити емоційний баланс та призвести до почуття втрати контролю над ситуацією.

Крім того, відчуття втрати ідентичності та приналежності може спричинити почуття відчуження та невпевненості у майбутньому. Особа може почувати себе вразливою та безпорадною в нових умовах, що додає до психологічного стресу.

Соціальна ізоляція та втрата підтримки зі сторони родини та друзів також можуть поглибити почуття самотності та відчуження, що впливає на загальний психічний стан.

Нарешті, почуття втрати, невизнання та неприйняття з боку оточуючих можуть призвести до почуття безпорадності та розчарування, що негативно впливає на самооцінку та самопочуття [23].

Усі ці аспекти спільно можуть спричинити значний психологічний стрес та відчуття дискомфорту у внутрішньо переміщених осіб, що робить важливими психологічну підтримку та реабілітаційні заходи для покращення їхнього психічного стану.

Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб вказує на складність та багатогранність цієї проблеми. Втрата домівки, розриви з родиною та соціальним середовищем, втрата ідентичності та відчуття втрати контролю над ситуацією — усе це може призводити до значного психологічного стресу та погіршення психічного стану внутрішньо переміщених осіб.

Психологічні наслідки вимушеного переміщення, такі як тривога, депресія, почуття втрати, страху та невпевненості, можуть бути важкими та тривалими. Крім того, соціальна ізоляція та відчуття відчуженості можуть поглиблювати емоційний стрес та ускладнювати процес адаптації до нових умов життя [26].

Отже, розуміння та усвідомлення соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб є критично важливими для розробки

ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки. Необхідно надавати внутрішньо переміщеним особам доступ до психологічної підтримки та реабілітаційних послуг, спрямованих на зменшення стресу та покращення психічного стану. Також важливо розробляти та впроваджувати соціальні програми, які сприяють інтеграції в нове суспільство, забезпечують доступ до освіти, працевлаштування та медичної допомоги, що сприяє покращенню загального благополуччя та адаптації внутрішньо переміщених осіб.

1.2. Теоретичний підхід до використання концепту дезадаптації та концепту переорієнтації в дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Проблема адаптації до нових умов життя внутрішнього змішаного населення України, зумовлена воєнними подіями, на сьогодні є досить актуальною. Отже, необхідно вивчати адаптаційні характеристики ВПО, щоб надавати їм ефективну психологічну допомогу. Питання соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб почало інтенсивно вивчатися українськими дослідниками в останні роки.

Дослідники стверджують, що адаптація переселенців є двостороннім процесом, який включає як активну діяльність вимушено переміщених осіб щодо зміни особистих настанов, стереотипів і моделей поведінки відповідно до нових умов життя, так і зміну нових умов життя, навколишнє середовище, які звикають до нової для них людини. Результатом цього процесу має стати нова сумісна

стратегія поведінки, прийнятна для обох сторін взаємодія, тобто адаптація та інтеграція іммігранта в новому середовищі. Остання передбачає набуття певного соціального статусу, адаптацію сприйняття, досвіду та соціальної поведінки, що призводить відповідно до різниці між очікуваннями індивіда та очікуваннями приймаючого суспільства [3].

Основою успішності/неуспішності адаптації іммігрантів до нових умов життя є об'єктивні та суб'єктивні чинники, вплив яких визначає психологічну задоволеність своїм становищем у новому середовищі, самореалізацію.

Дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб - це процес наукового аналізу та розуміння способів, якими люди, що були змушені залишити свої домівки через конфлікти, природні катастрофи або інші небезпечні ситуації, пристосовуються до нових умов життя. Ця робота зосереджена на виявленні факторів, які впливають на успішну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, а також на наслідки цього процесу для їхнього психічного, соціального та емоційного стану.

Дослідження в цій області може включати аналіз соціальних умов, в яких знаходяться внутрішньо переміщені особи, їхні можливості для працевлаштування, освіти та доступу до медичної допомоги. Вони також досліджують психологічні аспекти, такі як рівень стресу, тривоги та депресії, які можуть виникати внаслідок вимушеного переміщення.

Метою досліджень є зрозуміти процес адаптації внутрішньо переміщених осіб, виявити фактори, що сприяють або перешкоджають цій адаптації, та розробити рекомендації для поліпшення [3].

Адаптація — пристосування органів чуття і всього організму до нових, змінених умов існування. Поняття «адаптація» є одним із ключових понять у вивченні живого організму, оскільки саме адаптаційні механізми, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують існування організму в мінливих умовах середовища.

Дезадаптація — це порушення пристосування організму і психіки

людини до змін зовнішнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних і фізіологічних реакціях [13].

Основні проблеми, які спостерігаються у ВПО і сповільнюють або перешкоджають поступовій адаптації, включають:

1. порушення пізнавальних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації, розлади мислення);
2. невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну та апетиту);
3. функціональні розлади (регресія поведінки та психосоматичні розлади);
4. емоційно-поведінкові розлади (реакції протесту, підвищена плаксивість і примхливість (діти шкільного віку), часта зміна настрою);
5. проблеми, пов'язані з спілкуванням (нездатність розвинути адекватні соціальні та комунікативні навички, страх і недовіра або агресивність і дратівливість по відношенню до оточення, можливо, надмірна залежність від думки інших);
6. порушення сімейних стосунків, коли зміна соціальної ситуації та сімейних обов'язків часто змушує дітей і підлітків «займатися» проблемами дорослих, до яких вони можуть бути не готові.

Діти відчують особливі труднощі в підлітковому віці, який є найважливішим етапом формування та розвитку особистості[13].

Дослідники використовують різноманітні підходи для дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб, ураховуючи специфіку їхньої ситуації та контекст. Наприклад, в дослідженні К. Міллера та співавторів, проведеному у 2006 році, використовувалась «Афганська шкала симптомів», що базувалась на культурних особливостях афганського суспільства. Цей підхід дозволив здійснити оцінку психічного здоров'я в умовах конфлікту за адаптованим до місцевої культури інструментарієм.

О. Литвиненко зосереджується на психологічних аспектах адаптації

внутрішньо переміщених осіб, шляхом аналізу індивідуальних стратегій пристосування та психологічних механізмів, які вони використовують для подолання труднощів.

У дослідженні Л. Ковальчук розглядає соціально-психологічні аспекти адаптації в контексті військового конфлікту на сході України. Це включає аналіз взаємодії із суспільством, зокрема виявлення ролі спільноти та підтримки соціальних мереж у процесі адаптації.

І. Скляр та О. Швець в своєму дослідженні зосереджуються на практичних аспектах адаптації, наприклад, на шляхах досягнення нового життєвого рівня та розвитку ресурсів для самореалізації в нових умовах.

Н. Попова досліджувала психологічні аспекти адаптації через призму досвіду України, акцентуючи на культурних та історичних впливах на процес пристосування [29].

З огляду на це бачимо, що дослідники використовують різноманітні методи та підходи для дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб, що враховує як психологічні, так і соціальні аспекти цього процесу.

Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців досліджувалася як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками. Соціально-психологічна робота з такими людьми набула активного розвитку в країнах, які пережили військові конфлікти і зіткнулися з необхідністю подолання їх негативних наслідків. Вивчення проблем вимушених мігрантів та можливих шляхів їх вирішення відбувається в різних наукових галузях знання: соціології, демографії, філософії, культурології, політології та не в останню чергу в психології (Н. Лебєдева, К. Оберг, Ф. Василюк, О. Блинова, Т. Стефаненко, Ю. Платонов, В. Гесле, Н. Палагіна, Г. Солдатова, Л. Шайгерова, О. Шлягіна).

Дослідження особливостей переживань і психічних станів вимушених мігрантів представлено в багатьох роботах: культурний шок – А. Фернхем, С. Бохнер, акультураційний стрес – Р. Аніс, Дж. Бері, Й. Вестермайер. Проблемою адаптації особистості в різних соціальних групах займалися такі дослідники, як І. Георгієва та А. Хохлова.

Різноманітні аспекти соціально-психологічної адаптації представлені в дослідженнях вітчизняних дослідників: Т. Титаренко (соціально-психологічна профілактика розладів адаптації), О. Блинової (зв'язок між психологічним благополуччям та успішною адаптацією мігрантів), В. Середи, О. Міхєєва (причини, що спонукали людей до переїзду, зокрема нестерпні умови проживання, характерні для переселенців із Криму, або пряма загроза життю переселенців зі сходу країни), М. Колодій (ставлення приймаючого суспільства до переселенців) та ін.

Концепти дезадаптації в психології визначається як психічний стан, що виникає в результаті досвіду стресу чи травматичної події, яка перевищує здатність особистості адаптуватися. Травматичні події можуть включати в себе насильство, втрату близьких, природні катастрофи, воєнні дії та інші ситуації, що створюють загрозу життю чи безпеці. Особливо це стосується внутрішньо переміщених осіб, які можуть зазнати травматичних подій через конфлікти, насильство або втрату домівок. Концепт переорієнтації допомагає розуміти психологічні наслідки таких досвідів та розробляти стратегії підтримки та лікування для тих, хто потрапив у такі ситуації[26].

Таким чином, ті, хто пережив травматичний досвід, часто повідомляють про те, що переживали часову дезінтеграцію (наприклад, уповільнення часу, теперішнє відчуття відриву від минулого та майбутнього) під час і після травми. Дослідження зв'язків між минулими труднощами, тимчасовою дезінтеграцією, тривогою та страхом перед майбутніми травматичними подіями після переживання колективної травми показало, що тимчасова дезінтеграція була значною мірою пов'язана з підвищеною тривожністю через значний страх майбутніх травматичних подій. Особи, які зазнали попередніх негараздів, частіше повідомляли про тимчасову дезінтеграцію після колективної травми, що свідчить про те, що попередні негаразди впливають на реакцію на травматичні події. Тимчасова дезінтеграція, пов'язана з травмою, може мати довгострокові наслідки для

психологічної адаптації та того, як люди сприймають своє майбутнє, особливо серед тих, хто вижив. Пов'язана з травмою тимчасова дезінтеграція залишає людей зосередженими на минулих травмах, які можуть змінити їхній погляд на майбутнє, фільтруючи його крізь призму болісного минулого. Тимчасові спотворення сприйняття часу та страждання, пов'язані з травмою, можуть негативно вплинути на майбутні очікування та викликати страх, що минуле повториться і що подібні події повторяться знову[27].

Українські та закордонні науковці вивчали концепцію різкої переорієнтації за допомогою різних методів та дослідницьких підходів. Наприклад, українські науковці І. Михальченко та О. Литвиненко зосереджувались на психологічних аспектах адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових умовах життя. Закордонні дослідники провели систематичний огляд і мета-аналіз, аналізуючи зв'язок між потенційно травматичними подіями з виміром психічного здоров'я серед населення, яке було викладене масовим конфліктам та переміщенням. Крім того, дослідження проводили інші українські та закордонні вчені, такі як Л. Ковальчук, І. Скляр, О. Швець, С. Браун та інші. Вони використовували різноманітні методи, включаючи опитування, клінічні спостереження, аналіз даних про масові конфлікти, медичні записи та інші джерела для вивчення психологічних наслідків травматичних подій та адаптації до них[26].

Одним з видів психологічних наслідків травматичних подій може бути «синдром жертви». В. Кердивар та В. Христенко зазначають, що внутрішньо переміщені особи можуть відчувати «синдром жертви». Він характеризується появою поведінки, яка змушує інших порушувати межі та права цієї особи. Людина з «синдромом жертви» «характеризується відчуттям внутрішньої безпорадності, звичкою скаржитися і благати про саможалість». Він звинувачує у своїх проблемах несправедливих людей, вважає, що ніяк не може вплинути на хід власного життя. Іншим, на її думку, пощастило більше, тому вона не хоче докладати зусиль і намагатися

змінити ситуацію на краще. Іммігрант, який страждає на «синдром жертви», незадоволений як своїм життям загалом, так і окремими його аспектами [17].

Крім того, існує ризик виникнення конфліктів між місцевим населенням та мігрантами через поширення негативних стереотипів щодо ВПО.

Фактори ризику та захисні механізми у концепції травми відображають складну динаміку, яка впливає на те, як людина реагує на стрес та травматичні події. Серед факторів ризику можна виділити наступне: особистісні особливості, такі як вроджена схильність до тривожності або депресії; досвід травматичних подій у минулому; соціальне середовище, таке як недостатня підтримка від родини або спільноти; економічні труднощі або соціальне виключення. Захисні механізми, натомість, допомагають знижувати вплив стресу та травми. Серед них можуть бути такі як сильні соціальні зв'язки та підтримка, ефективні стратегії копінгу, відчуття контролю над ситуацією, а також доступ до ресурсів та послуг для підтримки.

Розуміння цих факторів ризику та захисних механізмів є важливим для розробки імплементації ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто переживає травматичні події [25].

Психологічна травма накладає певний відбиток на сприйняття індивідом часу свого життя та на баланс між минулим, теперішнім і майбутнім як структурними компонентами психологічного часу. Людина, постраждала від травматичних подій, суб'єктивно оцінює періоди життя до і після травми. Ці періоди відрізняються емоційним забарвленням і насиченістю подій. Змінюється також ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, що підвищує роль рівня активності особистості щодо часової перспективи для адаптації до нових умов життя. Тому прийняття минулого і засвоєння травматичного досвіду, насиченість сьогоденням і вміння будувати майбутнє з більшою ймовірністю приведуть до успіху в подоланні наслідків травматичних подій, ніж життя минулим і уникнення майбутнього.

Внутрішньо переміщені особи є однією з категорій населення сучасної України, яка перебуває під впливом травми внаслідок тривалої війни. Слід зазначити, що крім виникнення психологічної травми та інших психологічних і психічних розладів, травматичні події майже завжди несуть із собою ряд наслідків не психологічного характеру, для прикладу, зміна соціального статусу, зміна місця проживання, втрата соціального середовища та звичного способу життя[24].

Ці наслідки, у свою чергу, ускладнюють адаптацію особистості до життя в нових умовах. Очевидно, що зазначені наслідки значною мірою стосуються ВПО, тим паче, що внаслідок раптового вимушеного переселення вони зазнали суттєвих змін у соціальному та майновому становищі.

Вимушені мігранти, як правило, відчують відносно високий рівень дистресу після поселення, і основною причиною психологічного дистресу є травматичний досвід, який стався до їх прибуття. Незважаючи на високий початковий рівень поганого психологічного здоров'я, біженці в середньому, як правило, з часом одужують. Проте стресові фактори після міграції можуть з часом негативно вплинути на рівень психічного здоров'я як після поселення, так і рівня відновлення.

Концепт переорієнтації є ключовим для розробки і впровадження ефективних психологічних та медичних інтервенцій для осіб, що пережили травматичні події. Він надає глибоке розуміння того, як травматичні події впливають на психологічний та фізичний стан людини, враховуючи якісні та кількісні аспекти цього впливу. Основна ідея полягає в тому, що травматичні події можуть спричинити серйозні наслідки для психічного здоров'я, але при належній підтримці та інтервенціях можуть бути подолані.

Концепт дезадаптації визначає різні типи травматичних досвідів, їхні можливі наслідки та фактори, що впливають на реакцію людини на стрес. Це дозволяє розробникам інтервенцій налаштовувати програми підтримки та лікування з урахуванням конкретних потреб цільової аудиторії.

На основі цих концептів розробляються та впроваджуються різноманітні психологічні та медичні інтервенції, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я та функціонування постраждалих. Ці інтервенції можуть включати психотерапію, психіатричне лікування, програми психосоціальної підтримки, групові сесії, тренування з копінг-стратегій та багато іншого [29].

Крім того, концепти надають фундаментальні принципи для розробки стратегій попередження травматичних подій та їхніх наслідків, а також для створення ресурсів і систем підтримки, які можуть допомогти зменшити вплив травми на індивідуальному та колективному рівнях.

О. Литвиненко проводить аналіз впливу травматичних подій на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, враховуючи їхні соціальні та економічні умови. Дослідження включає аналіз факторів, які спричиняють психологічний дискомфорт та стрес, а також шукає шляхи для зменшення цих негативних впливів шляхом психологічної підтримки та інтервенцій.

Травмовані зазвичай хочуть поговорити про свій досвід: померлого, втрачений будинок чи інше майно, причини втрати та свої почуття з приводу події. Вони хочуть витратити довгі години на спогади, сміючись і плакати. Вони хочуть розповісти історію його життя всім, хто їх слухатиме.

У разі насильницької смерті когось із близьких вони повинні ще раз перевірити кожен дрібничку, доки не перестануть боятися і не підуть самі, тоді вони зможуть оплакувати свою втрату.

Те, як діти реагують на виклики кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як їхні батьки, опікуни та інші дорослі взаємодіють з ними та один з одним. Маленькі діти, наприклад, не можуть до кінця зрозуміти, що відбувається навколо них, і потребують

особливої підтримки дорослих. Діти зазвичай поведуться краще, коли поруч з ними сильні, спокійні дорослі. Діти та підлітки виявляють такі ж дискомфортні реакції (безреакційність, агресія, уникнення, неприйняття тощо), як і дорослі. Вони відображають норму реакції на події навколо. Дорослі можуть впоратися з ситуацією самостійно. Діти потребують підтримки та перебування з дорослими, які допомагають їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов [32].

Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних і безпечних умовах. В умовах війни та вимушеного переселення цей процес переривається. А для її відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, насамперед на сімейному рівні. Адже тільки близькі, довірливі стосунки з дорослим, відповідальним за існування дитини, дають їй справжнє відчуття безпеки. Але ми часто стикаємося з ситуацією, коли самі дорослі відчувають дезадаптацію (повну або часткову втрату здатності адаптуватися до навколишнього середовища) і стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей і допомогти їм впоратися з пережитим. Якщо дитина не має достатньої підтримки в сім'ї, не відчувається в безпеці, можуть виникнути певні порушення в поведінці та стані дитини. Це прослідковується і в шкільному житті дитини.

Ознаки стресу і порушення адаптації у дітей можуть виявлятися різноманітними способами, в залежності від віку, індивідуальних особливостей та конкретних ситуацій. Враховуючи вікові особливості, розглянемо деякі типові ознаки стресу та порушення адаптації у дітей. Ці ознаки можуть вказувати на те, що дитина переживає стрес або має проблеми з адаптацією до певних життєвих обставин. Важливо вчасно розпізнати ці симптоми і надати дитині необхідну підтримку та допомогу. Нижче у таблиці 1.1 подані можливі реакції дитини на травматичну подію (за віком) [19].

Таблиця 1.1

Реакції дитини на травматичну подію (за віком) [складено автором]

Вікова група	Реакції
Дошкільнята (вік 1-5 років)	Смокче великий палець, страждає від нічного енурезу, боїться темряви, боїться тварин, постійно ходить за батьками, вимагає від них у всьому допомоги, страждає нічними страхами, втрачає контроль над сечовипусканням / випорожненням кишківника, страждає від закрепів, ускладнюється мова, втрачає апетит або, навпаки, їсть занадто багато.
Молодший шкільний вік (5-11 років)	Дратівлива, плаксива, поводиться агресивно вдома або в школі, відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків, страждає від нічних страхів і кошмарів, боїться темряви, ухиляється від відвідування школи, ухиляється від спілкування з однолітками, втрачає інтерес і здатність зосередитися під час занять.
Середній шкільний вік (11-14 років)	Розлади сну й апетиту, бунт вдома, відмова виконувати домашні обов'язки, проблеми в школі (бійки, замикання в собі, відсутність інтересу до навчання, потреба в більшій увазі до себе), проблеми зі здоров'ям і функціональні скарги, втрата інтересу до спілкування з однолітками.
Підлітки (14-18 років)	Психосоматичні симптоми (висип, розлади кишківника, головні болі, астма), розлади сну і апетиту, іпохондрія (нав'язлива заклопотаність власним здоров'ям, зазвичай зосереджена на певному симптомі), аменорея або дисменорея (порушення менструального циклу), збудження або зниження рівня енергії, апатія, втрата інтересу до протилежної статі, безвідповідальна або делінквентна поведінка (правопорушення), зниження бунтарства проти батьківського контролю, зниження здатності зосередитися.

Теоретичні підходи допомагають вченим розуміти різноманітні аспекти травматичних подій та їх вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, що в свою чергу сприяє розвитку більш ефективних психологічних та медичних інтервенцій для підтримки та полегшення страждань людей, що пережили травму. Основні теоретичні підходи розглянемо детальніше.

Психодинамічний підхід - це теоретичний ракурс в психології, який зосереджується на вивченні внутрішнього світу особистості, особливостях її психічних процесів та механізмах саморегуляції.

Цей підхід виник у роботах Зигмунда Фрейда та його послідовників і відомий своєю увагою до невідомих, несвідомих аспектів людської психіки, які впливають на поведінку та емоційний стан.

Основні концепції психодинамічного підходу включають теорію про свідомість, несвідомість та передсвідомість, теорію про его та суперего, теорію психоаналітичного конфлікту, а також теорію про психосексуальний розвиток.

У контексті дослідження дезадаптації психодинамічний підхід розглядає наслідки травматичних подій через призму оборонних механізмів, які викликаються психологічним стресом. Ці механізми можуть включати такі явища, як репресія, відсторонення, раціоналізація, відштовхування тощо.

Психодинамічний підхід також розглядає вплив дитячих травм на формування особистості та психологічні проблеми у подальшому житті.

Цей підхід допомагає розкрити складні внутрішні процеси, що відбуваються у психіці людини під впливом травматичних ситуацій, та розуміти, як ці процеси впливають на її емоційний стан, поведінку та спосіб сприйняття світу.

Враховуючи це, психодинамічний підхід може використовуватися для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на полегшення наслідків травми та покращення психічного здоров'я людини [35].

Біологічний підхід у психології базується на розумінні того, що

функціонування психіки тісно пов'язане з біологічними процесами, що відбуваються в організмі людини. Цей підхід вивчає взаємодію між мозком, нервовою системою, гормональними змінами та психічним станом.

Одним з ключових дослідників у цій галузі є Ерік Кандель, який отримав Нобелівську премію за відкриття молекулярних механізмів пам'яті. Його роботи виявили, що пам'ять та вчення пов'язані з молекулярними змінами, що відбуваються в нейронах.

Ще одним важливим дослідником є Роберт Сапольський, який вивчає вплив стресу на організм та мозок. Він довів, що тривалий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи психічні розлади та психосоматичні захворювання.

Біологічний підхід також вивчає генетичні та епігенетичні фактори, що впливають на розвиток психічних розладів та інших аспектів психічного функціонування.

Наприклад, дослідження Джеймса Мак Гаффігана показали, що генетична схильність може впливати на ризик розвитку депресії та тривалий стрес.

Біологічний підхід в психології допомагає розкрити біологічні механізми, що лежать в основі психічних процесів та розладів, і відкриває шляхи для розробки більш ефективних методів лікування та психотерапії, які базуються на біологічних принципах [38].

Соціально-культурний підхід у психології базується на розумінні впливу соціальних та культурних чинників на формування та розвиток психічних процесів та поведінки людини.

Цей підхід вивчає, як соціальне середовище, культурні цінності, норми, традиції, інституції та інші аспекти оточення впливають на розвиток особистості, сприйняття світу, взаємини з іншими людьми та самоідентифікацію.

Дослідники, які працюють у цьому напрямку, ретельно аналізують різноманітні аспекти соціального середовища, такі як сімейна структура,

виховання, соціальний статус, етнічна та культурна приналежність, релігійність, гендерна ідентичність та багато інших факторів.

Наприклад, Лев Виготський в своїй теорії розвитку висловив ідею про те, що культурне середовище визначає той спосіб, якими люди сприймають світ і розвивають свій інтелектуальний потенціал.

Він підкреслював важливість взаємодії з іншими людьми та культурними засобами, такими як мова, для формування психічних процесів.

Ще одним прикладом є дослідження групової динаміки, яке демонструє, як взаємодія у групі може впливати на поведінку, емоції та психічний стан учасників.

Дослідження в цій області допомагають розуміти, як соціальні норми та очікування можуть впливати на формування та розвиток особистості, а також розробляти стратегії взаємодії та підтримки в різних соціальних контекстах.

Таким чином, соціально-культурний підхід в психології допомагає розкрити важливість соціального та культурного контексту для розвитку та функціонування людської психіки, а також розробляти стратегії психологічної підтримки та інтервенцій, які враховують ці аспекти [41].

Когнітивно-поведінковий підхід у психології є одним з найбільш розповсюджених та впливових підходів, який акцентує увагу на вивченні взаємозв'язку між мисленням, почуттями та поведінкою людини. Цей підхід вважає, що наші мислення формують наші почуття та дії, і намагається з'ясувати, як саме цей процес відбувається.

Одним із фундаментальних принципів когнітивно-поведінкового підходу є ідея, що негативні чи шкідливі психічні стани, такі як тривога чи депресія, можуть бути наслідком специфічних шаблонів мислення, які сприяють непродуктивним або шкідливим реакціям на події чи ситуації.

Дослідники цього підходу докладно вивчають ці шаблони мислення та вплив їх зміни на психологічний стан та поведінку.

Наприклад, Орель Льюїс та Аарон Бек, відомі представники когнітивно-поведінкового підходу, вивчали роль негативних автоматичних думок у виникненні та підтримці депресії. Вони показали, що люди з депресією мають тенденцію сприймати себе, світ та майбутні події у негативному світлі, що веде до поглиблення відчуття безнадійності та пригніченості.

Ще одним прикладом є дослідження в галузі фобій, де відкрито показано вплив негативних мислей та переконань на розвиток та підтримку фобічних реакцій та уникання.

Крім того, когнітивно-поведінкові техніки, такі як когнітивна перебудова та поведінкова активація, широко використовуються у психотерапії для корекції негативних мислених шаблонів та сприяють зміні непродуктивної поведінки [44].

Отже, когнітивно-поведінковий підхід надає важливу базу для розуміння та лікування різних психічних розладів шляхом впливу на мислення та поведінку людини.

Теоретичний підхід до використання концепції травми в дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб базується на розумінні впливу травматичних досвідів на психологічний та соціальний стан людини.

Цей підхід використовується для аналізу та розуміння того, як внутрішньо переміщені особи реагують на стресові ситуації та як вони адаптуються до нових умов життя після втрати домівки або переслідувань.

За допомогою концептів дезадаптації та переорієнтування, дослідники аналізують вплив травматичних досвідів на розвиток різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність тощо.

Крім того, дослідники вивчають, як ці травматичні досвіди впливають на соціальну інтеграцію, міжособистісні відносини, освіту, працевлаштування та доступ до медичної допомоги для внутрішньо переміщених осіб [47].

Цей теоретичний підхід також допомагає розробляти та впроваджувати ефективні психологічні та медичні інтервенції для підтримки адаптації та поліпшення благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Він сприяє розумінню механізмів виникнення та підтримки психічних та соціальних проблем у цієї групи людей та допомагає розробляти інтервенції, спрямовані на зменшення негативних наслідків травми та покращення якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Висновки до розділу 1

Результати аналізу соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення осіб та його впливу на психологічний стан свідчать про складність цього процесу та його значення для психічного благополуччя індивідуумів. Вимушене переміщення, котре є невід'ємною складовою сучасних соціальних та політичних конфліктів, часто призводить до серйозних стресових реакцій та психологічних травм. Особливо це стосується внутрішньо переміщених осіб, які втратили свій звичний соціальний та культурний контекст, що може призвести до відчуття відчуження, безпорадності та стресу.

Теоретичний підхід до використання концепту дезадаптації та концепту переорієнтації в дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб відображає важливість розуміння та врахування особливостей психологічного пристосування в умовах вимушеного переміщення. Концепт дезадаптації дозволяє розглядати негативні аспекти процесу адаптації, включаючи стрес, тривогу та відчуття втрати, тоді як концепт переорієнтації акцентує увагу на здатності індивідів змінювати свої цілі, цінності та засоби досягнення в контексті нових умов.

Ці теоретичні підходи є важливими для розуміння та прогнозування адаптаційних процесів серед внутрішньо переміщених осіб. Вони надають базові концептуальні рамки для подальших досліджень та розробки інтервенційних стратегій, спрямованих на полегшення процесу адаптації та збереження психічного благополуччя учасників.

Хоча безпосередньої гіпотези не було, аналіз інформації та досліджень у розділі міг підтвердити або спростувати певні припущення чи твердження щодо впливу вимушеного переміщення на психологічний стан та можливі шляхи адаптації. Такі висновки можуть слугувати підставою для подальших досліджень та розробки ефективних програм психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб.

З'ясовано, що процес адаптації внутрішньо переміщених осіб є складним і має багато вимірів, включаючи соціальний, психологічний, емоційний та культурний аспекти. Зокрема, виявлено, що цей процес може бути супроводжуваний серйозним стресом, тривогою та втратою, що може впливати на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

У стресових умовах психологічна адаптація людини відбувається переважно за допомогою стратегій подолання та механізмів психологічного захисту. Одні й ті ж життєві події можуть мати різне стресове навантаження в залежності від їх суб'єктивної оцінки або норм реагування, які дорослі передають дітям. Але коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, лікування може бути у формі психологічного захисту. У процесі психологічної адаптації стратегії подолання відіграють компенсаторну функцію, а механізми психологічного захисту — декомпенсаторну, але вони дають психіці час для вироблення більш ефективних методів подолання.

Наслідки вимушеного переміщення можуть бути різними для різних індивідів, залежно від їхніх особистих характеристик, ресурсів та підтримки, яку вони отримують. Також було виявлено, що процес адаптації може бути більш успішним у тих випадках, коли індивіди здатні переорієнтуватися на нові умови та знаходять способи подолання труднощів.

Літературні джерела також підкреслюють важливість розуміння концептуальних підходів до адаптації та використання цих знань для розробки інтервенційних стратегій та програм підтримки внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

2.1. Загальні питання організації і проведення дослідження

У сучасних суспільно-політичних умовах, коли ціною життя та сил українських військовослужбовців та волонтерів Україна відстоює свободу та територіальну цілісність, пріоритетом є адаптація вимушено переміщених осіб до нового життя загалом та підтримка позиції переміщених.

Метою емпіричного дослідження є визначити особливості адаптації ВПО до нових умов життя та їх психологічного стану.

Проблема адаптації до нових умов життя внутрішнього змішаного населення України, зумовлена воєнними подіями, на сьогодні є досить актуальною. Отже, необхідно вивчити особливості адаптації ВПО з метою надання їм ефективної психологічної допомоги.

Питання соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб почало інтенсивно вивчатися українськими дослідниками в останні роки. Дослідники стверджують, що адаптація переселенців є двостороннім процесом, який включає як активну діяльність вимушено переміщених осіб щодо зміни особистих настанов, стереотипів і моделей поведінки відповідно до нових умов життя, так і зміну нових умов життя, навколишнє середовище, які звикають до нової для них людини. Результатом цього процесу має стати нова сумісна стратегія поведінки, прийнятна для обох сторін взаємодія, тобто адаптація та інтеграція іммігранта в новому середовищі. Котра передбачає набуття певного соціального статусу, адаптацію уявлень, досвіду та поведінки, що призводить до відповідності між очікуваннями індивіда та очікуваннями приймаючого суспільства [3].

Ця категорія людей відчуває значні труднощі при адаптації до нових умов життя. Вони втрачають домівки, роботу, соціальні контакти та стикаються з невизначеністю щодо свого майбутнього. Багато з них пережили травматичні події, які можуть включати втрату близьких, тортури, насильство та інші травматичні ситуації.

Адаптація ВПО в Україні включає зусилля уряду, міжнародних і неурядових організацій щодо забезпечення їх житлом, освітою, медичним обслуговуванням та підтримкою в пошуку роботи. Проте багато ВПО мають труднощі з доступом до цих послуг через бюрократичні перешкоди, дискримінацію або фінансову нестачу.

Дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні включає аналіз психологічних, соціальних, економічних та політичних аспектів їхнього життя. Його мета – зрозуміти труднощі, з якими вони стикаються, і розробити ефективні стратегії підтримки, щоб полегшити процес адаптації та покращити якість їхнього життя.

Основним завданням цього дослідження є підібрати комплекс діагностичних методик, щодо вивчення складових успішної адаптації.

Проведення емпіричного дослідження передбачає кілька важливих етапів. Першим кроком є розробка загальної концепції дослідження та формування вибірки. На цьому етапі визначаються цілі й завдання дослідження, розробляється план, що охоплює основні етапи та методи, які будуть використані для збору й аналізу даних. Важливо також визначити кількісний і якісний склад учасників: вибірка включає осіб, які мають досвід переміщення внаслідок збройного конфлікту або інших факторів, що змусили їх покинути свої домівки. Залежно від цілей дослідження, кількість учасників може варіюватися, щоб забезпечити репрезентативність і можливість узагальнення результатів.

Наступний етап — підготовка і проведення попереднього діагностичного обстеження, яке дозволяє визначити вихідний рівень адаптованості учасників до нових умов життя, а також їх емоційний стан, рівень тривожності, стресу й інших соціально-психологічних характеристик. Для цього можуть бути використані спеціалізовані опитувальники, методики, тести, що дозволяють оцінити наявний

рівень адаптації та психологічного стану. Попереднє обстеження є важливим для подальшого аналізу змін після проведення тренінгу.

Основний етап дослідження полягає у впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу, що спрямований на розвиток навичок адаптації та подолання стресу в умовах нової реальності. Програма тренінгу розробляється з урахуванням специфіки внутрішньо переміщених осіб, їхніх потреб, проблем та психологічних труднощів. Важливо, щоб програма включала такі елементи, як техніки саморегуляції, навички міжособистісної комунікації, методи підтримки позитивної самооцінки й впевненості. Також акцент робиться на вивченні методів подолання тривожності та зниженні емоційного напруження. Кожне заняття складається з кількох вправ, спрямованих на відпрацювання конкретних навичок, що сприяють ефективнішій адаптації до нових умов.

Заключний етап дослідження включає посттренінгову діагностику та аналіз отриманих результатів. На цьому етапі використовуються ті ж самі методи оцінки, що і на попередньому діагностичному етапі, що дозволяє порівняти результати та виявити зміни, які відбулися внаслідок тренінгу. Важливим завданням є статистичний і якісний аналіз даних, що дозволяє зробити висновки про ефективність програми тренінгу, виявити позитивні зміни у стані учасників та оцінити загальний вплив проведених занять на рівень їхньої адаптації. Останнім кроком є оформлення звіту з детальним описом усіх етапів, методів і результатів дослідження, а також рекомендацій для подальшої роботи з внутрішньо переміщеними особами.

З початку АТО в Україні було розроблено та науково обґрунтовано декілька технологій та методик, пов'язаних із цією проблемою. Зокрема, практичні психологи та соціальні педагоги активно застосовують методи, розроблені в дослідженнях Н. Лунченко, В. Панька, В. Андреєнкової, С. Максименка, та ін. Проаналізувавши теоретичний матеріал та практичну роботу, було встановлено, що ці дослідження зосереджені на проблемах психологічної травми, її наслідків та відповідної роботи з їх подолання.

Аналіз літературних джерел дозволяє виділити ще одну проблему: проблему прояву девіацій внаслідок переїзду з постійного місця проживання в умовах бойових дій. У цьому контексті девіантною поведінкою вважається новоутворення (за умови, що особа за попереднім місцем проживання та місцем навчання поводитися просоціально), зумовлене впливом негативних факторів, низьким рівнем адаптивності до нових умов, зміною самопочуття, способу життя, умови і способи спілкування з оточуючими, батьками, однолітками тощо [4].

Завдання психолога та соціального педагога були подвійними: з одного боку, працювати з людиною, щоб повернути її до просоціальних форм поведінки, з іншого боку, працювати з батьками, родичами, вчителями для розуміння пускових факторів, їх вирівнювання та розробка нових копінг-стратегій.

Чи змінилися методи, прийоми, підходи та техніки супроводу та допомоги ВПО, які опинилися у складних життєвих обставинах? А що насправді важливо змінити в Україні для наближення до європейських стандартів щодо допомоги в адаптації внутрішньо переміщених осіб?

Головним аргументом неспроможності виправити прогалини у захисті прав переселенців, які опинилися у складних життєвих обставинах, чиновники назвали брак кадрів, які могли б забезпечити підтримку, нагляд чи консультацію. І тут ми відзначаємо другий практичний крок, який відрізняв нашу систему реагування від розвиненої європейської: соціальна відповідальність і цінності, на яких базується громадянське суспільство.

Пострадянський підхід існує і базується сьогодні на інших фундаментальних засадах, а саме на тому, що фахівець, який довго навчався і має великий досвід, може побачити, що буде краще для вимушено переселеної особи: дитини чи навіть сім'ї. Він звітував про свою роботу за кількістю наданих звернень і консультацій, а не за результатами цих зусиль. Вже в самому підході прихована пасивна позиція суб'єкта та його найближчого оточення щодо участі в життєвій ситуації внутрішньо переміщених осіб [28].

Процес адаптації ВПО в Україні можна охарактеризувати наступними етапами:

По-перше, на початковому етапі внутрішньо переміщені особи зазвичай стикаються зі стресом, втратою та невизначеністю. Вони залишають свої домівки та рідне середовище через небезпеку чи насильство, що може викликати травматичні досвіди та емоційний стрес.

По-друге, адаптація включає в себе пошук житла, роботи, доступ до освіти та медичних послуг. Це може бути складним завданням через економічні обмеження, бюрократичні перешкоди та дискримінацію.

По-третє, важливим аспектом адаптації є відновлення соціальних зв'язків та побудова нових мереж підтримки. Внутрішньо переміщені особи можуть шукати підтримку серед родини, друзів, громадських організацій та урядових агенцій.

По-четверте, успішна адаптація передбачає вироблення стратегій копінгу та розвиток ресурсів, які допоможуть особі ефективно впоратися зі стресом та викликами нових умов життя.

Особливістю людей, вимушено переселених у нашу країну, є їхня культурна та психологічна спорідненість з приймаючими суспільствами, вони знайомі з культурою та мовою, але соціокультурне середовище значно змінилося, що вимагає створення нових соціальних зв'язків. У процесі соціально-психологічної адаптації цих людей має відбуватися повага до соціально регульованих форм поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб і водночас процеси злиття з суспільством без втрати індивідуальності. Показниками адаптивності внутрішньо переміщених осіб можуть бути: соціальний комфорт; активне включення в діяльність приймаючої громади, активність для досягнення поставлених цілей; оптимізм (розуміння можливості досягнення своїх цілей у майбутньому).

Вітчизняні дослідники (Т. Титаренко, Б. Лазоренко та ін.) найважливішими позитивними стратегіями подолання життєвих кризових ситуацій виділяють: когнітивний (розуміння, оцінка та осмислення ситуації), емоційний (опанування власних почуттів, адаптація до позитиву), поведінковий (залучення до діяльності, спілкування з друзями) [31].

Дослідники склали перелік сучасних стратегій, які розглядаються як майстерна та усвідомлена поведінка особистості, спрямована на усунення деструктивних факторів або адекватну адаптацію до них: блокування активних відхилень (заходи, що призводять до усунення джерела стресу – планування, пошук активної соціальної підтримки, інтерпретація та позитивне зростання, відповідальність); блок стратегій, не пов'язаних з активними діями (пошук емоційної та соціальної підтримки, придушення конкурентної діяльності); третій блок стратегій не є адаптивним, але іноді допомагає індивіду в кризовій ситуації дистанціюватися від неї та знайти оптимальне вирішення проблеми (заперечення стресової події, психічне та поведінкове відсторонення від неї); іноді навіть конфліктна стратегія (емоційна атака, агресивна поведінка) [6].

Крім того, як засіб оптимізації адаптації до кризових ситуацій, використання прийомів психоемоційної саморегуляції, в тому числі продуктивних (пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкості, оптимізму, участі у вирішенні проблем) і непродуктивних (занурення в негативні ситуації) переживання, самозвинувачення або звинувачення інших) стратегії розглядаються окремо, як і пасивні та активні стратегії. До перших належать ухилення, відмова від вирішення труднощів, втеча від проблем. Активні стратегії включають два компоненти: оволодіння ситуацією шляхом її трансформації та подолання емоційного стресу шляхом зміни свого ставлення до ситуації [6].

Отже, як соціально-психологічне явище адаптація визначається як процес входження особи в певну групу, засвоєння норм, відносин і посідання певного місця в структурі відносин між членами групи, усвідомлення проблем, які можуть виникнути при вході в нове середовище. Найважливішою передумовою успішної адаптації є свідома діяльність, яка включає постійний обмін з іншим соціальним середовищем, з приймаючою спільнотою. Це можливо лише за умови сприйняття себе як об'єкта цього процесу та узгодження амбіцій людини з таким статусом із цілями та завданнями середовища перебування. На цей процес впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки ВПО, сприйняття

суспільства чи з боку суспільства, відповідність самооцінки та ступінь домагань цих людей до їхніх реальних можливостей і умов у новому соціальному середовищі, тощо.

Особливості соціально-психологічного адаптаційного процесу у внутрішньо переміщених осіб в Україні визначаються різними факторами, що включають в себе нестабільність, травматичні досвіди, економічні труднощі та культурні відмінності.

По-перше, нестабільність відображається у втраті домівок та рутини, що може призвести до відчуття втрати, невизначеності та стресу. Це може породжувати почуття безпорадності та нестабільності у психологічному стані.

По-друге, травматичні досвіди, пов'язані з конфліктами та насильством, можуть мати серйозний вплив на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Вони можуть викликати тривожність, депресію та посттравматичний стресовий розлад.

По-третє, економічні труднощі можуть створювати перешкоди для доступу до основних потреб, таких як житло, освіта та медична допомога. Це може призвести до почуття відчуженості та нерівності у суспільстві.

По-четверте, культурні відмінності можуть становити виклик для адаптації в новому соціальному середовищі. Внутрішньо переміщені особи можуть зіткнутися з недосконалістю мови, нормами поведінки та соціальними очікуваннями, що може ускладнити їхню інтеграцію [34].

Узагальнюючи, соціально-психологічний адаптаційний процес у внутрішньо переміщених осіб в Україні вимагає уваги до цих особливостей та розробки підходів, які враховують їхні унікальні потреби та контекст.

Постміграційні стресори включають самотність, фінансові проблеми, потребу інтегруватися в нове культурне середовище та затримку відновлення. Таким чином, окрім травми, на психічне здоров'я біженців та відновлення після переселення впливають стресори на початковому етапі переселення. Проте впевненість мігрантів у своєму особистому майбутньому та життєвому шляху зменшує прояв симптомів ПТСР. Завдяки останньому більш повно усвідомлюється

значна роль побудови особистого майбутнього у збереженні психічного здоров'я мігрантів та подоланні наслідків травматичних подій і труднощів, викликаних вимушеною міграцією.

Тривалі військові дії на сході нашої країни, бомбардування, анексія АР Крим змушують дедалі більше жителів окупованих територій змінювати місце проживання. Незважаючи на те, що найбільший потік внутрішніх мігрантів спостерігався у 2014-2015 та 2022 роках, дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та труднощів їх адаптації на новому місці є актуальним досі, оскільки час минає, але все більше не завжди загоюються. Деякі ВПО змогли інтегрувати отриманий травматичний досвід у своє бачення світу та подолати негативні наслідки травми. У інших ці наслідки все ще відчуються, негативний досвід стає хронічним і заважає успішній адаптації на новому місці, в особливо важких випадках переростаючи в посттравматичний стресовий розлад. Ситуація ускладнюється тим, що травматизація внутрішньо переміщених осіб має комплексний характер і складається з травматичного досвіду до переселення, пов'язаного з перебуванням у зоні бойових дій та можливої загрози життю та здоров'ю, труднощів, що виникли після переселення внаслідок різких і раптових змін соціального та майнового статусу, невпевненості у завтрашньому дні через незавершеність конфлікту, що особливо впливає на значну частину ВПО, для яких переселення було тимчасовим рішенням. Крім того, кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб постійно зростає, оскільки тривалість конфлікту та його руйнівні наслідки посилюють тенденцію до переїзду у безпечніші райони [38].

Останні дослідження показують, що структура соціально-психологічного адаптаційного процесу у внутрішньо переміщених осіб в Україні може бути представлена такою моделлю:

На першому етапі стає видимим процес розриву та втрати, який включає втрату домівок, соціальних зв'язків та рутини. Це може призвести до відчуття втрати ідентичності та стабільності, що ініціює емоційну реакцію, таку як тривога та депресія.

Другий етап характеризується пошуком нового місця проживання та ресурсів для виживання. Внутрішньо переміщені особи зіштовхуються з економічними викликами, включаючи доступ до житла та медичної допомоги, що ускладнює їхню адаптацію та становить загрозу їхньому психічному благополуччю.

На третьому етапі розвивається процес соціальної інтеграції, який може бути ускладнений культурними відмінностями та відчуттям відчуженості. Особи шукають зв'язок з новим соціальним середовищем, одночасно відчуючи нестабільність та невизначеність.

На четвертому етапі виникає процес психосоціальної реабілітації, де внутрішньо переміщені особи намагаються знайти засоби для подолання емоційних та соціальних труднощів через підтримку спільноти, професійної допомоги та інших ресурсів.

Ця структура вказує на складність та багатогранність адаптаційного процесу у внутрішньо переміщених осіб в Україні та вимагає комплексного підходу для підтримки їхньої адаптації та благополуччя [42].

Підсумовуючи, можна сказати, що соціально-психологічний адаптаційний процес у внутрішньо переміщених осіб в Україні є складним та багатограним явищем, яке відображається в різноманітних аспектах їхнього життя.

Структура цього процесу включає чотири основних етапи: розрив та втрата, пошук нового місця проживання, соціальна інтеграція та психосоціальна реабілітація. Кожен з цих етапів характеризується своїми особливостями та викликами, які виникають у внутрішньо переміщених осіб під час процесу адаптації.

Основні характеристики цього процесу полягають у тому, що він відбувається в умовах високої нестабільності та невизначеності, спричиненої військовим конфліктом та економічною нестабільністю. Внутрішньо переміщені особи стикаються зі складними емоційними, соціальними та економічними викликами, які можуть ускладнити їхню адаптацію та психічне благополуччя.

Цей процес вимагає уваги та підтримки з боку уряду, громадських організацій та міжнародних партнерів для розробки та впровадження ефективних програм та стратегій, спрямованих на полегшення адаптації та покращення якості життя внутрішньо переміщених осіб в Україні. Такий підхід дозволить забезпечити їхню інтеграцію в нове соціальне середовище та підтримати їхнє психічне та емоційне благополуччя.

Для аналізу впливу соціально-психологічних факторів на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні були використані різноманітні методи, що дозволили отримати різнобічний огляд цього явища.

Один з методів, що використовувався, полягав у проведенні структурованих інтерв'ю з внутрішньо переміщеними особами. Ці інтерв'ю дозволили отримати від них персональні історії та досвід щодо процесу адаптації, визначити їхні потреби, проблеми та ресурси [47].

Додатково, були використані соціологічні опитування для збору кількісних даних щодо соціодемографічних характеристик внутрішньо переміщених осіб, а також їхніх думок та переживань стосовно адаптації до нових умов життя.

Результати аналізу показали, що соціально-психологічні фактори мають значний вплив на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Наприклад, недостатня соціальна підтримка, відсутність доступу до освіти та роботи, а також економічні труднощі можуть ускладнювати процес адаптації та призводити до зниження психічного благополуччя. Також було виявлено, що фактори, які сприяють успішній адаптації, включають підтримку родини та спільноти, можливості для здобуття нових навичок та занять корисною діяльністю, а також доступ до психологічної та медичної допомоги. У цілому, аналіз показав важливість розуміння соціально-психологічних аспектів для розробки ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на полегшення процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Останні роки були відзначені активним дослідженням соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Деякі організації та дослідники, які проводили цей аналіз, використовували якісні методи дослідження, такі як структуровані інтерв'ю та фокус-групи.

Однією з таких організацій є Українська асоціація психологів, яка проводила дослідження з метою вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб. Дослідники цієї асоціації використовували структуровані інтерв'ю для збору даних про переживання та потреби переміщених осіб, а також для визначення факторів, що впливають на їхню адаптацію [50].

Іншою важливою організацією є Центр дослідження внутрішнього переміщення, який спеціалізується на дослідженні проблем внутрішньо переміщених осіб в Україні. Дослідники цього центру також використовують якісні методи, зокрема фокус-групи, для вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб. Прикладом такого дослідження є робота Михайла Кравченка "Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб", опублікована в "Українському психологічному журналі". В цьому дослідженні були використані структуровані інтерв'ю для збору даних та аналізу соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, за допомогою якісних методів дослідження провідних організацій та дослідників, які займаються проблемами внутрішнього переміщення в Україні, отримано важливі уявлення про соціально-психологічний адаптаційний процес у внутрішньо переміщених осіб.

Необхідність аналізу впливу соціально-психологічних факторів на процес адаптації ВПО зумовлена тим, що в досліджуваних наукових працях відсутні дані про реальне задоволення чи незадоволення ВПО отриманою допомогою.

При вивченні особливостей адаптації ВПО до соціокультурного середовища нового регіону використовувалися такі емпіричні методи,

анкетування, тестування, інтерв'ю та спостереження. Опитування передбачає збір інформації за допомогою структурованого та заздалегідь сформульованого списку питань. Під тестуванням розуміється правильне кількісне або якісне вимірювання прояву індивідуальних особливостей і їх порівняння з раніше визначеними нормами [53].

Для обстеження піддослідних була розроблена анкета «Соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб». Вона містить 19 запитань, які стосуються досвіду отримання допомоги як ВПО, а також уявлень про особливості соціокультурного середовища регіону, куди особа переїхала. Кожне запитання містить 4 варіанти відповіді. Забезпечується якісна обробка отриманих даних.

З інструкцією та переліком питань до анкети «Соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб» можна ознайомитись у додатку А.

У дослідженні використовувалися різні комбінації методів дослідження, зокрема телефонне опитування, інтерв'ю, анкетування та тестування (шкала тривожності Спілберга).

Телефонне опитування та анкетування було використане для збору широкого обсягу даних від великої кількості учасників. Цей метод дозволяє ефективно зібрати дані від різних груп ВПО по всій країні шляхом швидкого та зручного зв'язку. Такий підхід має перевагу в економії часу та ресурсів, оскільки може забезпечити швидкий доступ до важливих даних.

Інтерв'ю були використані для отримання більш детальної і глибокої інформації від обраних учасників дослідження. Цей метод дозволяє дослідникам ставити більш конкретні та відкриті питання, що сприяє отриманню більш докладного розуміння досліджуваної проблеми. Крім того, інтерв'ю дозволяють враховувати контекстуальні фактори та індивідуальні особливості кожного учасника.

Анкетування було використане для отримання об'єктивної інформації про поведінку та взаємодію ВПО у реальних ситуаціях. Цей метод дозволяє спостерігачам безпосередньо зафіксувати дії та реакції учасників без

втручання чи впливу з боку дослідників. Спостереження дозволяє отримати важливі дані про невербальні прояви поведінки та контекстуальні аспекти адаптаційного процесу.

Шкала тривоги Спілбергера є інструментом для самооцінки рівня тривожності, який охоплює як поточну реактивну тривожність (тобто тривожність як стан), так і особистісну тривожність (як стійку характеристику індивіда).

Порівняння результатів за обома підшкалами дозволяє визначити, наскільки стресова ситуація є значущою для конкретної людини. Шкала Спілбергера завдяки своїй простоті та ефективності широко використовується у клінічних умовах для різних завдань: вимірювання рівня тривожних переживань, оцінки змін стану з часом тощо.

Цей тест належить до методик, що вивчають психологічний феномен тривожності. Він складається з 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (ситуативної або реактивної тривожності), і 20 тверджень для визначення тривожності як риси особистості (тривожність як диспозиція). Спілбергер під двома вимірами тривожності розуміє наступне: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними відчуттями загрози і напруження, які супроводжуються активацією автономної нервової системи". Тривожність як риса особистості розглядається як набута поведінкова диспозиція, що змушує людину сприймати безпечні обставини як загрозливі, що викликає невідповідну до реальної небезпеки реакцію тривоги [76].

Шкала Спілбергера є єдиним інструментом, який дозволяє окремо вимірювати тривожність як властивість особистості і як стан. В нашій країні тест застосовується у варіанті, адаптованому Ю. Л. Ханіним (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – це стан людини в даний момент часу, який супроводжується такими емоціями, як напруження, занепокоєння, заклопотаність та нервозність у конкретній ситуації. Цей стан є емоційною реакцією на стресову ситуацію і може варіювати за інтенсивністю та тривалістю.

Тестування здійснюється за допомогою опитувального бланка, де досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати відповідну відповідь, яка найточніше відображає його стан у даний момент. Рекомендується відповідати швидко, оскільки перша думка зазвичай є найбільш правильною [76]. Опитувальний бланк подано у додатку Г.

Методика Даймонда також є широко використовуваним інструментом для вимірювання рівня тривожності та реакції на стрес. На відміну від методики Спілбергера, шкала Даймонда зосереджена на вивченні реакції людини на стресові події з урахуванням її схильності до тривожних розладів і здатності до адаптації. Тест за методикою Даймонда дозволяє оцінити, наскільки особистість реагує на поточні стресові ситуації та виявляє глибший рівень інтеграції адаптаційних механізмів у поведінці. Опитувальний бланк подано у додатку Б.

Методика включає 20 тверджень, які поділяються на три ключові підшкали: адаптаційні ресурси, ступінь реакції на стресові ситуації та рівень особистісної тривожності. Перший розділ спрямований на виявлення адаптивних здібностей індивіда, тобто того, наскільки людина здатна використовувати власні ресурси для подолання складних обставин. Другий розділ фокусується на інтенсивності реакції на стресові ситуації — вивчаються відчуття напруження, неспокою та загального занепокоєння. Остання підшкала охоплює стабільні прояви тривожності як особистісної риси, що впливає на сприйняття людиною щоденних ситуацій.

На практиці тестування за методикою Даймонда здійснюється за допомогою бланка, де досліджуваний оцінює кожне твердження за шкалою від 1 до 5 балів. Під час оцінювання необхідно враховувати як поточний стан, так і типову реакцію на схожі ситуації. Відповіді допомагають зрозуміти, наскільки стійким є тривожний стан індивіда і якими ресурсами він володіє для успішного подолання стресових ситуацій. Результати тестування дозволяють порівняти поточний рівень адаптації та тривожності у респондентів та виявити, які аспекти потребують подальшої уваги.

Завдяки простоті у застосуванні та інформативності методика Даймонда

може бути використана як у клінічних, так і у соціально-психологічних дослідженнях для оцінки емоційного стану та виявлення рівня тривожності.

Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-being Index) є простим та ефективним інструментом для оцінки психологічного благополуччя, який широко використовується у клінічних та соціальних дослідженнях. Його адаптація, виконана Л. М. Карамушкою, дозволяє застосовувати цю методику для оцінки психологічного стану українських внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їхньої здатності адаптуватися до нових умов. Опитувальний бланк подано у додатку Є.

WHO-5 складається з тверджень, що стосуються загального психоемоційного стану та відображають рівень позитивного сприйняття життя. Учасник оцінює кожне твердження за шкалою від 0 до 6 балів. Результати тестування за WHO-5 дозволяють встановити загальний рівень психологічного благополуччя людини та визначити необхідність подальшої підтримки чи корекції. Значення нижче 50 балів часто вказує на можливу потребу в додатковій підтримці для підвищення емоційного комфорту, тоді як показник нижче 28 балів сигналізує про потенційний ризик депресії та необхідність звернення до спеціаліста.

Ця шкала корисна для ВПО, оскільки дозволяє оперативно оцінити рівень психологічного благополуччя та адаптаційний потенціал у нових умовах. Індекс благополуччя ВООЗ-5 також є універсальним, оскільки, завдяки простоті та надійності, підходить для широкого кола людей, незалежно від рівня освіти чи соціального статусу, і є ефективним інструментом для первинного оцінювання стану осіб, які пережили психоемоційні потрясіння.

Комбінація цих методів дозволяє отримати широкий та глибокий розгляд адаптаційного процесу ВПО в Україні, забезпечуючи високу рівень достовірності та об'єктивності даних.

Представлена тут інформація була отримана після чіткого телефонного опитування. Перший раунд збору даних на вибірці зі 35 унікальних дорослих респондентів (18 років і старше) було проведено з 16 по 23 січня 2024 року.

Ця ймовірна вибірка, що представляє понад 30 мільйонів дорослих українців (18 років і старше), була стратифікована досягти представництва на рівні шести макрорегіонів України.

Вибіркова база була створена шляхом формування списку зі 100 десятизначних телефонних номерів, згенерованих шляхом комбінування тризначних кодів регіонів, що вказують на оператора мобільного зв'язку, із випадково згенерованими семизначними номерами телефонів. Сформована вибірка пропорційна частці національного ринку шести телефонних мереж, охоплених дослідженням.

Опитування проводилось методом випадкового набору. Таким чином нові числа генеруються з інтервалом у мілісекунди. Інтерв'ю проводились анонімно. Перед початком інтерв'ю в опитуваних попросили дати згоду на його проведення.

Інтерв'юери використовували структуровану анкету та метод автоматизованого телефонного інтерв'ю для запису результатів безпосередньо в таблицю введення даних.

У дослідженні брали участь внутрішньо переміщені особи з різноманітними соціодемографічними характеристиками (більшу частину респондентів склали пенсіонери та жінки з дітьми).

Вони представляли різні вікові категорії, від 18 років, різний статевий склад, освітні рівні від неповної середньої освіти до вищої освіти, а також різні стани здоров'я.

Соціодемографічні характеристики учасників включали різні рівні освіти, від базової шкільної освіти до вищої освіти. Деякі учасники мали додаткові професійні кваліфікації або спеціалізовані навички.

Стосовно статі, у дослідженні брали участь як чоловіки, так і жінки. Це дозволило отримати різні перспективи та дослідити можливі різниці у впливі соціально-психологічних факторів на адаптаційний процес в залежності від статі.

Щодо стану здоров'я, учасники мати різні проблеми, пов'язані з фізичним

здоров'ям, психічним станом або внаслідок травм або стресу, пов'язаного з вимушеним переміщенням. Також деякі учасники мали хронічну зовнішню кульгавість або інвалідність.

Враховуючи ці різноманітність соціодемографічних характеристик, дослідження забезпечило широкий та репрезентативний огляд адаптаційного процесу внутрішньо переміщених осіб в Україні.

2.2 Аналіз результатів фактичних даних проведеного дослідження

Аналіз фактичних даних проведеного дослідження вказує на кілька ключових висновків щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життя.

По-перше, дослідження підтвердило, що процес адаптації ВПО є складним і вимагає комплексного підходу, оскільки він включає соціальні, психологічні та емоційні аспекти.

По-друге, результати показали, що існують значні варіації у рівні адаптації серед ВПО, що можуть бути пов'язані з їхніми індивідуальними характеристиками, ресурсами та підтримкою, яку вони отримують.

По-третє, аналіз даних дозволяє виявити чинники, що сприяють успішній адаптації ВПО, такі як здатність до переорієнтації на нові умови, наявність соціальної підтримки та доступ до ресурсів, що сприяють психологічному благополуччю.

Оскільки основної метою нашого телефонного анкетування є з'ясування стан адаптації внутрішньо переміщених осіб, тому третє запитання нашої анкети звучало наступним чином: «Чи складно було адаптуватися до нового місця проживання?», на яке отримано результати, представлені в таблиці 2.1.

Крім того, результати дослідження вказують на необхідність подальших інтервенцій та програм підтримки для полегшення процесу адаптації ВПО, включаючи розвиток психологічних інтервенцій та соціальних програм,

спрямованих на підтримку цієї вразливої групи населення.

Таблиця 2.1

Відповіді на запитання анкети «Чи складно було адаптуватися до нового місця проживання?» [складено автором]

Варіанти відповідей	Кількість отриманих відповідей	Кількість
так, було дуже складно адаптуватися до нових умов	3	9,9
на початку було складно, потім стало легше	8	22,7
скоріше ні, ніж так, адже я легко адаптуюся до нових умов	13	36,6
ні, не складно, я почуваюся як вдома	10	28,7

Схематично такі дані виглядають наступним чином:



Рисунок 2.1 – Чи складно було адаптуватися до нового місця проживання?
[складено автором]

Ми бачимо, що точні відсотки складності адаптації внутрішньо переміщених осіб можуть варіюватися залежно від різних факторів, таких як

їхня попередня соціальна та економічна ситуація, ступінь підтримки від родини та громади, доступ до освіти та працевлаштування, а також наявність психологічної підтримки. У опитуваннях, які проводили у 2022-2023 роках зазначалися високі рівні складності адаптації, особливо в перший період після переміщення, коли особа зіштовхується зі значними змінами у своєму житті та середовищі.

Однак, з плином часу багато людей зазвичай розвивають стратегії адаптації та знаходять способи впоратися з новими умовами. 36,6% респондентів відповіли, що скоріше за все не важко адаптуватися, адже опитуваному легко адаптуватися до нових умов.

Адже адаптація - це процес, що постійно змінюється і вдосконалюється з часом, і відсоток складності може знижуватися, коли людина навчається пристосовуватися до нового середовища та знаходить способи подолання труднощів. Звідси наступне запитання: «Наскільки ви задоволені рівнем життя на новому місці перебування?», на яке ми отримали результати, що представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Відповіді на запитання анкети «Наскільки ви задоволені рівнем життя на новому місці перебування?» [складено автором]

Варіанти відповідей	Кількість отриманих відповідей	Кількість у %
все чудово, цей регіон виявився більш цікавим, ніж попередній	4	11,5
все чудово, тут я маю більше можливостей для самореалізації	4	11,5
за відсутності вибору або для тимчасового перебування підійде	25	72
мені не подобається це місце, я прагну переїхати у інше	2	4,5

Задоволення рівнем життя на новому місці перебування зазвичай залежить від багатьох факторів, таких як якість житла, доступ до послуг

охорони здоров'я та освіти, можливості для працевлаштування, розваг та соціальних контактів, рівень безпеки та стабільності в регіоні, а також підтримка від родини та спільноти. Тому оцінка може бути різною для кожної людини в залежності від їхніх індивідуальних потреб і очікувань.

Якщо якийсь аспект життя на новому місці перебування не відповідає очікуванням або потребам, це може вплинути на загальне задоволення рівнем життя. Чимало респондентів мають надію повернутися назад, тому відсоткова частка у 72% від опитаних приймають умови та місце свого тимчасового перебування.

Схематично ці дані виглядають наступним чином:



Рисунок 2.2 – Наскільки ви задоволені рівнем життя на новому місці перебування? [складено автором]

Результати аналізу свідчать про те, що значна частина внутрішньо переміщених осіб в Україні досить задоволена своїм новим місцем проживання і вважає процес адаптації не дуже складним.

Однак, для отримання більш глибокого розуміння цього явища, необхідно проаналізувати для кожного окремого респондента, як саме різноманітні соціально-психологічні фактори впливають на процес адаптації.

Наприклад, розглянувши окремо, як якість житла, доступ до освіти та

медичних послуг, можливості для працевлаштування, а також підтримка від спільноти та родини впливають на рівень задоволення життя та сприйняття складностей адаптації.

Крім того, варто зважити на те, чи існують різниці в впливі цих факторів залежно від соціодемографічних характеристик внутрішньо переміщених осіб, таких як вік, стать, освіта тощо.

Для глибшого з'ясування цих питань можна використати методи аналізу даних, такі як кореляційний аналіз, щоб виявити закономірності та взаємозв'язки між різними змінними.

Такий підхід дозволить глибше розуміти процес адаптації внутрішньо переміщених осіб і розробляти більш ефективні підходи до підтримки цієї категорії населення.

Задля виявлення актуальних потреб ВПО з соціально-психологічною адаптацією у опитувальнику були присутні питання для пошуку та аналізу проблем з адаптацією.

Нагадаємо, що серед соціально-психологічних проблем, з якими можуть зіткнутися внутрішньо переміщені особи (ВПО) під час адаптації, можна виділити:

- втрату соціальної підтримки (переміщення може призвести до втрати зв'язків з рідними, друзями та іншими особами, що негативно впливає на соціальну підтримку та відчуття приналежності);
- стрес і тривога (сам процес переміщення може викликати стрес і тривогу через нестабільність та невизначеність майбутнього, а також через зміни в соціальному середовищі);
- емоційна непевність (ВПО можуть відчувати емоційну непевність у новому оточенні, не знаючи, як вони будуть прийняті та інтегровані в нове соціальне середовище);
- втрата ідентичності (переміщення може призвести до втрати стійкого почуття ідентичності та приналежності до певної групи або

спільноти);

- обмежений доступ до ресурсів (ВПО можуть зіткнутися з обмеженим доступом до соціальних, економічних та медичних ресурсів у новому місці проживання);
- дискримінація та стигма (вони можуть також стикатися з дискримінацією та стигматизацією з боку місцевого населення чи владних структур);
- втрата життєвої цілі (переміщення може викликати втрату життєвої цілі та почуття втрати контролю над власним життям).

Оскільки основної метою нашого телефонного анкетування є з'ясувати актуальні соціально-психологічні проблеми та потреби внутрішньо переміщених осіб, тому у анкеті було розміщене запитання: «Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією?», на яке ми отримали результати, що представлені в таблиці 2.3.

Результати питання «Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією?» показують, що значна більшість респондентів, а саме 71,4%, обрали варіант «Так, дуже часто».

Таблиця 2.3

Відповіді на запитання анкети «Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією?»

[складено автором]

Варіанти відповідей	Кількість отриманих відповідей	Кількість у%
так, дуже часто	25	71,4
так, іноді	6	17,1
рідко	1	2,8
ні, взагалі не виникали	3	8,5

Це свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб

стикаються з серйозними проблемами зі сном, що, ймовірно, пов'язано з високим рівнем стресу та незручностями під час процесу адаптації до нових умов життя.

Тільки незначна частина респондентів відмітила, що такі проблеми виникають «іноді» або «рідко», і майже ніхто не вибрав варіант «Ні, взагалі не виникали».

Високий відсоток респондентів, що мають часті проблеми зі сном, вказує на потребу в цілеспрямованих інтервенціях, які можуть включати навчання технік релаксації, надання психологічної підтримки, а також створення комфортних умов для сну в нових місцях проживання.

Ці результати підкреслюють важливість врахування проблем зі сном при розробці програм підтримки для внутрішньо переміщених осіб.

Схематично такі дані виглядають наступним чином:

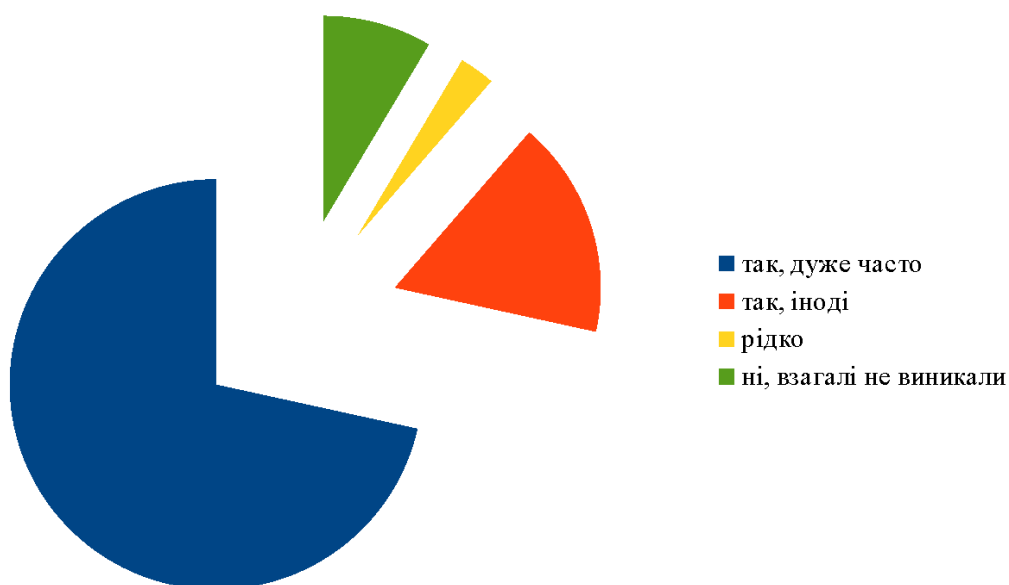


Рисунок 2.3 – Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією? [складено автором]

Крім того, такі проблеми зі сном можуть впливати на загальне здоров'я та здатність до ефективної адаптації, що робить це питання пріоритетним для вирішення. Також ми звернули увагу, що аналіз питання на виявлення відчуття дискримінації та стигми змушує приділити цьому аспекту більше уваги на

соціально-психологічних тренінгах.

У анкеті було розміщене запитання: «Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтеся приховати своє походження через страх засудження чи неправильної оцінки?», результати яких, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Відповіді на запитання анкети «Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтеся приховати своє походження через страх засудження чи неправильної оцінки?» [складено автором]

Варіанти відповідей	Кількість отриманих відповідей	Кількість у %
дуже часто	12	34,2
інколи	10	28,5
рідко	8	22,8
ніколи	5	17,5

Схематично ці дані виглядають наступним чином:



Рисунок 2.4 – Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтеся приховати своє походження через страх засудження чи неправильної оцінки? [складено автором]

Результати питання «Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтеся приховати своє походження через страх засудження чи неправильної оцінки?» вказують на значний рівень стигматизації та соціальної тривоги серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Зокрема, 34,2% респондентів обрали відповідь «Так, дуже часто», що свідчить про те, що більше третини ВПО постійно відчують необхідність приховувати своє походження через страх негативного ставлення або неправильного сприйняття з боку оточуючих.

Це вказує на те, що ці люди часто стикаються з упередженнями та дискримінацією, що значно ускладнює їх адаптацію до нових умов життя.

Крім того, 28,5% респондентів обрали відповідь «Так, іноді», що свідчить про те, що ще значна частка ВПО періодично зіштовхується з подібними ситуаціями.

Це означає, що майже дві третини опитаних (62,7%) загалом відчують певний рівень страху перед осудом або неправильним сприйняттям, що також може негативно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я та соціальну інтеграцію.

Перед тим як перейти до обчислення та аналізу результатів тестування за методикою Спілбергера, слід зазначити, що цей інструмент широко використовується для визначення рівня ситуативної тривожності. Він дозволяє оцінити, наскільки сильно людина відчуває тривогу в конкретний момент, що є важливим для розуміння її емоційного стану.

Результати тесту не лише показують поточний рівень тривожності, але й можуть слугувати основою для подальших психологічних рекомендацій або втручань.

Рівень ситуативної (реактивної) тривожності обчислюється за такою формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – це сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо показник PT не перевищує 30, це свідчить про відсутність

значущої тривоги, тобто у респондента низький рівень тривожності на момент проведення тесту. Значення в межах від 31 до 45 вказує на помірний рівень тривожності. Якщо ж показник перевищує 46, це свідчить про високий рівень тривожності.

Дуже високий рівень тривожності (>46) може бути пов'язаний із наявністю невротичних конфліктів, емоційних зривів або психосоматичних розладів. Низький рівень тривожності (<12) може свідчити про депресивний стан, знижену реактивність і мотивацію.

Однак у деяких випадках дуже низький рівень тривожності може бути наслідком витіснення сильної тривоги, що використовується для самопрезентації у більш сприятливому світлі.

На основі наведених даних для тестування тривожності за методикою Спілбергера, результати були розраховані згідно з формулою:

$$PT = 15 - \sum 1 + 35,$$

де $\sum 1 = 15$ – це сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2 = 5$ – сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Результати тестування тривожності за методикою Спілбергера показали, що респонденти мають помірний рівень ситуативної тривожності та високий рівень особистісної тривожності.

Ситуативна тривожність, яка була оцінена на рівні 45 балів, свідчить про те, що респонденти відчують помірний рівень тривоги в конкретних стресових ситуаціях.

Це є нормальним проявом реакції на нові або напружені обставини. Водночас, особистісна тривожність, яка становить 50 балів, вказує на високий рівень схильності до тривожності як стійкої характеристики особистості.

Це свідчить про те, що респонденти схильні сприймати різні ситуації як загрозливі та часто відчувати тривогу в повсякденному житті. Високий рівень особистісної тривожності може бути пов'язаний із внутрішніми конфліктами,

відчуттям незахищеності або тривалим переживанням стресових ситуацій.

Комбінування обох результатів вказує на те, що респонденти мають стабільну схильність до тривожності, яка виявляється як у специфічних стресових ситуаціях, так і в повсякденному житті. Це може вимагати додаткового вивчення і можливої корекції за допомогою психологічних методів або консультацій.

Завдяки чітким критеріям оцінки та простоті в застосуванні, методика забезпечує точні та зрозумілі результати.

Зокрема, ситуативна тривожність оцінюється на основі реакції на специфічні стресові ситуації, що допомагає виявити, наскільки стресові ситуації впливають на поведінку та емоційний стан респондента.

Особистісна тривожність, в свою чергу, відображає загальну схильність особи до тривожності як стабільної характеристики, що може свідчити про більш глибокі психологічні особливості та проблеми.

Використання цієї методики є корисним для психологів та спеціалістів у сфері психічного здоров'я, оскільки вона надає можливість не лише діагностувати рівень тривожності, але й оцінювати динаміку її змін в процесі терапії або в результаті інших психологічних втручань.

Це дозволяє розробляти індивідуалізовані стратегії для управління тривожністю, які можуть включати різноманітні психологічні техніки та корекційні заходи.

Методика Даймонда допомагає виявити стійкі характеристики психоемоційного стану особистості, відображаючи її здатність до адаптації та рівень вразливості перед зовнішніми стресовими факторами. Оцінка за цією методикою дозволяє отримати ґрунтовні дані для глибшого аналізу індивідуальних потреб, зокрема при адаптації до нових умов життя або при наявності психотравмувальних ситуацій. Результати тестування можуть використовуватися для обґрунтування необхідності соціально-психологічної підтримки або втручань.

Перед тим як перейти до обчислення та аналізу результатів тестування за

методикою Даймонда, варто зазначити, що цей тест є дієвим інструментом для оцінки психологічного благополуччя, а також загального рівня стресу та психологічного виснаження.

Ключі для інтерпретації результатів розміщено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Ключі для інтерпретації опитувальника «Діагностики соціально-психологічної адаптації» [Карл Роджерс і Стівен Даймонд]

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Підрахувавши кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам (вислови, що відповідають кожному показникові, див. в таблиці нижче). Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожним показником наводиться для дорослих – без дужок. Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці,

можливо обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

Таблиця 2.6

Інтегральні показники опитувальника «Діагностики соціально-психологічної адаптації» [Карл Роджерс і Стівен Даймонд]

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» за Карлом Роджерсом і Стівеном Даймондом показали, що респонденти загалом демонструють середній рівень адаптації, з інтегральним показником на рівні 62%, що вказує на часткову здатність до ефективного пристосування до нових умов.

У результатах за шкалою «Самоприйняття» середній показник склав 68%, демонструючи певне задоволення собою, хоча можливі прояви самокритики та сумніви у власних силах.

За показником «Прийняття інших» учасники набрали 59%, що свідчить про певну нейтральність у ставленні до оточуючих та обережність у встановленні зв'язків.

Емоційний комфорт оцінили на рівні 66%, що вказує на середній рівень емоційної стабільності та здатність до самоконтролю в стресових умовах.

Показник «Інтернальність» склав 73%, що означає, що респонденти переважно беруть відповідальність за свої дії на себе, хоча в певних ситуаціях можуть покладатися на зовнішні обставини.

Показник «Прагнення домінувати» становить 54%, що свідчить про помірну потребу в контролі над ситуацією. Цей показник вказує на готовність до співпраці та адаптивні стратегії поведінки, без чітко вираженої потреби домінування. Загалом, ці результати за методикою Роджерса і Даймонда свідчать, що респонденти мають певні адаптивні здібності, проте у складних та тривалих стресових ситуаціях може бути доцільною психологічна підтримка для збереження їхньої емоційної рівноваги та соціальної адаптації.

Для проведення дослідження також використано Індекс благополуччя ВООЗ-5, який є надійним інструментом оцінки суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності. Цей тест розроблений для виявлення загального рівня позитивного емоційного стану індивіда, зокрема з акцентом на його здатність адаптуватися та підтримувати позитивний світогляд у складних життєвих умовах.

Оцінка за індексом ВООЗ-5 дозволяє виявити необхідність додаткової психологічної підтримки, що є особливо актуальним для внутрішньо переміщених осіб, які потребують адаптації до нових соціально-економічних умов.

Результати тестування за цією методикою можуть слугувати відправною точкою для подальших психотерапевтичних втручань або профілактичних заходів.

Цей інструмент самооцінки оцінює рівень суб'єктивного благополуччя або дистресу, який людина відчувала протягом останніх кількох тижнів. Він охоплює шість основних аспектів: тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття (PWB), самоконтроль (SC), загальне сприйняття здоров'я (GH) та життєву силу (VT). Для кожного показника використовувалась 6-бальна шкала (від 0 до 5) для оцінювання.

Загальний індекс благополуччя (PGWBI) розраховували шляхом ділення отриманого показника на максимальне можливе значення для кожного параметра, а потім множення результату на 100. Вищі показники вказують на краще самопочуття за PGWBI.

Оцінки в межах нижче 55 свідчать про високий рівень дистресу, 55–65 вказують на помірний дистрес, а 66–100 означають відсутність дистресу та загальне психологічне благополуччя. Високі значення ANX і DEP відображають низькі рівні тривожності та депресивного настрою, а високі бали в PWB, SC, GH і VT демонструють високе позитивне самопочуття, добрий самоконтроль, позитивне сприйняття здоров'я та життєвий тонус.

Формула розрахунку загального індексу благополуччя (PGWBI) виглядає так:

$$PGWBI = \left(\sum_{i=1}^n \frac{X_i}{M_{maxi}} \right) \times 100$$

де:

- X_i — оцінка за кожним параметром (ANX, DEP, PWB, SC, GH, VT),
- M_{maxi} — максимальна можлива оцінка для кожного з параметрів,
- n — загальна кількість параметрів (в цьому випадку 6),

Результат PGWBI інтерпретується наступним чином:

- менше 55: високий рівень дистресу,
- 55–65: помірний рівень дистресу,
- 66–100: стан психологічного благополуччя або відсутність дистресу.

Вищі показники свідчать про кращий рівень загального психологічного благополуччя.

Результати дослідження, проведеного за допомогою Індексу благополуччя BOO3-5, показали, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб є незадовільним і потребує значного покращення.

Середній показник загального індексу благополуччя (PGWBI) склав 55, що свідчить про високий рівень дистресу та необхідність додаткової психологічної підтримки.

Зокрема, показники тривожності (ANX) та депресивного настрою (DEP) були на рівні 2.2 та 2.0 відповідно, що вказує на значний рівень тривожності та депресії серед учасників. Це свідчить про нагальну потребу у впровадженні заходів для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.

Позитивне самопочуття (PWB) отримало середній бал 2.8, що демонструє низький рівень позитивного емоційного стану учасників та потребу в його покращенні. Самоконтроль (SC) був оцінений на рівні 2.5, що свідчить про недостатній рівень самоконтролю, який потребує підвищення.

Загальне сприйняття здоров'я (GH) отримало середній бал 2.7, що вказує на низьке сприйняття власного здоров'я учасниками, що потребує покращення. Життєва сила (VT) була оцінена на рівні 2.4, що свідчить про низький рівень енергії та життєвого тону, який також потребує підвищення.

Таким чином, результати дослідження показують, що внутрішньо переміщені особи мають значний рівень дистресу та низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Це вказує на необхідність впровадження комплексних психотерапевтичних втручань та профілактичних заходів, спрямованих на покращення емоційного стану, підвищення самоконтролю та загального сприйняття здоров'я.

Подальші дослідження та втручання можуть допомогти підвищити рівень суб'єктивного благополуччя ВПО та забезпечити їхню адаптацію до нових соціально-економічних умов.

На основі цих даних у наступному розділі ми зосередимо увагу саме на спрямованості на наданні ВПО необхідних знань, навичок та підтримки для ефективного управління емоціями, подолання стресу, підвищення самооцінки та соціальної адаптації (проти стресу, тривоги, дискримінації та стигми).

Слід також враховувати, що одним із найважливіших показників успішної адаптації ВПО до умов зміненого соціального середовища є ступінь задоволеності особи чи групи різними аспектами свого життя та соціального контексту, підтримка з боку приймаючої спільноти.

Висновки до Розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні можна зробити наступні ґрунтовні висновки. Дослідження було організоване і проведене з використанням авторської анкети «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб», яка була спеціально розроблена для вимірювання рівня адаптації цієї категорії населення. Дослідження включало проведення анкетування та спостереження за психологічним станом та соціально-психологічною адаптацією ВПО.

Представлена тут інформація була отримана після чіткого телефонного опитування. Збір даних на вибірці зі 35 унікальних дорослих респондентів (18 років і старше). Вибіркова база була створена шляхом формування списку зі 100 десятизначних телефонних номерів, згенерованих шляхом комбінування тризначних кодів регіонів, що вказують на оператора мобільного зв'язку, із випадково згенерованими семизначними номерами телефонів. У дослідженні брали участь внутрішньо переміщені особи з різноманітними соціодемографічними характеристиками (більшу частину респондентів склали пенсіонери та жінки з дітьми).

Методика Даймонда дозволила оцінити рівень соціально-психологічної адаптації респондентів, зокрема через індекси «Адаптація», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність», а також

«Прагнення домінувати». Результати тестування показали, що більшість респондентів досягли середніх значень в індексах «Самоприйняття» та «Прийняття інших», що свідчить про здатність адаптуватися до нових умов та інтегруватися в нове соціокультурне середовище. Загалом, ці результати підтверджують складність соціально-психологічної адаптації ВПО в нових

умовах і необхідність подальших підтримувальних заходів.

Окрім цього, для оцінки рівня благополуччя респондентів був застосований Індекс благополуччя ВООЗ-5, який дозволяє оцінити загальне психоемоційне самопочуття особи. За результатами цього індексу, більшість респондентів продемонстрували показники, що знаходяться в межах 55–65 балів, що вказує на наявність помірного дистресу. Це свідчить про наявність певних труднощів у процесі адаптації, однак в цілому рівень благополуччя знаходиться на прийнятному рівні.

Загалом, результати використаних методик свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи в Україні стикаються з численними соціально-психологічними викликами в процесі адаптації, однак також мають значний потенціал для адаптації і самовідновлення, що відкриває можливості для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції

Аналіз результатів фактичних даних проведеного дослідження: Результати дослідження свідчать про те, що значна частина внутрішньо переміщених осіб в Україні вважає своє нове місце проживання задовільним і переживає процес адаптації як не дуже складний. Проте, високий рівень соціальної стигматизації та дискримінації був виявлений серед цієї категорії населення. Більшість респондентів зізналися у серйозних проблемах зі сном, що може бути пов'язано з високим рівнем стресу та незручностей під час адаптації до нових умов життя. Загалом, результати дослідження свідчать про те, що адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні є складним процесом, який супроводжується як позитивними, так і негативними аспектами. Важливо подальше дослідження цієї проблеми з метою розробки ефективних стратегій підтримки та інтервенцій, спрямованих на поліпшення соціально-психологічної адаптації ВПО в українському суспільстві.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

3.1 Мета, завдання, методики соціально-психологічного тренінгу

Основною метою психологічного супроводу ВПО є процес адаптації, захист їх психічного здоров'я та соціального благополуччя всіх його учасників, пошук найбільш ефективних форм і методів роботи з внутрішньо переміщеними особами, які можуть задовольнити як потреби суспільства, так і потреби окремої людини; створити умови для повноцінного розвитку особистості, соціалізації, професійної підготовки та самовизначення в житті.

Тренінг в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя - це систематичний інструктивно-практичний процес, спрямований на підвищення їхніх навичок, здібностей та ресурсів, необхідних для успішної адаптації до нових умов та вирішення різних життєвих викликів. Цей процес може включати в себе різноманітні практичні вправи, тренінгові модулі, групові дискусії, рольові ігри та інші форми інтерактивного навчання, спрямовані на розвиток психологічних, соціальних та емоційних компетентностей [56].

Метою такого тренінгу є збільшення рівня самоствердженості, самопідтримки та внутрішньої стійкості внутрішньо переміщених осіб, покращення їхньої самоідентифікації та відчуття гідності, а також навчання позитивним стратегіям управління стресом та емоціями. Тренінг також сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин, підвищенню рівня комунікаційних навичок та соціальної підтримки серед учасників.

Застосування тренінгів у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб є важливим кроком у допомозі їм впоратися зі складнощами та викликами, пов'язаними зі зміною місця проживання, та сприяє покращенню їхнього психосоціального благополуччя.

Джерелом соціалізації в широкому розумінні слова є сфера суспільних відносин, у якій формується індивід як особистість. Власне кажучи, джерелом соціалізації є мікросередовище, найближче оточення особистості. Це можуть бути сімейні, шкільні та робочі групи, друзі з однієї вулиці, неформальні групи. Труднощі соціалізації ВПО зумовлені, зокрема, недосконалістю системи виховного впливу на особистість закладів, які традиційно займаються соціалізацією, а також підвищенням рівня емоційної напруженості практично в кожній родині, що пов'язано з нестабільною кризовою ситуацією в країні.

Соціально-психологічний тренінг у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя - це комплексна програма, спрямована на підтримку та розвиток психологічного та соціального благополуччя цієї категорії осіб. Цей тренінг орієнтується на розуміння та вирішення психологічних та соціальних проблем, з якими можуть зіткнутися внутрішньо переміщені особи під час процесу адаптації. В основі соціально-психологічного тренінгу лежить комплексний підхід до психосоціальних проблем, що включає в себе такі аспекти, як самосприйняття, міжособистісні відносини, стресори, а також методи заспокоєння та стратегії подолання складнощів.

Учасники тренінгу можуть навчатися вмінно ефективно взаємодіяти зі своїм оточенням, розвивати соціальні навички та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. В рамках тренінгу проводяться різноманітні практичні вправи, групові дискусії, рольові ігри, та інші активні методи, спрямовані на збільшення самосвідомості, розвиток соціальної підтримки та позитивного спрямування. Такий підхід допомагає внутрішньо переміщеним особам адаптуватися до нових умов життя, покращує їхнє самопочуття та забезпечує підтримку в складних життєвих ситуаціях. Щодо приймаючого суспільства та його ролі в процесі соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, то слід виділити наступні напрями його діяльності.

Перший напрямок включає сприйняття вимушених мігрантів як загрози для членів суспільства в професійному та економічному плані та відповідну діяльність з блокування довічного включення ВПО в нове соціальне середовище. Такий напрямок явно заважає, а іноді й унеможливорює успішній адаптації ВПО. Інший

напрямок характеризується явною байдужістю до внутрішньо переміщених осіб та їхнім ігноруванням можливих проблем вимушених переселенців. Третій напрям можливої діяльності приймаючого суспільства включає активні заходи щодо включення ВПО в нове соціальне середовище та максимально можливу допомогу в подоланні проблем і труднощів, які можуть виникнути під час соціально-психологічної адаптації ВПО [59].

Стратегії соціально-психологічного тренінгу в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб спрямовані на забезпечення їхнього успішного впорядкування в нових умовах життя. Ефективність стратегій соціально-психологічного тренінгу в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб підтверджується значними позитивними змінами у їхньому психологічному стані та соціальній адаптації. Дослідження показують, що учасники тренінгів набувають навичок ефективного управління емоціями, покращують якість міжособистісних взаємин, знаходять підтримку у спільноті та розвивають більш позитивне ставлення до себе та своєї нової ситуації.

Ці стратегії також допомагають внутрішньо переміщеним особам знижувати рівень стресу та тривоги, що дозволяє їм краще адаптуватися до нових умов життя та ефективніше функціонувати в соціумі. Успішні тренінги можуть сприяти покращенню самопочуття, збільшенню самовпевненості та позитивному ставленню до майбутнього.

Крім того, стратегії тренінгу допомагають внутрішньо переміщеним особам розвивати важливі соціальні навички, які сприяють їхній інтеграції в нове соціальне середовище та забезпечують підтримку у спільноті. Такий підхід сприяє підвищенню їхнього самостійного функціонування та реалізації потенціалу, що створює позитивні умови для успішної адаптації та життєвого задоволення.

Дослідження показало, що психологи державних установ, спеціалісти громадських та благодійних організацій, приватні психологи надавали внутрішньо переміщеним особам психологічну допомогу з власної ініціативи. Проте в нашій культурі ще не прийнято ходити до психолога, тому більшість суб'єктів не бачили потреби відвідувати сеанси. Якщо ВПО пережив травматичний досвід, така відмова від психологічної допомоги може призвести до хронічного

посттравматичного стресового розладу в майбутньому, що є небажаним наслідком. Тому питання проведення соціально-психологічних тренінгів залишається актуальним у процесі адаптації.

Формування стратегій соціально-психологічного тренінгу в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб - це складний і мінливий процес, який вимагає комплексного підходу та урахування індивідуальних потреб та особливостей цільової аудиторії. Основною метою формування таких стратегій є створення програм, які б допомагали внутрішньо переміщеним особам ефективно впоратися зі стресом, тривогою та іншими складнощами, пов'язаними з адаптацією до нових умов життя.

Першим етапом у формуванні стратегій є аналіз потреб та проблем цільової аудиторії. Це включає вивчення їхніх соціально-психологічних потреб, рівня стресу, наявності тривоги та інших проблем, які виникають у процесі адаптації. На основі цього аналізу розробляються програми тренінгів, які відповідають конкретним потребам та вимогам аудиторії.

Другим кроком є вибір методів та технік, які будуть використовуватися у тренінгах. Це може включати різноманітні методики навчання, групові дискусії, рольові ігри, техніки релаксації та інші прийоми, спрямовані на зниження стресу та покращення психологічного самопочуття.

Третім етапом є планування та реалізація тренінгових програм, які включають в себе розробку розкладу занять, підготовку необхідних матеріалів та залучення кваліфікованих тренерів або психологів для проведення занять.

Останнім, але дуже важливим етапом є оцінка ефективності програм. Це включає в себе збір зворотного зв'язку від учасників, вимірювання змін у рівні стресу та тривоги, а також спостереження за змінами у поведінці та самопочутті учасників після завершення тренінгу. На основі цих даних можна коригувати та вдосконалювати стратегії тренінгу для максимальної ефективності адаптації внутрішньо переміщених осіб [62].

Завдання соціально-психологічного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) полягають у створенні сприятливих умов для успішної адаптації до

нових умов життя, покращенні їхнього психологічного стану та підвищенні рівня соціальної інтеграції. Першочерговим завданням є надання учасникам тренінгу розуміння концепцій стресу, тривоги, дискримінації та стигми, а також їхнього впливу на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя. Це допоможе ВПО усвідомити джерела своїх проблем і шляхи їхнього вирішення.

Наступним завданням є розвиток практичних навичок і стратегій копінгу зі стресом і тривогою, таких як дихальні вправи, медитація, позитивне мислення, релаксація та саморегуляція. Це дозволить учасникам тренінгу ефективніше справлятися з емоційними труднощами та знижувати рівень стресу. Важливою частиною тренінгу є надання психологічної підтримки, що включає можливість обговорення своїх емоційних станів і досвіду переміщення у безпечному та підтримуючому середовищі під керівництвом досвідченого психолога або фахівця зі сприяння психічному здоров'ю.

Крім того, тренінг має на меті навчання навичкам соціальної адаптації, що включає знання та вміння, які допоможуть ВПО впоратися зі складнощами взаємодії з іншими людьми, відновити соціальні зв'язки та знайти підтримку у новому середовищі. Важливим завданням є також просвітництво та зменшення стигми. Учасники тренінгу отримують інформацію про стигматизацію та дискримінацію, а також способи зменшення негативного відношення до них в самому собі та у суспільстві. Вони навчаються, як ефективно впливати на стереотипи та сприяти толерантному ставленню.

Для досягнення цих завдань тренінг включає різноманітні практичні вправи, рольові ігри та симуляції, що допомагають учасникам здобувати практичний досвід у вирішенні конкретних ситуацій та взаємодії з іншими. Після завершення тренінгу учасники отримують можливість приєднатися до мережі підтримки, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та поради від інших ВПО та фахівців. Таким чином, соціально-психологічний тренінг для ВПО сприяє розвитку навичок та стратегій, необхідних для подолання стресу, тривоги, дискримінації та стигми, і сприяє успішній адаптації у новому середовищі.

Формування та ефективність стратегій соціально-психологічного тренінгу в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя є критично

важливими для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та успішної інтеграції в нові спільноти. Соціально-психологічні тренінги, спрямовані на подолання стресу, тривоги, дискримінації та стигматизації, мають значний позитивний вплив на адаптаційні процеси.

Аналіз показує, що велика частка ВПО стикається з проблемами, пов'язаними з соціальною інтеграцією та психологічним станом. Наприклад, 71,4% респондентів вказали, що часто мають проблеми зі сном через стрес та незручності адаптації, а 34,2% зізналися, що дуже часто намагаються приховати своє походження через страх засудження. Ці дані підкреслюють необхідність адресних психологічних інтервенцій.

Соціально-психологічні тренінги, які включають елементи підтримки, психотерапії, розвитку навичок стресостійкості та роботи з негативними соціальними установками, можуть значно полегшити адаптаційний процес. Вони сприяють підвищенню самооцінки, розвитку соціальних навичок та впевненості у взаємодії з оточуючими. У цьому розділі буде розглянуто декілька методик, ефективність яких і буде досліджено далі.

Соціально-психологічний тренінг для внутрішньо переміщених осіб має бути структурованим і систематичним, включаючи певні етапи та методики, які забезпечують його ефективність. Тренінг починається з вступу і знайомства, де тренер представляється та ознайомлює учасників з метою та завданнями тренінгу. Учасники знайомляться між собою через інтерактивні методи, такі як особисті презентації та «криголами», що допомагає створити дружню та довірливу атмосферу [66].

Наступний етап передбачає формування правил та очікувань. Група спільно встановлює правила, такі як конфіденційність і повага до думок інших, а також озвучує свої очікування від тренінгу. Це допомагає тренеру краще орієнтуватися в потребах групи. Потім проводиться вступна діагностика, яка включає анкетування або опитування для виявлення рівня стресу, тривоги, дискримінації та стигматизації серед учасників. Використовуються психодіагностичні методики, такі як шкала посттравматичного стресу та шкала оцінки психологічної стійкості.

Основні етапи тренінгу включають теоретичний блок, де учасники отримують інформацію про концепції стресу, тривоги та стигми і їхній вплив на психічне здоров'я. Це супроводжується груповими обговореннями для закріплення знань. Практичні вправи є ключовим компонентом тренінгу. Учасники навчаються технікам копіngu, таким як дихальні вправи, медитація, релаксаційні техніки та саморегуляція. Використовується психологічний театр, де учасники виконують рольові ігри та сценки, що дозволяють їм проживати та аналізувати ситуації, пов'язані з адаптацією, стресом і стигматизацією.

Етап соціальної адаптації включає тренінгові завдання на розвиток соціальних навичок, відновлення соціальних зв'язків та навчання ефективній взаємодії з іншими людьми. Просвітницька діяльність спрямована на надання інформації про методи зменшення стигматизації та дискримінації. Завершальні етапи тренінгу включають заключну діагностику, де проводиться повторне анкетування для оцінки змін у рівні стресу, тривоги та інших показників. Отримані результати обговорюються та порівнюються з початковими даними.

Заклучний етап передбачає зворотний зв'язок та рефлексію, де учасники оцінюють тренінг, його ефективність, висловлюють свої думки та враження. Особисті рефлексії дозволяють учасникам поділитися своїми відкриттями та переживаннями, які виникли під час тренінгу. Тренер підводить підсумки роботи групи, акцентуючи увагу на досягненнях та позитивних змінах, та надає інформацію про можливості подальшої підтримки. Після завершення тренінгу створюється група підтримки, де учасники можуть продовжувати спілкування та обмін досвідом.

Цей структурований підхід забезпечує комплексний вплив на учасників тренінгу, сприяючи їхній успішній адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище.

Варто зосередити увагу на методах проведення практичних вправ у основному етапі тренінгу. Методики копінг-стратегії, групові дискусії або метод фасилітації та психологічний театр будуть розглянуті детальніше. Також до опису додано переваги та недоліки кожної методики. Почнемо з методики копінг-стратегій.

Копінг-стратегії — це форма адаптивної поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це свідомо вироблені та спрямовані на подолання стресової ситуації способи психологічної діяльності та поведінки. Методика копінг-стратегій як тренінг для внутрішньо переміщених осіб спрямована на розвиток навичок ефективного управління стресом і тривогою, що виникають у зв'язку з їхньою ситуацією. Тренінг складається з кількох ключових компонентів, які включають як теоретичні знання, так і практичні вправи, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та адаптації [69].

Введення в копінг-стратегії: учасники отримують базову інформацію про поняття стресу, його фізіологічні та психологічні прояви. Навчання технік релаксації: проводяться практичні заняття, де учасники опановують різні техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація.

Позитивне мислення та когнітивна перебудова: обговорюються способи розпізнавання негативних думок та їх заміна на більш конструктивні та позитивні.

Вирішення проблем та прийняття рішень: розглядаються методики активного вирішення проблем, що включають визначення проблеми, пошук альтернатив, оцінку можливих рішень та вибір найкращого з них. Соціальна підтримка та навички комунікації: підкреслюється важливість ефективних навичок комунікації, таким як активне слухання, емпатія та асертивність. Саморегуляція та управління емоціями: розглядаються методи розпізнавання та вираження емоцій, а також техніки контролю емоційного стану, такі як ведення емоційного щоденника та використання технік релаксації у повсякденному житті. Перевагами методу копінг-стратегій є ефективність у зниженні стресу, розвиток практичних навичок, підтримка соціальної інтеграції, індивідуальний підхід. Недоліками методу копінг-стратегій можна назвати часову витратність, неоднакова ефективність, потреба у кваліфікованих тренерах, можливість повторної травматизації. Отже, методика копінг-стратегій є важливим інструментом для підтримки внутрішньо переміщених осіб, допомагаючи їм ефективно управляти стресом та покращувати свою психологічну стійкість. Однак, її впровадження потребує належної підготовки та врахування індивідуальних особливостей учасників.

Комбінований метод групових дискусій та фасилітації є ефективним

підходом для вирішення складних питань і проблем у груповій динаміці, зокрема для внутрішньо переміщених осіб. Цей метод об'єднує кращі практики обох підходів, створюючи структуру для відкритого та продуктивного обговорення, що сприяє глибокому розумінню та знаходженню спільних рішень. Основним компонентом комбінованого методу є фасилітована групова дискусія, де фасилітатор виконує роль нейтрального посередника, який сприяє ефективному комунікативному процесу. На початку дискусії фасилітатор представляє тему обговорення та мету, пояснює правила участі та заохочує всіх учасників до активного залучення. Це допомагає створити безпечне та підтримуюче середовище, де кожен відчуває, що його думка є важливою. У процесі дискусії фасилітатор допомагає групі чітко визначити основні

проблеми або питання для обговорення, задаючи спрямовані питання і використовуючи техніки активного слухання. Це дозволяє учасникам висловлювати свої думки та переживання, ділитися особистим досвідом і перспективами. Фасилітатор забезпечує, щоб усі голоси були почуті, уникаючи домінування однієї особи або групи, і підтримує баланс у дискусії.

Після визначення основних питань фасилітатор структурує обговорення таким чином, щоб група могла зосередитися на кожному аспекті проблеми по черзі. Це може включати розподіл дискусії на тематичні блоки або етапи, що дозволяє глибше зануритися в кожне питання. Фасилітатор також використовує різні техніки для заохочення творчих ідей і рішень, наприклад, мозковий штурм, аналіз причинно-наслідкових зв'язків або метод "шести капелюхів" де Боно. Завдяки таким технікам група збирає широкий спектр ідей та пропозицій щодо вирішення проблеми. На цьому етапі важливо забезпечити, щоб усі пропозиції були задокументовані та обговорені. Фасилітатор допомагає групі проаналізувати ці ідеї, визначити їхні переваги та недоліки, а також виявити можливі шляхи реалізації. Одним з ключових етапів комбінованого методу є досягнення консенсусу. Фасилітатор сприяє обговоренню, спрямованому на знаходження спільних точок зору та узгоджених рішень. Це може включати голосування, ранжування пропозицій або обговорення компромісних варіантів. Важливо, щоб усі учасники відчували, що їхні думки були враховані, і щоб досягнуті рішення

мали підтримку більшості.

Підведення підсумків є завершальним етапом комбінованого методу. Фасилітатор узагальнює основні результати дискусії, наголошує на досягнутих домовленостях і рішеннях, а також окреслює наступні кроки. Це допомагає учасникам чітко розуміти, які дії необхідно виконати, та сприяє відчуттю завершеності процесу. Переваги комбінованого методу полягають у його здатності забезпечити глибоке та структуроване обговорення, активне залучення всіх учасників та досягнення узгоджених рішень. Метод сприяє розвитку навичок комунікації, критичного мислення та співпраці, що є особливо важливим для ВПО в процесі адаптації до нових умов життя. Однак цей метод також вимагає високої кваліфікації фасилітатора та може бути часозатратним, особливо у великих групах або при складних темах обговорення.

Метод психологічного театру є інтерактивним і глибоко занурювальним підходом до психотерапії та тренінгів, який використовує елементи театрального мистецтва для дослідження і вирішення психологічних проблем. Учасники грають різні ролі, що дозволяє їм виразити та обробити свої емоції та досвід. Це створює безпечне середовище для вивчення внутрішніх конфліктів та покращення соціальних навичок. Основна ідея психологічного театру полягає в тому, що граючи різні ролі, люди можуть глибше усвідомити свої почуття, переживання і взаємодії з іншими. Це допомагає розкрити підсвідомі проблеми та знайти нові способи їх вирішення. Метод також сприяє розвитку емпатії, оскільки учасники мають змогу побувати в образі чи ролі інших людей, зрозуміти їхні переживання та мотиви. Під час сеансів психологічного театру учасники працюють з конкретними сценаріями, які відображають їхні життєві ситуації або проблеми. Вони грають ролі, взаємодіють один з одним та з терапевтом, що виступає в ролі режисера. Терапевт допомагає направляти учасників, задає питання, які допомагають розкрити глибші аспекти проблеми, і пропонує різні способи вирішення. Переваги методу психологічного театру включають глибоке емоційне занурення, що сприяє кращому розумінню та опрацюванню внутрішніх конфліктів, розвиток навичок емпатії та соціальної взаємодії, а також можливість знайти нові підходи до вирішення особистих проблем. Крім того, цей метод допомагає зняти емоційну

напругу та покращити психічне здоров'я учасників.

Однак, є і певні недоліки методу. Він вимагає значних емоційних зусиль від учасників, що може бути складно для деяких людей. Також важливо, щоб терапевт мав достатню підготовку та досвід, щоб ефективно керувати процесом і забезпечити безпечне середовище. Метод може не підходити для людей з певними психічними розладами або дуже високим рівнем стресу. Загалом, метод психологічного театру є потужним інструментом для самопізнання, розвитку емоційної зрілості та покращення міжособистісних взаємин. Він може бути ефективно використаний у тренінгах для внутрішньо переміщених осіб, допомагаючи їм впоратися з травмами, покращити адаптацію до нових умов та зміцнити психологічну стійкість. Таким чином, ефективні методи соціально-психологічних тренінгів повинні бути багатокомпонентними, враховувати індивідуальні потреби ВПО та спрямованими на зміцнення їх психологічної стійкості. Впровадження таких тренінгів є важливим кроком до створення сприятливих умов для інтеграції та адаптації ВПО в нові соціальні середовища.

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні виявило низку важливих аспектів їхнього життя. Значна частка ВПО стикається з проблемами адаптації, що проявляються у високому рівні стресу, тривоги та труднощах зі сном. Соціальні фактори, такі як страх засудження та дискримінація, значно ускладнюють процес інтеграції. Водночас, результати показують, що цілеспрямовані соціально-психологічні тренінги можуть суттєво покращити психологічний стан та сприяти успішній адаптації ВПО до нових умов життя. Тренінги, які фокусуються на розвитку стресостійкості, соціальних навичок та самооцінки, є ефективними інструментами для підтримки внутрішньо переміщених осіб. Соціально-психологічний тренінг може стати ефективним інструментом для допомоги ВПО зрозуміти і прийняти їх новий життєвий контекст.

3.2 Зміст тренінгової роботи для покращення адаптації

Тренінгова робота для покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб включає ряд структурованих етапів та методик, які спрямовані на розвиток психологічної стійкості, подолання стресу, зменшення тривожності, боротьбу зі стигматизацією та дискримінацією, а також покращення соціальної адаптації.

Структуру та важливі етапи соціально-психологічного тренінгу було описано у попередньому пункті, тому далі акцентуємо увагу на змісті, організації та впровадженні методів копінг-стратегій, комбінованому методі фасилітації та групової дискусії й психологічного театру у основній частині тренінгової роботи для покращення адаптації ВПО.

Метод копінг-стратегій, орієнтований на розвиток навичок вирішення проблем та ухвалення рішень, складається з двох основних компонентів: методів аналізу проблем та стратегій ухвалення рішень.

Ці компоненти спрямовані на покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життя, надаючи їм необхідні навички для ефективного подолання життєвих викликів.

Навчання методам аналізу проблем починається з вивчення структурованих підходів, що допомагають учасникам систематично оцінювати та вирішувати проблеми. Першим кроком є визначення проблеми.

Для цього використовується методика «п'ять чому», яка передбачає задавання питання «чому» п'ять разів для виявлення кореневої причини проблеми. Наприклад, якщо проблема полягає в незадоволеності житловими умовами, учасники запитують «чому» п'ять разів, щоб виявити глибинні причини цієї незадоволеності.

Наступним етапом є аналіз можливих причин проблеми та їх класифікація за рівнем важливості. Для цього використовується метод «діаграми риби» або діаграма Ісікави, яка дозволяє візуалізувати основні фактори, що впливають на проблему. Учасники вчаться розбивати складні проблеми на менші, більш керовані частини, що полегшує їх розв'язання.

Наприклад, у випадку з житловими умовами це може включати аналіз доступності житла, його якості, безпеки району та транспортної інфраструктури. Після аналізу проблеми наступним кроком є ухвалення ефективних рішень.

Учасники тренінгу ознайомлюються з різними стратегіями ухвалення рішень, що допомагають їм приймати обґрунтовані та усвідомлені рішення у складних ситуаціях.

Важливий метод - метод «плюсів і мінусів», який передбачає зважування позитивних і негативних аспектів кожного можливого рішення. Наприклад, при вирішенні питання про переїзд до іншого району, учасники оцінюють всі переваги та недоліки цього кроку.

Один з ключових підходів - SWOT-аналіз (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats), який допомагає оцінити сильні та слабкі сторони, можливості та загрози кожного рішення. Це дозволяє учасникам краще зрозуміти, які рішення можуть бути найбільш вигідними та менш ризикованими.

Результати SWOT-аналізу для розгляду питання можливості працевлаштування у новому місці представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

SWOT-аналізу для розгляду питання можливості працевлаштування у новому місці [складено автором]

Сильні сторони	Слабкі сторони
Я маю високий рівень освіти, професійні навички та досвід, які є конкурентними на ринку праці. Я мотивований покращити своє життя та адаптуватися до нових умов, що сприяє моїй наполегливості та працездатності. Досвід переміщення та адаптації до нових умов зробив мене більш гнучким та здатним швидко вчитися новим речам. Існування програм підтримки ВПО може забезпечити мені	Я можу мати недостатню інформацію про специфіку ринку праці у новому місці проживання. Якщо я переїхав до регіону з іншою мовною перевагою, це може ускладнити пошук роботи. У мене може бути обмежена кількість контактів у новому місці, що зменшує можливості отримати підтримку у працевлаштуванні. Стрес, тривога та інші психологічні проблеми, пов'язані з переміщенням, можуть впливати

додаткові ресурси для навчання та працевлаштування.	на мою здатність ефективно шукати роботу та працювати.
Можливості	Загрози
У деяких регіонах може існувати дефіцит кваліфікованої робочої сили, що створює можливості для мого працевлаштування. Місцеві ініціативи та бізнеси можуть бути зацікавлені у підтримці ВПО через соціальні проекти та програми працевлаштування. Існування різних програм навчання та перекваліфікації може допомогти мені здобути нові навички, які будуть більш потрібні на ринку праці. Розвиток технологій дозволяє працювати віддалено, що може бути перевагою для мене, особливо якщо я маю відповідні навички.	Загальна економічна ситуація в країні або регіоні може впливати на мої можливості працевлаштування. Я можу стикатися з упередженим ставленням та дискримінацією з боку роботодавців або місцевих жителів. Високий рівень конкуренції за робочі місця може ускладнити процес мого працевлаштування. Зміни в законодавстві, що стосуються ринку праці або прав ВПО, можуть створити додаткові труднощі.

Наприклад, при розгляді можливості працевлаштування у новому місці, SWOT-аналіз допомагає з'ясувати, які можливості та загрози існують на ринку праці.

Учасники також вивчають техніку «шляху дерева рішень», яка дозволяє візуалізувати різні можливі наслідки кожного рішення, а також ймовірність їхнього настання. Це сприяє глибшому розумінню можливих варіантів і наслідків, що дозволяє приймати більш зважені рішення.

Розвиток навичок вирішення проблем та ухвалення рішень значно сприяє покращенню адаптації ВПО. Оволодіння цими навичками допомагає учасникам тренінгу краще справлятися з життєвими викликами, знижувати рівень стресу та невизначеності, а також підвищувати впевненість у своїх силах. Це, у свою чергу, сприяє загальному покращенню їхнього психоемоційного стану та здатності ефективно інтегруватися в нове соціальне середовище.

Таким чином, метод копінг-стратегій у розвитку навичок вирішення проблем та ухвалення рішень є ефективним інструментом для покращення адаптації ВПО,

надаючи їм необхідні ресурси для успішного подолання життєвих викликів.

Зміст тренінгової роботи комбінованого методу фасилітації та групової дискусії для покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб включає кілька ключових етапів. На початку тренінгу учасники знайомляться між собою та визначають основні проблеми, які вони хочуть обговорити. Психолог або фасилітатор розпочинає з огляду загальних цілей тренінгу та пояснення значення фасилітації та групових дискусій у контексті адаптації.

На першому етапі відбувається введення в тему, де учасники за допомогою фасилітатора визначають ключові аспекти свого досвіду адаптації, такі як проблеми працевлаштування, соціальна інтеграція, психологічний комфорт та інші. Фасилітатор використовує техніки активного слухання та задає відкриті питання, щоб стимулювати обговорення та висвітлити різні точки зору.

Наступний етап присвячений аналізу конкретних ситуацій. Учасники розповідають про власні досвіди, після чого відбувається групова дискусія. Фасилітатор допомагає структурувати обговорення, виділяючи основні проблеми та виклики. Важливо, щоб кожен учасник мав можливість висловитися, тому фасилітатор слідкує за тим, щоб дискусія була збалансованою. Учасники спільно шукають причини виникнення труднощів та обговорюють можливі шляхи їх вирішення.

Далі переходять до розробки стратегій подолання проблем. Учасники діляться своїм баченням та пропозиціями, фасилітатор допомагає систематизувати ідеї та направляє групу до конкретних рішень. Цей етап включає використання методик мозкового штурму та аналізу реальних кейсів, де кожен учасник може внести свої пропозиції. Групові дискусії сприяють тому, що учасники не лише знаходять рішення, але й вчаться ефективно комунікувати та підтримувати один одного.

Підсумковий етап тренінгу передбачає підведення підсумків та розробку індивідуальних планів дій. Фасилітатор разом з учасниками узагальнює основні висновки, акцентує увагу на позитивних змінах та досягненнях групи. Учасники визначають конкретні кроки, які вони планують здійснити для покращення своєї

адаптації, обговорюють можливості подальшої підтримки один одного та продовження співпраці поза межами тренінгу.

Комбінований метод фасилітації та групової дискусії дозволяє ефективно залучати учасників до активного обговорення, стимулює колективний аналіз проблем та спільну розробку рішень, що підвищує їхню впевненість у власних силах та сприяє успішній соціальній адаптації.

Оскільки комбінований метод фасилітації та групової дискусії та метод копінг-стратегій часто зустрічаються у тренінговій роботі з ВПО, то метод психологічного театру можна вважати новизною у аспекті роботи з внутрішньо переміщеними.

Застосування інтерактивного методу психологічного театру у тренінгу для внутрішньо переміщених осіб може вважатися новизною в Україні, з огляду на декілька аспектів.

Інноваційність підходу у тому, що використання психологічного театру у роботі з ВПО є досить новим підходом, який поєднує елементи психотерапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу. Це дозволяє учасникам не тільки обговорювати свої проблеми, а й активно працювати над ними через рольові ігри та сценічні вправи. Психологічний театр може бути спеціально адаптований для врахування унікальних потреб ВПО, таких як переживання травми, стресу, тривоги, стигматизації та дискримінації. Це відрізняє його від традиційних методів психологічної підтримки. Цей метод дозволяє учасникам моделювати реальні ситуації у контрольованому та безпечному середовищі, що сприяє формуванню нових поведінкових моделей та стратегій подолання труднощів. Психологічний театр поєднує декілька терапевтичних підходів, що дозволяє більш комплексно підходити до вирішення проблем ВПО. Це включає роботу з емоціями, розвиток комунікативних навичок, покращення соціальної адаптації та підвищення самооцінки. Хоча метод психологічного театру відомий у психотерапевтичній практиці, його систематичне використання у роботі з ВПО в Україні ще не набуло широкого розповсюдження [52]. Це надає дослідженню та впровадженню цього методу елемента новизни та інноваційності.

Таким чином, впровадження інтерактивного методу психологічного театру у тренінгу для ВПО в Україні дійсно можна вважати новизною, оскільки він пропонує новий підхід до вирішення складних проблем адаптації, з якими стикаються ВПО.

На початку тренінгу учасники вступають у рольову групу, де кожен з них відіграє власну роль, яка відображає їхній досвід або стосунки з оточуючими. Фасилітатор, який є досвідченим психологом або театральним режисером, пояснює правила гри та надає контекст для вистави. Під час тренінгу учасники відтворюють реальні ситуації, з якими вони стикаються в новому середовищі. Вони мають можливість відчувати і висловити свої емоції та переживання шляхом виконання ролей та взаємодії з іншими учасниками. Фасилітатор створює безпечне середовище для вираження почуттів та досвіду, а також дає вказівки щодо того, як краще розуміти та керувати своїми емоціями.

Після вистави учасники обговорюють свої враження, аналізують власну поведінку та сприйняття, а також шукають альтернативні шляхи взаємодії. Фасилітатор проводить рефлексію, спрямовуючи учасників на виявлення суттєвих моментів та вивчення можливих шляхів поліпшення комунікації та адаптації.

Також техніки фототерапії «Двері цього міста» та «Розсипане. Побудовано» є цінними інструментами для тренінгів з адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони сприяють розкриттю внутрішнього світу учасників, полегшують емоційне вираження і підтримують адаптаційний процес у нових умовах.

Фототерапія "Двері цього міста" спрямована на активацію особистісних ресурсів і розвиток адаптаційних навичок через взаємодію з навколишнім середовищем. Учасники, фотографуючи різні двері, мають можливість дослідити символіку дверей як межі між минулим і майбутнім, що допомагає їм осмислити процеси змін, які вони переживають. Двері часто асоціюються з новими починаннями або з завершенням чогось важливого, що робить їх потужним символом для висловлення і прийняття змін. Збір та обговорення фотографій дозволяють учасникам розкрити свої переживання, сприйняття нового місця проживання та знайти позитивні аспекти в нових умовах. Такий процес допомагає зменшити емоційне напруження, сприяє самоідентифікації та відновленню почуття

власної значущості, що є критично важливим для осіб, які пережили травматичні події і змушені адаптуватися до нових реалій. Порядок проведення та інструкції подано у додатку Д.

Техніка «Розсипане. Побудовано» має за мету допомогти учасникам знову знайти стабільність і прийняття в умовах змін. Процес роботи полягає в тому, щоб спочатку візуалізувати і описати свої втрати, а потім визнати та оцінити те, що залишилось. Це дозволяє людині усвідомити реальність втрати, але при цьому фокусуватися на позитивних аспектах, які ще є у її житті. Техніка сприяє тому, щоб учасники прийняли свої нові умови життя, розпізнали та визнали власні емоції, що виникають у зв'язку з цими змінами. Вона забезпечує безпечний простір для вираження негативних почуттів і допомагає в адаптації до нових обставин, підвищуючи рівень комфорту і зменшуючи тривожність. Порядок проведення та інструкції подано у додатку Е.

Обидві техніки мають важливе значення в контексті тренінгів для ВПО, оскільки вони допомагають людям впоратися з процесами змін, сприяють емоційній стабільності і розвитку нових способів комунікації. Використання цих технік вимагає уважного підходу до організації, включаючи підготовку відповідного інвентарю, забезпечення групової взаємодії та забезпечення підтримки у процесі виконання завдань. Вони є потужними інструментами для підтримки психологічного благополуччя і полегшення процесу адаптації до нових умов життя.

Завершальна частина тренінгу включає узагальнення отриманих висновків та визначення основних навичок адаптації, які учасники отримали під час вистави. Фасилітатор надає поради та рекомендації щодо подальшого вдосконалення навичок та їх застосування в реальному житті. Метод психологічного театру дозволяє учасникам не лише розуміти свої емоції та переживання, але й активно працювати над їх подоланням та покращенням комунікативних навичок. Цей підхід сприяє глибокому зануренню у проблематику адаптації та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій.

Варто нагадати, що соціально-психологічний тренінг складається з кількох основних етапів. Спочатку йде вступний етап, де відбувається знайомство

учасників та встановлення довіри. Після цього йде постановка цілей і завдань тренінгу, де учасники ознайомлюються з цілями та структурою занять. Наступним етапом є розвиток навичок та компетенцій, де використовуються різноманітні методики, такі як копінг-стратегії, групові дискусії, фасилітація та психологічний театр, для розвитку адаптаційних навичок.

Після цього йде обговорення та рефлексія, де учасники обговорюють отриманий досвід та діляться враженнями. Завершує тренінг підсумковий етап, на якому підводяться підсумки, аналізуються результати та формулюються рекомендації для подальшої роботи. Кожен етап спрямований на поглиблення розуміння процесу адаптації та підвищення рівня психологічної стійкості учасників.

Для оцінки ефективності тренінгу до початку та після завершення варто проводити анкетування для оцінки прогресу процесу адаптації до нових умов.

3.3. Визначення ефективності впровадження різних методів соціально-психологічного тренінгу як засобу адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя

Застосування соціально-психологічного тренінгу для адаптації ВПО сприяє зменшенню стресу та тривоги, що часто виникають у зв'язку з переїздом, втратою рідного середовища і підтримати формування нових соціальних мереж із місцевим населенням. Це також може допомогти вдосконалити навички міжособистісної взаємодії та комунікації, сприяючи швидшій і успішній інтеграції у нову культурну та соціальну обстановку.

Оскільки багато ВПО втратили доступ до звичайних форм підтримки та соціальних мереж у результаті конфліктів, соціально-психологічний тренінг може також надати їм необхідну підтримку та сприяти відновленню втрачених ресурсів. Це може включати підтримку у розвитку самопідтримки, позитивного мислення та стратегій управління емоціями, які є ключовими компонентами успішної адаптації.

Враховуючи складність ситуацій, з якими зіштовхуються внутрішньо

переміщені особи, дослідження та впровадження соціально-психологічного тренінгу для їх адаптації має значний потенціал для покращення якості життя та психічного благополуччя цієї вразливої групи населення. Такий підхід сприяє не лише індивідуальній реабілітації ВПО, але і сприяє зміцненню соціальної стабільності та миру в постконфліктних спільнотах.

Визначення ефективності впровадження різних методик соціально-психологічного тренінгу як засобу адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя є важливим аспектом дослідження. Соціально-психологічний тренінг включає кілька методик, таких як копінг-стратегії, комбінований метод фасилітації та групової дискусії, а також психологічний театр. Ефективність цих методик може бути оцінена за допомогою комплексного підходу, що включає як кількісні, так і якісні методи дослідження.

Метод копінг-стратегій фокусується на розвитку навичок вирішення проблем і ухвалення рішень у складних ситуаціях. Вивчення структурованих підходів до аналізу та вирішення проблем дозволяє учасникам краще орієнтуватися в нових умовах, а навчання ефективному прийняттю рішень сприяє зниженню рівня стресу. Практичні вправи з аналізу проблем і ухвалення рішень допомагають учасникам адаптуватися до нових умов життя, підвищуючи їхню самостійність і впевненість у власних силах. Комбінований метод фасилітації та групової дискусії сприяє створенню підтримуючої спільноти та обміну досвідом між учасниками. Групові дискусії дозволяють учасникам висловити свої думки та почуття, обговорити складні ситуації та знайти спільні рішення. Фасилітація, у свою чергу, забезпечує структурований підхід до обговорення, допомагаючи зосередитися на важливих аспектах адаптації та знаходити конструктивні рішення. Цей метод підвищує рівень емпатії та розуміння серед учасників, сприяючи зниженню соціальної стигматизації та дискримінації.

Психологічний театр є методикою, що дозволяє глибоко емоційно зануритися в проблеми адаптації. Учасники розігрують різні сценарії, що відображають їхній досвід та емоції, пов'язані з процесом переміщення та адаптації. Це дозволяє не лише краще зрозуміти свої почуття, але й побачити ситуації з іншої перспективи, що сприяє емоційному розвантаженню та підвищенню психологічної стійкості.

Психологічний театр також допомагає виявляти та опрацьовувати приховані конфлікти та внутрішні суперечності, сприяючи більш гармонійній адаптації.

Ефективність кожної з цих методик оцінена за допомогою анкетування «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда. Це допоможе зібрати дані про рівень адаптованості ВПО та виявити основні проблеми, що заважають їх адаптації до початку тренінгу та після завершення.

Оскільки новизна роботи полягає у впровадженні у тренінгову практику інтерактивного методу психологічного театру, а методи копінг-стратегій та комбінований метод фасилітації та групової дискусії застосовувалися раніше, було вирішено зробити порівняльний аналіз та виявлення ефективності окремо інтерактивного методу та звичних методів.

Для проведення дослідження ефективності методів у порівнянні з іншими методиками використано наступні кроки: підбір учасників та контрольних груп, проведення тренінгів, збір даних, аналіз результатів, інтерпретація даних.

На базі проходження практики відібрано 32 внутрішньо переміщені особи (об'єднано у групи по 6 осіб кожна) з різних соціальних прошарків, різним рівнем освіти, віку та статі, які письмово підтвердили згоду на участь та збір та обробку даних. Розділено учасників на дві групи: одна проходить тренінг з використанням психологічного театру, інша – з використанням стандартних методик. Важливою особливістю є організувати тренінги для обох груп, забезпечивши однакові умови для проведення.

За допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда проведено анкетування для виявлення рівня адаптації ВПО. Інструкція щодо проведення та сама анкета прикріплена у додатку Б. Цю ж анкету було запропоновано учасникам після проведення тренінгів. Наступним кроком є визначення ключових критеріїв ефективності, згідно яких буде визначено більш ефективний та продуктивний метод. Основними критеріями ефективності визначено:

- залучення та активність учасників;
- згідно результатів анкетування: зменшення рівня стресу та тривоги,

покращення соціальної адаптації, зменшення стигматизації та дискримінації, зміни у саморегуляції та адаптаційному потенціалі.

Далі настає етап безпосереднього проведення тренінгів із залученням інтерактивного методу та звичних методів. Фінальним етапом є проведення аналізу та порівняння результатів для виявлення ефективності методів. Враховуючи той факт, що для проведення тренінгу на базі практики виділено дві години, то з урахуванням всіх структурних етапів соціально-психологічного тренінгу було прийнято рішення адаптувати метод психологічного театру до часових обмежень та інших вимог тренінгу.

Метод психологічного театру передбачає роботу із заздалегідь підготованим сценарієм, тому згідно результатів емпіричного дослідження у другому розділі та фокусі нашого тренінгу на наданні ВПО необхідних знань, навичок та підтримки для ефективного управління емоціями, подолання стресу, підвищення самооцінки та соціальної адаптації (проти стресу, тривоги, дискримінації та стигми), автором було прописано театральну ситуацію, ролі, задачі, цілі та особливості образу для кожного учасника задля пришвидшення залучення кожного у процес театральної терапії.

Інструкції та сценарій для тренінгової роботи за методом психологічного театру для групи у 6 осіб розміщено у додатку В.

Розглянемо результати, отримані за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда. На основі анкети «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда, за такими питаннями можна визначити критерії для аналізу, котрі було обрано для оцінки ефективності.

До питань критерію зменшення рівня стресу та тривоги належать:

№10. Я часто відчуваю себе стурбованим або тривожним.

№6. Я часто відчуваю себе розгубленим або не знаю, що робити далі.

№20. Я часто відчуваю себе розчарованим або безнадійним.

До питань критерію покращення соціальної адаптації належать:

№4. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.

№8. Я відчуваю себе комфортно в нових соціальних ситуаціях.

№14. Я легко пристосовуюся до змін.

До питань критерію зменшення стигматизації та дискримінації належать:

№2. Я часто відчуваю себе самотнім.

№15. Я часто відчуваю себе непотрібним або невидимим.

№19. Я відчуваю підтримку з боку суспільства.

До питань критерію зміни у саморегуляції та адаптаційному потенціалі належать:

№1. Я відчуваю, що контролюю своє життя.

№16. Я задоволений своєю здатністю справлятися зі стресом.

№18. Я впевнений у своїй здатності досягати своїх цілей.

Для визначення ефективності соціально-психологічного тренінгу через обчислення та інтерпретацію результатів по кожному з критеріїв (зменшення рівня стресу та тривоги, покращення соціальної адаптації, зменшення стигматизації та дискримінації, зміни у саморегуляції та адаптаційному потенціалі) здійснено наступні кроки:

1. Збір даних до і після тренінгу: Учасники заповнюють анкету «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда до початку тренінгу та після його завершення.

2. Обробка відповідей: Для кожного питання анкети визначається середній бал до та після тренінгу. Наприклад, якщо питання оцінюється за шкалою від 1 до 5, підсумовуємо всі відповіді по кожному питанню та ділимо на кількість учасників.

3. Обчислення змін: Визначаємо зміну середніх балів для кожного питання шляхом вирахування середнього балу до тренінгу з середнього балу після тренінгу. Наприклад, якщо середній бал до тренінгу для питання про рівень стресу був 4,5, а

після тренінгу - 3,5, то зміна становить -1.

4. Агрегування по критеріях: Питання анкети розподіляються по відповідним критеріям (зменшення рівня стресу та тривоги, покращення соціальної адаптації, зменшення стигматизації та дискримінації, зміни у саморегуляції та адаптаційному потенціалі). В середньому визначається зміна балів для кожного критерію. Наприклад, якщо критерій зменшення рівня стресу включає 5 питань, обчислюємо середнє значення змін по цим питанням.

5. Переведення змін у відсотки: Відсоткові зміни розраховуються шляхом ділення зміни середнього балу на середній бал до тренінгу та множенням на 100. Наприклад, якщо зміна середнього балу для рівня стресу становить -1, а початковий середній бал був 4,5, відсоткова зміна становить $(-1 / 4,5) * 100 \approx -22,2\%$ [55].

6. Інтерпретація результатів: Результати інтерпретуються як відсоткові зміни для кожного критерію. Наприклад, зменшення рівня стресу на 22,2% свідчить про значне покращення психологічного стану учасників щодо стресу.

7. Подання результатів: Результати подаються у вигляді таблиці або графіків, де для кожного критерію вказується середній бал до та після тренінгу, зміна балів та відсоткові зміни.

Перейдемо до розгляду та аналізу результатів ефективності тренінгу проведеного із застосуванням звичних методів копінг-стратегії та комбінований метод фасилітації й групової дискусії.

Аналізуючи ефективність впровадження методів копінг-стратегії та комбінованого методу фасилітації й групової дискусії у соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), можна зробити наступні висновки.

Зменшення рівня стресу та тривоги складає 14,8%. Це свідчить про те, що обидва методи допомогли учасникам тренінгу зменшити відчуття стресу та тривоги, що може бути важливим кроком у покращенні їхнього психічного стану та загального благополуччя. Покращення соціальної адаптації становить 14,06%.

Задля інтерпретації результатів проведені обчислення показані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Ефективність впровадження методів копінг-стратегії та комбінований метод фасилітації й групової дискусії у соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації ВПО [складено автором]

Критерій	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Зміна балу	Відсоткова зміна
Зменшення рівня стресу та тривоги	2,70	3,10	+0,40	14,8%
Покращення соціальної адаптації	3,20	3,65	+0,45	14,06%
Зменшення стигматизації та дискримінації	3,70	4,01	+0,31	8,37%
Зміни у саморегуляції	4,20	3,90	-0,40	-9,5%

Це означає, що обидва методи сприяли поліпшенню соціальної адаптації ВПО, що може вказувати на їхню кращу здатність взаємодіяти з оточуючим середовищем та знаходити спільні міри з новими умовами життя. Зменшення стигматизації та дискримінації становить 8,37%.

Хоча ця зміна не значно покращилася порівняно з іншими критеріями, вона все ще вказує на позитивний вплив методів на сприйняття та відношення оточуючого середовища до ВПО.

Зміни у саморегуляції виявилися на рівні -9,5%. Це може свідчити про те, що використані методи не дуже ефективні у покращенні навичок саморегуляції учасників тренінгу або можуть потребувати додаткових коригувань.

Це означає, що обидва методи сприяли поліпшенню соціальної адаптації ВПО, що може вказувати на їхню кращу здатність взаємодіяти з оточуючим

середовищем та знаходити спільні міри з новими умовами життя. Зменшення стигматизації та дискримінації становить 8,37%. Хоча ця зміна не значно покращилася порівняно з іншими критеріями, вона все ще вказує на позитивний вплив методів на сприйняття та відношення оточуючого середовища до ВПО. Зміни у саморегуляції виявилися на рівні -9,5%. Це може свідчити про те, що використані методи не дуже ефективні у покращенні навичок саморегуляції учасників тренінгу або можуть потребувати додаткових коригувань.

Схематично ці дані виглядають наступним чином:

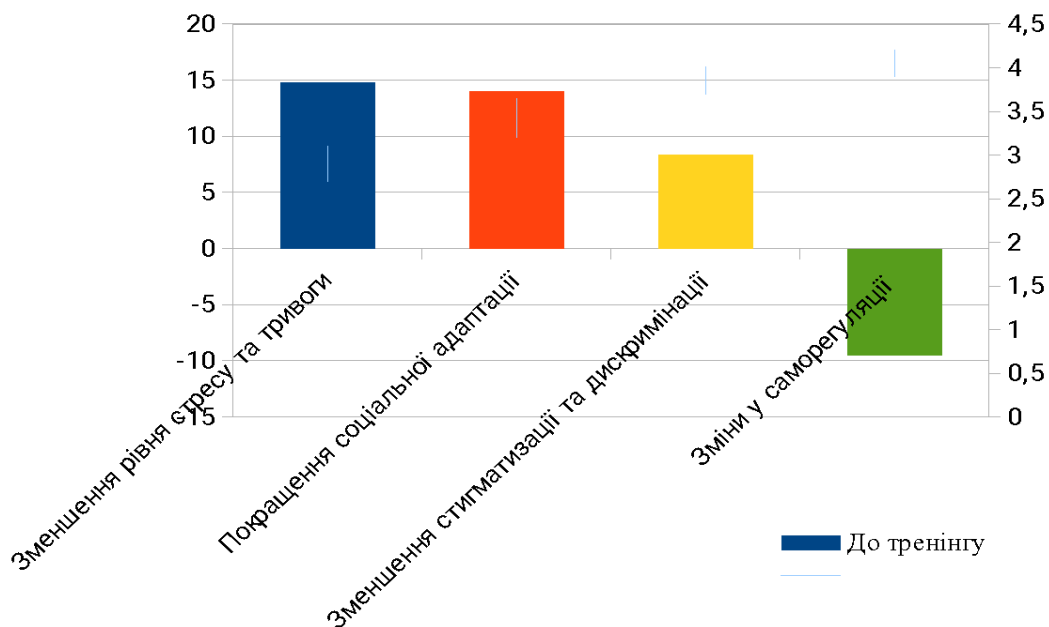


Рисунок 3.1 – Динаміка ефективності впровадження методів копінг-стратегії та комбінованого методу фасилітації й групової дискусії у соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації ВПО [складено автором]

Отже, на основі цих результатів можна зробити висновок, що обидва методи демонструють певний рівень ефективності у поліпшенні психологічного стану та адаптації ВПО, проте кожен з них може мати свої переваги та обмеження в конкретних ситуаціях. Ці результати підкреслюють важливість розробки та впровадження ефективних соціально-психологічних тренінгів. Перейдемо до розгляду та аналізу результатів ефективності тренінгу проведеного із

застосуванням інтерактивного методу психологічного театру. Задля інтерпретації результатів проведені обчислення показані у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Ефективність впровадження методу психологічного театру у
соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації ВПО [складено
автором]**

Критерій	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Зміна балу	Відсоткова зміна
Зменшення рівня стресу та тривоги	3,26	4,20	+0,94	28,83%
Покращення соціальної адаптації	3,87	4,48	+0,61	15,76%
Зменшення стигматизації та дискримінації	3,19	3,70	+0,51	15,98%
Зміни у саморегуляції	3,02	3,70	+0,68	22,51%

Аналізуючи ефективність впровадження методу психологічного театру у соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації внутрішньо переміщених осіб, можна зробити наступні висновки.

Зменшення рівня стресу та тривоги становить 28,83%. Це вказує на те, що метод психологічного театру є надзвичайно ефективним у зниженні рівня стресу та тривоги серед ВПО.

Такий високий показник свідчить про значне покращення емоційного стану учасників, що є важливим кроком у їхній адаптації до нових умов життя. Покращення соціальної адаптації становить 15,76%.

Це свідчить про те, що психологічний театр сприяє покращенню соціальної адаптації ВПО, допомагаючи їм краще взаємодіяти з новим оточенням та знаходити спільну мову з іншими людьми.

Учасники тренінгу змогли розвинути навички соціальної комунікації та інтеграції у нове середовище. Зменшення стигматизації та дискримінації становить 15,98%.

Схематично ці дані виглядають наступним чином:

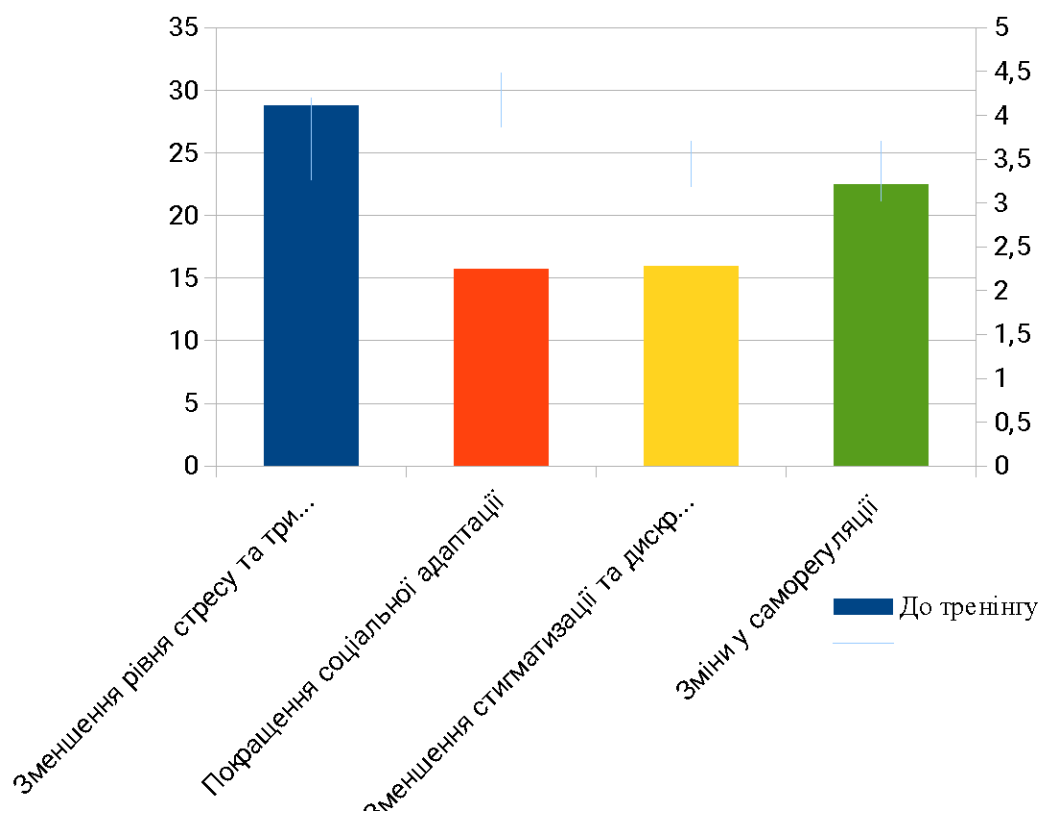


Рисунок 3.2 – Динаміка ефективності впровадження методів копінг-стратегії та комбінованого методу фасилітації й групової дискусії у соціально-психологічному тренінгу як засобу адаптації ВПО [складено автором]

Цей результат підкреслює, що метод психологічного театру допомагає зменшити рівень соціальної стигматизації та дискримінації, з якими стикаються ВПО. Це свідчить про позитивні зміни у сприйнятті та відношенні до ВПО з боку оточуючих, а також про підвищення впевненості самих учасників у собі. Зміни у саморегуляції становлять 22,51%. Це вказує на те, що психологічний театр є ефективним інструментом для покращення навичок саморегуляції серед ВПО.

Учасники змогли розвинути навички управління своїми емоціями та поведінкою, що є важливим для їхньої успішної адаптації до нових умов життя. Отже, на основі цих результатів можна зробити висновок, що метод психологічного театру є дуже ефективним засобом у соціально-психологічному

тренінгу для ВПО. Він сприяє значному зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню соціальної адаптації, зменшенню стигматизації та дискримінації, а також розвитку навичок саморегуляції, що робить його важливим інструментом для підтримки внутрішньо переміщених осіб. З огляду на ще один критерій оцінки ефективності (залучення та активність учасників) варто підсумувати, що метод психологічного театру виявився найбільш ефективним у контексті залучення та активності учасників тренінгу для ВПО. Його висока емоційна залученість сприяє активній участі та інтерактивності, що допомагає не тільки в адаптації, але й у зміцненні соціальних зв'язків та зменшенні стигматизації. Цей метод виявився ефективним завдяки своїй здатності залучати учасників на емоційному рівні, що робить його потужним інструментом для соціально-психологічного тренінгу.

Після проведення тренінгу для внутрішньо переміщених осіб, який включав різні методи соціально-психологічного впливу, було здійснено комплексний аналіз результатів тестування за методиками Даймонда та Індексом благополуччя ВООЗ-5. Метою цього аналізу було оцінити ефективність застосованих методів у покращенні соціально-психологічної адаптації, зменшенні стресу та тривожності, а також у поліпшенні загального психоемоційного стану респондентів.

Згідно з результатами опитування після тренінгу, методика Даймонда показала помітні зміни в кількох ключових індексах соціально-психологічної адаптації. Зокрема, індекс «Адаптація» продемонстрував збільшення на 11,3%, що свідчить про покращення здатності респондентів адаптуватися до нових умов життя. Це підвищення також підтверджує ефективність тренінгу в допомозі внутрішньо переміщеним особам відчувати більшу комфортність у соціокультурному середовищі, куди вони переїхали. Окрім того, значне покращення було зафіксовано в індексах «Самоприйняття» та «Прийняття інших», що підвищилися на 10,5% і 9,8% відповідно, що вказує на зростання рівня самоприйняття та соціальної інтеграції респондентів. Ці зміни можна трактувати як позитивні результати тренінгу, які сприяють покращенню емоційного стану та взаємодії з іншими людьми.

Що стосується індексу «Емоційна комфортність», то цей показник збільшився на 12,2%, що свідчить про зниження рівня стресу та тривожності серед

учасників тренінгу. Тренінг дозволив значно покращити внутрішній стан респондентів, допомагаючи їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до нових умов життя. Водночас, індекс «Прагнення домінувати» зменшився на 7,3%, що може вказувати на позитивні зміни в поведінкових моделях респондентів — зниження агресивних реакцій та покращення соціальної взаємодії.

Оцінка за методикою Індекс благополуччя ВООЗ-5 після тренінгу показала покращення загального стану здоров'я та психоемоційного благополуччя учасників. Середній бал за PGWBI підвищився на 9,8%, що вказує на покращення загального самопочуття та зменшення психоемоційного дистресу. Ці результати свідчать про значне поліпшення загального рівня благополуччя, що є прямим свідченням ефективності проведеного тренінгу. Найбільші зміни були зафіксовані в таких категоріях, як «Позитивне самопочуття» (покращення на 13,4%) та «Життєвий тонус» (покращення на 10,2%), що свідчить про підвищення енергії та оптимізму серед респондентів.

Таким чином, результати тестування за методиками Даймонда та Індексом благополуччя ВООЗ-5 демонструють позитивний вплив проведеного тренінгу на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Покращення в таких аспектах, як адаптація, емоційна комфортність, самоприйняття, а також загальний рівень благополуччя, свідчать про ефективність застосованих методів і підкреслюють необхідність подальших заходів, спрямованих на підтримку та інтеграцію цієї групи населення в українське суспільство.

Порівняння ефективності двох тренінгів для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на основі методу копінг-стратегії та методу психологічного театру виявило суттєві відмінності в їхніх результатах. Метод копінг-стратегії показав наступні результати: зменшення рівня стресу та тривоги на 14,8%, покращення соціальної адаптації на 14,06%, зменшення стигматизації та дискримінації на 8,37% та зміни у саморегуляції на -9,5%. Метод психологічного театру продемонстрував більш значні результати: зменшення рівня стресу та тривоги на 28,83%, покращення соціальної адаптації на 15,76%, зменшення стигматизації та дискримінації на 15,98% та зміни у саморегуляції на 22,51%.

Перш за все, метод психологічного театру виявився більш ефективним у

зменшенні рівня стресу та тривоги. Зменшення на 28,83% вказує на те, що цей метод дозволяє учасникам більш ефективно опановувати свої емоції та відчувати менший стрес, порівняно з методом копінг-стратегії, який показав лише 14,8%. Це може бути пояснено високим рівнем емоційного занурення, який забезпечує психологічний театр, дозволяючи учасникам активно виражати та опрацьовувати свої емоції.

Щодо покращення соціальної адаптації, психологічний театр також виявився більш ефективним із результатом 15,76% проти 14,06% у методу копінг-стратегії. Високий рівень інтерактивності та можливість переживати різні соціальні ситуації в безпечному середовищі, які забезпечує психологічний театр, сприяють кращій соціальній інтеграції учасників.

У зменшенні стигматизації та дискримінації психологічний театр показав результат 15,98%, тоді як метод копінг-стратегії – лише 8,37%. Це свідчить про те, що участь у рольових іграх та драматичних виставах дозволяє учасникам глибше зрозуміти та переосмислити свої упередження і стереотипи, а також розвинути більш толерантне ставлення як до себе, так і до оточуючих.

Найбільш значущою відмінністю між двома методами є зміни у саморегуляції. Метод психологічного театру показав позитивні зміни на 22,51%, тоді як метод копінг-стратегії показав негативний результат -9,5%. Це може вказувати на те, що інтерактивні та емоційно насичені підходи, такі як психологічний театр, значно ефективніше допомагають учасникам розвивати навички саморегуляції, ніж традиційні методи копінгу.

Таким чином, на основі порівняння ефективності двох тренінгів можна зробити висновок, що метод психологічного театру є більш ефективним засобом адаптації ВПО до нових умов життя, оскільки він забезпечує значні покращення за всіма критеріями, особливо в контексті емоційного занурення та розвитку навичок саморегуляції.

Однак, незважаючи на високу ефективність психологічного театру, важливо зважати на потреби аудиторії та індивідуальні особливості адаптації кожного учасника при виборі оптимального методу підвищення адаптації. Кожна група

ВПО має свої унікальні характеристики, які можуть впливати на ефективність тієї чи іншої методики. Наприклад, деякі учасники можуть відчувати дискомфорт або небажання брати участь у театральних вправах через особисті бар'єри чи попередній досвід. Інші можуть мати проблеми зі здоров'ям, які ускладнюють участь у фізично активних формах тренінгу [58].

Також важливо враховувати інші критерії, такі як рівень психологічної готовності учасників до роботи з глибокими емоційними переживаннями, наявність підтримки з боку родини та спільноти, доступ до необхідних ресурсів, а також культурні особливості, що можуть впливати на сприйняття та участь у тренінгу. Наприклад, метод копінг-стратегії, хоча і показав меншу ефективність у загальних показниках, може бути більш прийнятним для деяких груп через його структурований підхід і менш інтенсивне емоційне залучення.

Для забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя, необхідно враховувати декілька ключових аспектів у розробці та впровадженні тренінгових програм. По-перше, тренінгові програми повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб та особливостей учасників. Це включає врахування їхнього рівня стресу, тривоги, готовності до емоційного занурення, а також соціально-культурного контексту. Індивідуалізація підходу дозволить максимізувати ефективність тренінгу, забезпечуючи адекватну підтримку кожному учаснику відповідно до його особистих потреб і можливостей. Важливо також проводити попереднє анкетування для визначення базового рівня адаптаційного потенціалу та психологічного стану учасників.

По-друге, необхідно забезпечити різноманітність використовуваних методик, включаючи як когнітивні, так і емоційні підходи. Використання копінг-стратегій, комбінованого методу фасилітації та групових дискусій, а також методу психологічного театру дозволяє всебічно підходити до вирішення проблем адаптації. Копінг-стратегії допомагають учасникам розвивати навички вирішення проблем та ухвалення рішень, що є ключовими у процесі адаптації. Метод фасилітації та групових дискусій сприяє створенню підтримуючого середовища, де учасники можуть обмінюватися досвідом та знаходити спільні рішення. Психологічний театр дозволяє глибоко опрацювати емоційні аспекти адаптації,

знижуючи рівень стресу та тривоги через творчий процес і емоційне занурення.

По-третє, важливо постійно моніторити та оцінювати ефективність тренінгових програм. Це може бути здійснено через регулярне анкетування учасників до і після тренінгу для оцінки змін у їхньому психологічному стані, рівні стресу та тривоги, соціальної адаптації, саморегуляції, а також ставлення до стигматизації та дискримінації. Аналіз отриманих даних дозволить вносити корективи у тренінгові програми, адаптуючи їх під потреби учасників та підвищуючи їхню ефективність. Також важливо залучати до оцінки ефективності незалежних експертів, що дозволить забезпечити об'єктивність і всебічність аналізу результатів. Таким чином, комплексний підхід до розробки, впровадження та оцінки тренінгових програм забезпечує ефективну підтримку внутрішньо переміщеним особам у процесі їхньої адаптації до нових умов життя.

Отже, при виборі методу соціально-психологічного тренінгу для ВПО необхідно враховувати не лише загальні показники ефективності, але й індивідуальні потреби та особливості аудиторії. Це включає аналіз рівня готовності до емоційного занурення, можливість участі в групових формах роботи, доступність ресурсів, культурні та соціальні контексти, а також психологічні особливості кожного учасника. Тільки комплексний підхід, що враховує всі ці фактори, дозволить обрати оптимальний метод підвищення адаптації для кожного конкретного випадку, забезпечуючи таким чином максимально ефективну підтримку внутрішньо переміщеним особам у їхньому процесі адаптації до нових умов життя.

Висновки до розділу 3

Тренінг для внутрішньо переміщених осіб проти стресу, тривоги, дискримінації та стигми може бути спрямований на надання їм необхідних знань, навичок та підтримки для ефективного управління емоціями, подолання стресу, підвищення самооцінки та соціальної адаптації.

Соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Основною метою

такого тренінгу є надання підтримки ВПО у подоланні стресу, тривоги, дискримінації та стигми, а також допомога у відновленні їхнього соціального та психологічного благополуччя. Завдання соціально-психологічного тренінгу включають розуміння та опрацювання проблеми адаптації, розвиток навичок соціальної взаємодії, зменшення рівня стресу та тривоги, а також формування позитивної самооцінки та саморегуляції.

Методики, що використовуються в соціально-психологічному тренінгу, можуть включати копінг-стратегії, комбіновані методи фасилітації та групових дискусій, а також метод психологічного театру. Кожен з цих методів має свої переваги та особливості. Наприклад, копінг-стратегії зосереджуються на розвитку навичок вирішення проблем та ухвалення рішень, що допомагає учасникам більш ефективно справлятися з викликами нових умов життя.

Комбінований метод фасилітації та групових дискусій сприяє відкритому обговоренню проблем, обміну досвідом та спільному пошуку рішень, що підвищує соціальну підтримку та згуртованість групи.

Метод психологічного театру, завдяки емоційному зануренню та творчій виразності, дозволяє учасникам глибше усвідомлювати свої емоції, опрацьовувати негативні переживання та розвивати емпатію. Для визначення ефективності впровадження різних методів соціально-психологічного тренінгу було проведено аналіз результатів за кількома критеріями. В результаті застосування методу копінг-стратегії та комбінованого методу фасилітації та групових дискусій було досягнуто зменшення рівня стресу та тривоги на 14,8%, покращення соціальної адаптації на 14,06%, зменшення стигматизації та дискримінації на 8,37%, але відбулося незначне зменшення у саморегуляції на 9,5%.

Впровадження методу психологічного театру показало більш значущі результати: зменшення рівня стресу та тривоги на 28,83%, покращення соціальної адаптації на 15,76%, зменшення стигматизації та дискримінації на 15,98%, та покращення саморегуляції на 22,51%. Це свідчить про високу ефективність цього методу, зокрема в аспекті емоційного занурення та глибокого опрацювання внутрішніх переживань учасників.

Результати аналізу після проведеного тренінгу за методиками Даймонда та Індексом благополуччя ВООЗ-5 свідчать про позитивні зміни у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

За методикою Даймонда відбулося покращення рівня «Адаптації», «Самоприйняття» та «Емоційної комфортності», що вказує на кращу здатність респондентів до адаптації та зниження рівня стресу. Водночас, за Індексом благополуччя ВООЗ-5, середній бал підвищився на 9,8%, що підтверджує покращення загального самопочуття та зменшення психоемоційного дистресу. Ці зміни демонструють ефективність тренінгу у покращенні психоемоційного стану та загального благополуччя учасників.

Однак, незважаючи на високу ефективність методу психологічного театру, необхідно враховувати потреби аудиторії, особливості адаптації та інші критерії при виборі оптимального методу підвищення адаптації для кожного. Кожна група ВПО має свої унікальні характеристики, які можуть впливати на ефективність тієї чи іншої методики.

Наприклад, деякі учасники можуть відчувати дискомфорт або небажання брати участь у театральних вправах через особисті бар'єри чи попередній досвід. Інші можуть мати проблеми зі здоров'ям, які ускладнюють участь у фізично активних формах тренінгу. Також важливо враховувати інші критерії, такі як рівень психологічної готовності учасників до роботи з глибокими емоційними переживаннями, наявність підтримки з боку родини та спільноти, доступ до необхідних ресурсів, а також культурні особливості, що можуть впливати на сприйняття та участь у тренінгу.

Наприклад, метод копінг-стратегії, хоча і показав меншу ефективність у загальних показниках, може бути більш прийнятним для деяких груп через його структурований підхід і менш інтенсивне емоційне залучення. Для забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя, необхідно враховувати кілька ключових аспектів у розробці та впровадженні тренінгових програм.

По-перше, тренінги мають бути адаптовані до індивідуальних потреб

учасників, враховуючи їхній рівень стресу, тривоги та соціально-культурний контекст.

По-друге, важливо забезпечити різноманітність методик, включаючи когнітивні та емоційні підходи. Використання копінг-стратегій, методу фасилітації та групових дискусій, а також психологічного театру дозволяє всебічно вирішувати проблеми адаптації. По-третє, важливо постійно моніторити та оцінювати ефективність тренінгів.

Отже, при виборі методу соціально-психологічного тренінгу для ВПО необхідно враховувати не лише загальні показники ефективності, але й індивідуальні потреби та особливості аудиторії. Тільки комплексний підхід, що враховує всі ці фактори, дозволить обрати оптимальний метод підвищення адаптації для кожного конкретного випадку, забезпечуючи таким чином максимально ефективну підтримку ВПО у процесі адаптації до нових умов.

ВИСНОВКИ

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним і багатограним процесом, що вимагає всебічного дослідження та розробки ефективних методів підтримки. Вивчення теоретичних засад соціально-психологічної адаптації ВПО дозволяє зрозуміти вплив вимушеного переміщення на психологічний стан людини та визначити ключові фактори, що впливають на процес адаптації. Аналіз соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення показав, що ВПО стикаються з численними викликами, серед яких високий рівень стресу, тривоги, соціальна ізоляція та стигматизація. Ці фактори негативно впливають на психологічний стан та можуть перешкоджати успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

Теоретичний підхід до використання концептів дезадаптації та переорієнтації в дослідженні адаптації ВПО дозволяє глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів. Концепт дезадаптації підкреслює труднощі, з якими стикаються ВПО під час інтеграції в нове середовище, тоді як концепт переорієнтації фокусується на можливостях та ресурсах, які можуть бути задіяні для успішної адаптації. Врахування цих концептів є важливим для розробки ефективних програм підтримки, спрямованих на покращення адаптаційного потенціалу ВПО.

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО в Україні дозволило отримати цінні дані про реальний стан справ та ефективність різних методів підтримки. Організація та проведення дослідження включали збір даних за допомогою анкетування, інтерв'ю та спостереження, що забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми. Аналіз результатів фактичних даних показав, що значна частина ВПО в Україні задоволена своїм новим місцем проживання та вважає процес адаптації не дуже складним. Проте, для більш глибокого розуміння цього явища, було проаналізовано вплив різноманітних соціально-психологічних факторів, таких як якість житла, доступ до освіти та медичних послуг, можливості для працевлаштування, а також підтримка від спільноти та родини.

Результати дослідження показали, що питання "Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтеся приховати своє походження через страх засудження чи неправильної оцінки?" свідчать про значний рівень соціальної стигматизації та дискримінації, з якими стикаються ВПО. Крім того, питання "Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією?" показало, що 71,4% респондентів обрали варіант "Так, дуже часто", що свідчить про серйозні проблеми зі сном, пов'язані з високим рівнем стресу та незручностями під час адаптації.

Соціально-психологічний тренінг є одним із найефективніших засобів покращення адаптації ВПО до нових умов життя. Мета тренінгу полягає в наданні підтримки ВПО у подоланні стресу, тривоги, дискримінації та стигматизації, а також допомозі у відновленні їхнього соціального та психологічного благополуччя. Завдання тренінгу включають розуміння та опрацювання проблеми адаптації, розвиток навичок соціальної взаємодії, зменшення рівня стресу та тривоги, формування позитивної самооцінки та саморегуляції.

Методики, що використовуються в соціально-психологічному тренінгу, включають копінг-стратегії, комбіновані методи фасилітації та групових дискусій, а також метод психологічного театру. Кожен з цих методів має свої переваги та особливості. Копінг-стратегії зосереджуються на розвитку навичок вирішення проблем та ухвалення рішень, що допомагає учасникам більш ефективно справлятися з викликами нових умов життя. Комбінований метод фасилітації та групових дискусій сприяє відкритому обговоренню проблем, обміну досвідом та спільному пошуку рішень, що підвищує соціальну підтримку та згуртованість групи. Метод психологічного театру, завдяки емоційному зануренню та творчій виразності, дозволяє учасникам глибше усвідомлювати свої емоції, опрацьовувати негативні переживання та розвивати емпатію.

Для визначення ефективності впровадження різних методів соціально-психологічного тренінгу було проведено аналіз результатів за кількома критеріями. Впровадження методу копінг-стратегії та комбінованого методу

фасилітації та групових дискусій дозволило досягти зменшення рівня стресу та тривоги на 14,8%, покращення соціальної адаптації на 14,00%, зменшення стигматизації та дискримінації на 8,37%, але також виявилось незначне зменшення у саморегуляції на 9,5%. Водночас метод психологічного театру показав більш значущі результати: зменшення рівня стресу та тривоги на 28,83%, покращення соціальної адаптації на 15,76%, зменшення стигматизації та дискримінації на 15,98%, та покращення саморегуляції на 22,51%.

Аналіз результатів після тренінгу показав значні позитивні зміни за методиками Даймонда та Індексом благополуччя ВООЗ-5. Покращення індексів «Адаптації», «Самоприйняття» та «Емоційної комфортності» свідчить про успішну соціально-психологічну адаптацію респондентів. Оцінка за Індексом благополуччя ВООЗ-5 також показала покращення на 9,8%, що підтверджує ефективність тренінгу в зниженні рівня дистресу та поліпшенні загального психоемоційного стану. Ці результати підкреслюють важливість застосування подібних програм для підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Для успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя необхідно враховувати кілька важливих методичних аспектів під час розробки та проведення тренінгів. По-перше, програми тренінгів повинні бути індивідуально налаштовані, беручи до уваги особисті потреби учасників, рівень їхнього стресу, тривоги та соціокультурний контекст. Проведення попереднього анкетування для визначення початкового рівня адаптаційного потенціалу та психологічного стану є ключовим етапом у цьому процесі. По-друге, важливо використовувати різноманітні методики, що включають як когнітивні, так і емоційні підходи. Застосування копінг-стратегій, методу фасилітації та групових дискусій, а також психологічного театру дозволяє всебічно підходити до вирішення проблем адаптації. Копінг-стратегії сприяють розвитку навичок вирішення проблем та прийняття рішень, фасилітація та групові дискусії забезпечують підтримуючу атмосферу, а психологічний театр допомагає знизити рівень стресу та тривоги через творчий процес. По-третє, необхідно регулярно відслідковувати та оцінювати

ефективність тренінгів. Постійне анкетування учасників до і після тренінгів для оцінки змін у їхньому психологічному стані, соціальній адаптації, саморегуляції та ставленні до стигматизації дозволяє вносити необхідні корективи та підвищувати ефективність програм. Таким чином, комплексний підхід до розробки, проведення та оцінки тренінгів забезпечує ефективну підтримку внутрішньо переміщеним особам у процесі їхньої адаптації до нових умов життя.

Отже, незважаючи на високу ефективність методу психологічного театру, необхідно враховувати потреби аудиторії, особливості адаптації та інші критерії при виборі оптимального методу підвищення адаптації для кожного. Кожна група ВПО має свої унікальні характеристики, які можуть впливати на ефективність тієї чи іншої методики. При виборі методу соціально-психологічного тренінгу для ВПО необхідно враховувати не лише загальні показники ефективності, але й індивідуальні потреби та особливості аудиторії. Це включає аналіз рівня готовності до емоційного занурення, можливість участі в групових формах роботи, доступність ресурсів, культурні та соціальні контексти, а також психологічні особливості кожного учасника. Тільки комплексний підхід, що враховує всі ці фактори, дозволить обрати оптимальний метод підвищення адаптації для кожного конкретного випадку, забезпечуючи таким чином максимально ефективну підтримку внутрішньо переміщеним особам у їхньому процесі адаптації до нових умов життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3 (46). С. 20–24.
2. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
3. Батраченко В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: виклики та можливості. Київ: Центр психологічної підтримки, 2022. 230 с.
4. Білоус Т. А., Трофімова М. В. Соціально-психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Харків: Наук. думка, 2023. 270 с.
5. Власенко О. Психологічні проблеми адаптації ВПО до нових умов життя. Психологічний журнал. 2022. № 4. С. 54-63.
6. Гончарук Л. І., Тарновецький І. І. Методи психологічної допомоги ВПО: навч. посібник. Одеса: Вища шк., 2021. 200 с.
7. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
8. Грищенко П. І., Петрова І. О. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: Вид-во Львів. ун-ту, 2021. 180 с.
9. Державна служба статистики України. (2022). Формування приросту (зменшення) населення в регіонах. URL: https://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2022/ds/fp/arh_fp2022_u.html
10. Джурило А. В., Ткаченко М. В. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: навч. посібник. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2022. 210 с.
11. Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Особливості психодіагностики рівня схильності до стресу у медичних працівників. Перспективи та інновації науки. Електронний журнал. Серія «Психологія», 2022. № 7 (12). С. 575-582.
12. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник у 2-х т. /за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2020. Т. 1 : А – Л. 691 с.

13. Журавель В. І. Психологічні механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 12-21.
14. Закусило І. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: навч. посібник. Полтава: Полтавський ун-т, 2020. 160 с.
15. Захарова О. М., Мусій Л. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 4. С. 95-102.
16. Захарченко Л. І. Психологічні механізми соціально-психологічної адаптації ВПО. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 220 с.
17. Іваненко Т. Психологічні методи подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб. Психологія сьогодні. 2022. № 3. С. 47-54.
18. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2016. № 42(5). С. 95–99. URL:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-14>.
19. Карпенко О. М. Соціальна підтримка та психологічна допомога ВПО. Психологія і суспільство. 2022. № 5. С. 34-45.
20. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с.
21. Кирилюк І. В., Ковальчук О. І. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: монографія. Херсон: Херсонський ун-т, 2022. 190 с.
22. Ковальчук І. М., Семенюк Н. П. Психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Тернопіль: Вежа-Друк, 2021. 250 с.
23. Кондратенко А. В. Соціально-психологічна підтримка ВПО в умовах адаптації. Київ: Вид-во Київ. ун-ту, 2022. 210 с.
24. Кондратюк В. С., Поліщук Т. І. Психологічна допомога ВПО: методичні рекомендації. Рівне: Вид-во Рівн. ун-ту, 2022. 150 с.
25. Костюк О. М. Психологічна допомога в умовах кризи: посібник. Житомир: Вид-во Житомир. ун-ту, 2020. 180 с.

- 26 Кравченко О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічний журнал. 2022. № 2. С. 45-56.
27. Кривенко П. І. Психологічні методи роботи з ВПО: навч. посібник. Київ: Наук. думка, 2022. 170 с.
28. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
29. Левченко Т. А. Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Психологія сьогодні. 2021. № 4. С. 38-47.
30. Литвиненко О. В. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: посібник. Чернігів: Вид-во Черніг. ун-ту, 2021. 140 с.
31. Лук'яненко І. М. Психологічні аспекти соціальної адаптації ВПО. Київ: Вид-во Київ. ун-ту, 2022. 210 с.
32. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. URL: <https://pp-msu.com.ua/uk/article/suchasni-pidkhodiprofilaktiki-deviantnoyi-povedink-i-u-diialnosti-psikhologichnoyi-sluzhbi>
33. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
34. Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.
35. Малахова І. В., Смірнова О. І. Соціально-психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Запоріжжя: Видавництво ЗНУ, 2022. 190 с.
36. Марченко О. М. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Соціальна психологія. 2021. № 3. С. 23-32.
37. Матвієнко Л. І. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: монографія. Київ: Вища шк., 2022. 200 с.

38. Мельник О. В., Іванова Н. П. Психологічні методи подолання стресу у ВПО: навч. посібник. Львів: Вежа-Друк, 2021. 160 с.
39. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди «Психологія». 2016. № 53. С. 126–134.
40. Миколайчук В. І., Ковальчук І. Психологічні аспекти соціальної адаптації ВПО. Психологія і суспільство. 2021. № 5. С. 32-45.
41. Миколайчук Т. І. Психологічна підтримка ВПО в умовах адаптації. Соціальна психологія. 2022. № 4. С. 56-63.
42. Михайлюк О. В., Смирнова Л. І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: посібник. Черкаси: Вид-во Черкас. ун-ту, 2022. 180 с.
43. Мишковець В. І., Діденко І. П. Психологічні аспекти адаптації ВПО. Психологія сьогодні. 2021. № 3. С. 23-32.
44. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: автореф. дис. ... д-ра. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 40 с.
45. Мушкевич В., Мушкевич М., Федоренко Р., & Khlivna, O. Psychodiagnostic of Individual Perceptions of Marriage and Family Relationships in Modern Youth. URL: <https://www.rj4allpublications.com/product/psychodiagnostic-of-individual-perceptions-of-marriage-and-family-relationships-in-modern-youth/>
46. Нестеренко В. В. Психологічна допомога ВПО: навч. посібник. Київ: Вид-во Київ. ун-ту, 2022. 210 с.
47. Нестеренко В. В. Психологічна допомога ВПО: навч. посібник. Київ: Вид-во Київ. ун-ту, 2022. 210 с.
48. Олійник В. Соціально-психологічні аспекти адаптації ВПО. Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 23-32.
49. Олійник Т. А., Семенюк Н. П. Психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Тернопіль: Вежа-Друк, 2021. 250 с.
50. Орленко О. В. Психологічна допомога в умовах кризи: посібник. Житомир: Вид-во Житомир. ун-ту, 2020. 180 с.

51. Петренко А. І., Іванова О. Психологічні методи роботи з ВПО: навч. посібник. Київ: Наук. думка, 2022. 170 с.
52. Петрова І. О. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: Вид-во Львів. ун-ту, 2021. 180 с.
53. Поліщук Т. І. Психологічна допомога ВПО: методичні рекомендації. Рівне: Вид-во Рівн. ун-ту, 2022. 150 с.
54. Прокопенко Л. І. Соціально-психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Харків: Наук. думка, 2023. 270 с.
55. Проценко О. О. Образ внутрішньо переміщених осіб в медійному дискурсі: критичний дискурс-аналіз повідомлень ЗМІ. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Соціологія і політичні науки. 2018. Т. 23. Вип. 1 (30). С. 122–130.
56. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / за заг. ред. М. Мушкевич 2-ге вид. змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
57. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб / за ред. Т. А. Левченко. Київ: Вища шк., 2021. 230 с.
58. Сергієнко О. В. Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб. Соціальна психологія. 2021. № 1. С. 45-53.
59. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у вітчизняній психологічній літературі. проблеми психології. 2015. Т. 1, Вип. 43. С. 130–136.
60. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
61. Стеценко І. М., Литвиненко В. В. Психологічні механізми адаптації ВПО. Київ: Вид-во Київ. ун-ту, 2022. 210 с.
62. Тимченко О. В. Психологічна допомога ВПО в умовах кризи. Харків: Наук. думка, 2021. 190 с.
63. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.

64. Ткаченко В. І. Значення та чинники успішного спілкування у професійній діяльності. Мова: психічні, соціальні та соціокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу / ред. кол.: В.І. Скрипник, В.О. Горбачук, Л.В. Іванова. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020. С. 99-107.
65. Харченко В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічний журнал. 2022. № 4. С. 54-63.
66. Хлівна О. В., Магдисюк Л. І., Іванова О. О. Психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Одеса: Видавництво ОНУ, 2021. 190 с.
67. Чернишенко А. В. Соціально-психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2022. 210 с.
68. Чуб В. І. Психологічна допомога в умовах кризи: посібник. Житомир: Вид-во Житомир. ун-ту, 2020. 180 с.
69. Шевченко А. В. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Психологія сьогодні. 2021. № 4. С. 38-47.
70. Широкова Л. В. Психологічна адаптація ВПО до нових умов життя. Психологічний журнал. 2022. № 2. С. 45-56.
71. Щербак О. Психологічні аспекти адаптації ВПО до нових умов життя. Психологічний журнал. 2022. № 3. С. 54-63.
72. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., & Sam, D. L. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. 4th ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2020. 650 p.
73. Parker, J. D., Endler, N. S., & Bagby, R. M. *Coping with Stress: Theory, Research, and Applications*. New York: Oxford University Press, 2019. 324 p.
74. Parker J. *Principles of scientific research*. 7th ed. London : Editorial, 2021. 301 p.
75. *Referencing styles* / G. R. Edwards et al. Los Angeles : International Publishing, 2020. 280 p.
76. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 44 p.
77. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. *The Psychology of Culture Shock*. 2nd ed. New York: Routledge, 2021. 376 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Доброго дня, шановні респонденти! Ми проводимо дослідження спрямоване на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб до нового соціокультурного середовища. Просимо Вас взяти участь в опитуванні та відповісти на наведені нижче запитання. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, є лише Ваша особиста позиція. Вкажіть, будь ласка, дані про себе:

Ваш вік _____ Стать: чоловіча / жіноча Місце, яке залишили
(вкажіть тільки область) _____ Місце, до якого переїхали
(вкажіть країну, місто) _____ Ваша професія
_____ Чи маєте ви дітей?
Скільки? Який вік Ваших дітей? Ваші діти разом з вами переїхали

1) Що стало причиною вашого переїзду?

А) бажання перебувати у спокійному та безпечному місці

Б) відсутність житла (руйнація домівки, неможливість орендувати житло)

В) пошук роботи або можливості отримати грошову допомогу

Г) давно хотілось переїхати у інше місце

2) Коли ви переїхали жити до іншого місця проживання?

А) в перші дні повномасштабного вторгнення

Б) коли моє місто почали регулярно обстрілювати

В) коли виникла ймовірність облоги або окупації Г)

моє рішення було засновано на інших чинниках

3) Чи складно було адаптуватися до нового місця проживання?

А) так, було дуже складно адаптуватися до нових умов

Б) на початку було складно, потім стало легше

В) скоріше ні, чим так, адже я легко адаптуюся до нових умов

Г) ні, не складно, я почуваюся як вдома

4) Як вважаєте, що ускладнювало вашу адаптацію на новому місці?

А) мені було важко знайти спільну мову з місцевими жителями

Б) я не знав / знала, де отримати допомогу або купити необхідне В)

суттєво змінились мої сімейні або професійні обов'язки

Г) мені не вистачало близьких, які залишились там

5) А що, навпаки, полегшувало адаптацію до нового середовища?

А) зацікавленість та піклування з боку місцевого населення

Б) налагоджена система допомоги внутрішньо переміщеним особам

В) добробут регіону, можливості для особистісного зростання

Г) підтримка близьких людей (не важливо, поряд вони чи далеко)

6) У який спосіб Ви отримали (чи знайшли) прихисток?

А) у мене була можливість оселитися в соціальному прихистку з іншими внутрішньо переміщеними особами

Б) я мав / мала можливість проживати у приватному житлі без оплати оренди

В) у мене була можливість оселитися у родичів або знайомих Г)

мені довелося орендувати квартиру за власний кошт

7) Чи була у вас можливість отримати грошові виплати?

А) так, я отримував / отримувала гроші від держави та організацій Б)

так, я отримував / отримувала виплати лише від організацій

В) так, я отримував / отримувала виплати лише від держави

Г) ні, держава, міжнародні та волонтерські організації нічого не дали

8) Чи була у вас можливість отримати гуманітарну допомогу?

А) так, я отримував / отримувала такі ж самі продуктові набори, як і всі

Б) так, я отримував / отримувала набори, до яких входили потрібні ліки

В) так, спеціально для мене замовляли необхідні мені ліки або інші товари

Г) ні, держава, міжнародні та волонтерські організації нічого не дали

9) Чи була у вас можливість отримати необхідну медичну допомогу?

А) так, мені було надано безкоштовні та якісні медичні послуги

Б) так, мені було надано безкоштовне, але сумнівної якості лікування

В) ні, отримати медичну допомогу можна було лише за свій кошт

Г) не знаю, я не потребував / потребувала лікування

10) Чи була у вас можливість отримати психологічну допомогу?

А) так, я працював / працювала з психологом державних організацій

Б) так, мені надавав допомогу психолог громадської/благодійної організації

В) так, я безкоштовно відвідав / відвідала приватного психолога

Г) ні, я не звертався / зверталася за допомогою психолога, не бачу у цьому потреби

11) Чи була у вас можливість отримати інформаційну допомогу?

А) так, по прибуттю мене зустрічав волонтер, яке все пояснював

Б) так, при бажанні я міг / могла звернутись безпосередньо за адресою організацій, які надавали допомогу

В) так, але я отримував / отримувала її від сусідів або людей на вулиці Г)

ні, мені довелося у всьому розібратися самому / самій

12) Чи бувають у вас ситуації, коли ви намагаєтесь приховати своє походження через страх дискримінації?

А) Дуже часто

Б) Інколи

В) Рідко

Г) Ніколи

13) Загалом, чи задоволені ви тією допомогою, що вам надавали та надають як переселенцю?

А) так, задоволений / задоволена, розмір допомоги приємно вразив

Б) частково задоволений / задоволена, хотілось би отримати ще чогось В)

не задоволений / задоволена, наявні можливості суттєво не допомогли

Г) нічого не отримав / отримала, хотілось би більше зацікавленості у внутрішньо переміщених особах

14) Чи добре продумана система громадського транспорту там, де ви зараз живете?

А) добре, я без проблем та дискомфорту добираюсь у потрібні місця Б)

задовільно, у мене знайдеться кілька порад по зміні маршрутів

В) погано, система незрозуміла або немає транспорту, до якого звик / звикла

Г) я не користуюсь громадським транспортом

15) Чи легко ви знайшли роботу там, де ви зараз живете?

А) так, я знайшов / знайшла роботу за тією ж спеціальністю

Б) так, я знайшов / знайшла роботу не за своєю спеціальністю

В) ні, пошук роботи видався занадто складним завданням для мене

Г) мені не потрібна робота або я працюю дистанційно на попередньому місці роботи

16) Чи виникали у вас проблеми зі сном у зв'язку зі стресом або незручностями, пов'язаними з адаптацією?

А) Так, дуже часто

Б) Так, іноді

В) Рідко

Г) Ні, взагалі не виникали

17) На скільки ви задоволені рівнем життя на новому місці перебування?

А) все чудово, цей регіон виявився більш цікавим, ніж попередній

Б) все чудово, тут я маю більше можливостей для самореалізації В)

за відсутності вибору або для тимчасового перебування підійде Г)

мені не подобається це місце, я прагну переїхати у інше

18) Чого вам не вистачає на новому місці перебування?

А) складно сказати, мене в основному все влаштовує

Б) мені не вистачає почуття, що я дома, специфіки рідного регіону

В) мені не вистачає торгівельних центрів, ринків, улюблених магазинів Г)

мені не вистачає розвинутої інфраструктури, комунальних благ

19) Чи плануєте ви повертатись жити у місце, яке були вимушені покинути?

- А) так, до рідної місцевості я повернусь, незважаючи не на що
- Б) так, якщо переможемо у цьому році, ні – якщо війна затягнеться
- В) так, якщо буде домівка та цивілізовані умови, в які повертатись
- Г) ні, не планую, я вже став / стала місцевою там, де я зараз

Дякую за відповіді!

Додаток Б

Анкета «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда складається з ряду тверджень, які учасники мають оцінити за ступенем їх відповідності своєму життєвому досвіду та поточному стану. Відповіді даються за шкалою Лікерта, де 1 означає "абсолютно не згоден", а 5 - "повністю згоден".

Інструкція для респондента: Будь ласка, оцініть кожне твердження відповідно до того, наскільки воно відповідає вашому життєвому досвіду та поточному стану. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де 1 означає "абсолютно не згоден", а 5 - "повністю згоден".

Анкета

1. Я відчуваю, що контролюю своє життя.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

2. Я часто відчуваю себе самотнім.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

3. У мене є чітке уявлення про свої життєві цілі.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

4. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден

- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

5. Я задоволений своїм поточним рівнем соціальної підтримки.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

6. Я часто відчуваю себе розгубленим або не знаю, що робити далі.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

7. Я вважаю, що мої проблеми є серйозними і складними.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

8. Я відчуваю себе комфортно в нових соціальних ситуаціях.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

9. Я маю підтримку з боку моєї родини або друзів.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

10. Я часто відчуваю себе стурбованим або тривожним.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

11. Я відчуваю, що маю змогу впливати на своє оточення.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

12. Я вважаю себе щасливою людиною.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

13. Я маю можливість обговорювати свої проблеми з кимось.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

14. Я легко пристосовуюся до змін.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

15. Я часто відчуваю себе непотрібним або невидимим.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

16. Я задоволений своєю здатністю справлятися зі стресом.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

17. Я часто думаю про свої минулі невдачі.

- 1. Абсолютно не згоден

- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

18. Я впевнений у своїй здатності досягати своїх цілей.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

19. Я відчуваю підтримку з боку суспільства.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

20. Я часто відчуваю себе розчарованим або безнадійним.

- 1. Абсолютно не згоден
- 2. Не згоден
- 3. Ні згоден, ні не згоден
- 4. Згоден
- 5. Повністю згоден

Дякую за відповіді!

Додаток В
Елемент тренінгової програми для ВПО
Психологічний театр

Для психотренінгу ВПО створимо ситуацію з конфліктом, яка дозволить учасникам пропрацювати подолання стресу, тривоги, дискримінації та стигматизації, а також допоможе у відновленні їхнього соціального та психологічного благополуччя. В основу ситуації покладемо елементи сюжету з роману "Гордість і упередження" Джейн Остін, адаптуючи його до сучасних реалій внутрішньо переміщених осіб.

Ситуація:

Шість учасників тренінгу потрапили в конфлікт через організацію спільного заходу в новому місті, де вони намагаються адаптуватися. Один з учасників запропонував провести культурний вечір, щоб зблизити місцевих мешканців і (новеньких в місті) ВПО. Однак під час обговорення виникають суперечки щодо формату заходу, ролей та участі кожного, що призводить до конфлікту, який відображає глибші проблеми, пов'язані з адаптацією, тривогою, стигматизацією та дискримінацією.

Персонажі:

Марія (ініціаторка заходу):

Типаж: Активістка, лідерка.

Характер: Енергійна, рішуча, впевнена у своїх силах.

Мотивація: Хоче продемонструвати спільноті, що ВПО можуть бути активними та корисними.

Установки та стереотипи: Вірить, що тільки активні дії допоможуть змінити ставлення до ВПО. Має упередження щодо пасивних учасників, вважає їх недостатньо мотивованими.

Олександр (скептик):

Типаж: Раціоналіст, песиміст.

Характер: Критичний, аналітичний, схильний до сумнівів.

Мотивація: Боїться, що захід не буде успішним і принесе більше шкоди, ніж користі.

Установки та стереотипи: Скептично ставиться до можливостей ВПО змінити ставлення місцевих мешканців. Вважає, що адаптація – це індивідуальний процес, який не варто нав'язувати іншим.

Галина (місцева жителька):

Типаж: Доброзичлива сусідка, прихильниця культурних заходів.

Характер: Співчутлива, відкрита до нових знайомств, але іноді консервативна.

Мотивація: Хочє підтримати ВПО, але має свої погляди на те, як такі заходи мають проходити.

Установки та стереотипи: Вважає, що ВПО повинні адаптуватися до місцевих традицій, а не навпаки. Іноді схильна до стереотипів про "інших".

Сергій (ВПО, колишній військовий):

Типаж: Сильний, дисциплінований, але емоційно закритий.

Характер: Стриманий, прагматичний, орієнтований на результат.

Мотивація: Бажає внести свій вклад у нову громаду та показати, що ВПО – це не тягар.

Установки та стереотипи: Вірить у важливість дисципліни та конкретних дій. Може сприймати емоційні висловлювання як слабкість.

Ірина (місцева активістка):

Типаж: Енергійна, наполеглива, але іноді занадто критична.

Характер: Залучена, ініціативна, іноді занадто емоційна.

Мотивація: Активне залучення ВПО до життя громади та створення умов для їх адаптації.

Установки та стереотипи: Переконана, що місцева влада не звертає достатньо уваги на проблеми ВПО.

Дмитро (ВПО, молодий фахівець):

Типаж: Оптимістичний, але новачок у громадській роботі. Характер:

Активний, амбітний, хоче змінювати ситуацію на краще.

Мотивація: Хоче довести, що ВПО можуть інтегруватися та бути успішними.

Установки та стереотипи: Має оптимістичні уявлення про можливості адаптації, іноді ігнорує реальні перешкоди.

Завдання для учасників та фасилітатора:

1. Розподілити ролі та вислухати думку кожного персонажа щодо проведення заходу.
2. Визначити корінь конфлікту між учасниками та розібрати основні проблеми, які виникають через стрес, тривогу, стигматизацію та дискримінацію.
3. Використати методи активного слухання та емпатії, щоб знайти спільні точки дотику між учасниками.
4. Обговорити стратегії, які допоможуть зменшити тривожність та стрес серед ВПО, враховуючи внесок кожного персонажа.
5. Розробити план дій для зменшення стигматизації та дискримінації, враховуючи різні точки зору та установки учасників.
6. Напрацювати конкретні кроки для покращення соціальної адаптації та інтеграції ВПО в місцеву громаду, використовуючи потенціал кожного персонажа.

Додаток Г

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності

Тест Спілбергера

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності, провести тестування, проаналізувати результати та порівняти їх з нормативами, представленими в літературі. Устаткування: опитувальний бланк.

Хід роботи:

1. Досліджуваному пропонується: "Уважно ознайомтесь з кожним із наведених тверджень і відзначте відповідну цифру праворуч, враховуючи, як ви себе почуваєте в цей момент. Не роздумуйте довго над питаннями. Перша відповідь, яка спадає на думку, зазвичай є найбільш точною та відображає ваш стан."

2. Тестування проводиться з використанням бланка опитувальника для визначення ситуативної тривожності Спілбергера.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно , так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4

15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Д

Техніка фототерапії "Двері цього міста"

Мета: Активізація та розкриття внутрішніх ресурсів на особистісному та соціальному рівнях, адаптація до нових умов.

Завдання: • Вивільнення актуальних емоційних станів; • Зниження рівня емоційного напруження; • Корекція тривожності, негативних установок і соціальних бар'єрів; • Розвиток відчуття власної значущості.

Інвентар: Фотоапарат або мобільний телефон з камерою.

Тривалість: 30 хвилин і більше.

Вікові обмеження: Від 16 років.

Форма роботи: Групова.

Алгоритм виконання:

1. Використайте фотоапарат або мобільний телефон з камерою для того, щоб зробити 20 фотографій різних дверей. Це можуть бути двері магазинів, храмів, дворів, калиток, будинків і т.д. — двері міста, в якому ви зараз перебуваєте.
2. Створіть слайд-презентацію з отриманих фотографій.
3. Поясніть, будь ласка, що це за двері (кожен учасник дає короткий коментар, наприклад, це мої двері, вони з того-то міста).

Висновок: Техніка є надзвичайно важливою, оскільки:

1. Учасники висловлюють свої думки;
2. Усі учасники знайомляться з містом, в якому знаходяться;
3. Кожен учасник самовиражається через вибір дверей для фотографування та коментарі, що розкриває його внутрішній світ.

Двері є частиною будівлі, через яку здійснюється вхід. Двері завжди символізують початок чогось нового і водночас закриваються останніми, коли ми прощаємось. Двері — це межа між минулим і майбутнім, тому образ дверей є потужним інструментом

.

Додаток Е

Техніка "Розсипано. Побудовано"

Мета: Робота з внутрішніми міжособистісними конфліктами. Вивчення та реалізація нових позицій і способів комунікації.

Завдання: • Ввести особу в стан «тут і зараз», допомогти відчувати контакт зі своїм тілом; • Надати можливість висловити незадоволення новими умовами життя, виразити негативні емоції, пов'язані з поточною ситуацією.

Інвентар: Не потрібен.

Тривалість: Від 15 хвилин.

Вікові обмеження: Від 14 років.

Алгоритм виконання:

2. Намалюйте, будь ласка, вашу втрату (наприклад, ви втратили дім).
3. Перелічіть, будь ласка, те, що у вас є на даний момент. (Важливо! Це не повинно бути прямо протилежним. Наприклад, якщо ви втратили дім, то не кажіть, що зараз у вас є ліжко в таборі для біженців. Перелічуйте речі в іншому контексті, наприклад, я втратив дім, але я живий. Клієнт має визнати факт втрати та зміну обставин, але також і цінувати те, що у нього є зараз. Тобто, не все втрачено.)

Висновок: Техніка допомагає ВПО справитися з прийняттям ситуації.

Анкета «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-6), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?

- 1 - у мене був чудовий настрій;
- 2 - у мене був дуже гарний настрій;
- 3 - як правило, у мене був гарний настрій;
- 4 - мій настрій часто вагався;
- 5 - як правило, у мене був поганий настрій;
- 6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?

- 1 - щодня;
- 2 - майже щодня;
- 3 - приблизно половину всього часу;
- 4 - іноді, але менше половини всього часу;
- 5 - рідко;
- 6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?

- 1 - так – настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
- 2 - так – настільки, що мені було все байдуже;
- 3 - так – дуже пригнічено майже щодня;
- 4 - так – кілька разів дуже пригнічено;
- 5 - так – іноді трохи пригнічено;

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - так, здебільшого;
- 3 - в цілому, так;
- 4 - не повністю;
- 5 - ні, і мене це трохи турбує;
- 6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою – настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися справами;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?

- 1 - я був(-а) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);
- 2 - я був(-а) досить енергійним(-ий) більшу частину часу;
- 3 - я відчував(-ла) то приплив, то нестача енергії;
- 4 - загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;
- 5 - загалом я відчував дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;
- 6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував себе спустошеним і виснаженим.

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?

1 - так – надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;

2 - так – дуже напружений(-а) більшу частину часу;

3 - загалом – ні, але часом відчував себе досить напружено;

4 - кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;

5 - загалом відчуття напруженості було слабким;

6 - я жодного разу не був(-ла) напружений(-на) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?

1 - надзвичайно щасливий(-а) – я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а) або задоволений(-ою);

2 - дуже щасливий(-а) – більша частина часу;

3 - загалом задоволений(-а) – задоволений(-а) життям;

4 - іноді дуже щасливий(-а) – іноді дуже нещасний(-а);

5 - загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);

6 - дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували себе досить здоровим(-об), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?

1 - так, безумовно;

2 - здебільшого;

3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;

4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;

5 - я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;

6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен(-на) був(-а) робити.

11. Чи замислювалися ви над тим, чи існує щось варте, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що я готовий(-а) був(-а) все кинути;

- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою;
- 2 - дуже;
- 3 - значною мірою;
- 4 - декілька, але не дуже;
- 5 - практично ніколи;
- 6 - зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього тижня?

- 1 - не було;
- 2 - були, але зовсім небагато;
- 3 - деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;
- 4 - деякі, і я був(-а) цим трохи стурбований(-а);
- 5 - деякі, і я цим дуже стурбований(-а);
- 6 - так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?

- 1 - дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;
- 2 - в основному активним(-ою) енергійним(-ою) – жодного разу по-справжньому млявим(-ою) і повільним(-ою);
- 3 - досить активним(-ою) та енергійним(-ою) – рідко млявим(-ою), повільним(-ою);
- 4 - достатньо млявим(-ою) повільним(-ою) – рідко активним(-ою) енергійним(-ою);
- 5 - в основному млявим(-ою), повільним(-ою) – жодного разу по-справжньому активним(-ою) енергійним(-ою);
- 6 - дуже млявим(-ою) повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою – настільки, що відчував себе хворим. або майже хворим(-ою);
- 2 - дуже сильно;
- 3 - дуже;
- 4 - певною мірою – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?

- 1 - відчував себе розслабленим і спокійним весь тиждень;
- 2 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;
- 3 - в цілому відчував себе розслабленим(-ою), але часом бував(-а) досить напружений(-а);
- 4 - загалом відчував себе напруженим, але часом бував досить розслаблений(-а);
- 5 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) або розвиненим(-ою) більшу частину часу;
- 6 - відчував (-ла) себе напруженим (-ою), скутим(-ою) або піднесеним(-ою) весь тиждень.

20. Я відчував себе життєрадісним і веселим протягом останнього тижня.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час



Звіт подібності

метадані

Заголовок
Чернуська Є.В_магістерська робота
Автор
Чернуська Є.В. Науковий керівник / Експерт
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 навісний 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		1
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		167

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності вказує на, 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.

8.79% 8.79% КП 1	1.70% 1.70% КЦ
25 Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2	22278 Кількість слів
	173805 Кількість символів