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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему **«Психологічні особливості розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи пс242м
Спеціальність: 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Недільський Євген Ярославович

Керівник: старший викладач
кафедри психології
Варіна Ганна Борисівна

Рецензент: Борковець О.А.

Запоріжжя – 2025 року

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України»

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України. Актуальність теми зумовлена масштабними соціальними, економічними та культурними змінами, спричиненими військовими подіями, які призводять до порушення звичного способу життя, втрати соціальних зв'язків та посилення психоемоційної напруги у населення, що змушене змінювати місце проживання. Вивчення психологічних механізмів адаптації та факторів, що сприяють або ускладнюють пристосування до нових умов, має вагоме теоретичне й практичне значення.

Мета роботи полягає у виявленні специфіки розвитку адаптаційного потенціалу ВПО зі сходу України, визначенні індивідуально-психологічних та соціальних чинників, що впливають на успішність адаптації, а також у розробці рекомендацій для психологічної підтримки та відновлення ресурсного стану особистості. Об'єкт дослідження – процес розвитку адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених осіб; предмет – психологічні особливості та чинники формування адаптаційного потенціалу у ВПО в умовах зміни середовища.

У процесі дослідження використано комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел, психодіагностичні методики, анкетування, кількісний та якісний аналіз емпіричних даних. Отримані результати підтверджують, що адаптаційний потенціал ВПО є неоднорідним і залежить від поєднання внутрішніх ресурсів (самооцінка, рівень особистісної резилієнтності, мотивація) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, умови проживання, працевлаштування). Зафіксовано підвищений рівень тривожності у значної частини опитаних, труднощі соціальної інтеграції та бар'єри у встановленні міжособистісних контактів. Разом із тим виявлено стратегії подолання стресу,

що сприяють більш успішній адаптації: активний пошук ресурсів, підтримка соціального оточення, участь у громадських ініціативах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів для розробки програм психосоціальної підтримки, консультативної допомоги, групових інтеграційних занять та заходів, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, адаптацію до нового середовища та підвищення якості життя ВПО. Отримані дані можуть бути корисними для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів і волонтерських організацій.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, ВПО, адаптаційний потенціал, резилієнтність, тривожність, соціальна інтеграція, психологічна підтримка, посттравматичні зміни, копінг-стратегії.

ANNOTATION

“Psychological Features of the Development of Adaptive Potential in Internally Displaced Persons from Eastern Ukraine”

This qualification paper is devoted to the study of the psychological features of the development of adaptive potential in internally displaced persons (IDPs) from eastern Ukraine. The relevance of the topic is determined by large-scale social, economic, and cultural changes caused by military events, which lead to disruptions in everyday life, the loss of social ties, and increased psycho-emotional tension among people forced to relocate. Studying the psychological mechanisms of adaptation and the factors that facilitate or hinder adjustment to new conditions has significant theoretical and practical value.

The aim of the work is to identify the specifics of the development of adaptive potential in IDPs from eastern Ukraine, to determine the individual psychological and social factors affecting the success of adaptation, and to develop recommendations for psychological support and restoration of the individual’s resource state. The object of the research is the process of developing adaptive potential in internally displaced persons; the subject is the psychological features and factors of the formation of adaptive potential in IDPs under conditions of environmental change.

The study employs a set of methods: theoretical analysis of scientific sources, psychodiagnostic techniques, questionnaires, and quantitative and qualitative analysis of empirical data. The results confirm that the adaptive potential of IDPs is heterogeneous and depends on a combination of internal resources (self-esteem, level of personal resilience, motivation) and external factors (social support, living conditions, employment). A significant proportion of respondents demonstrated increased anxiety, difficulties in social integration, and barriers to establishing interpersonal contacts. At the same time, coping strategies contributing to more successful adaptation were identified: active resource-seeking, support from the social environment, and participation in community initiatives.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings to the development of psychosocial support programs, counseling assistance, group integration activities, and measures aimed at restoring psychological balance, adapting to a new environment, and improving the quality of life of IDPs. The obtained data may be useful for practicing psychologists, social workers, educators, and volunteer organizations.

Keywords: internally displaced persons, IDPs, adaptive potential, resilience, anxiety, social integration, psychological support, post-traumatic changes, coping strategies.

РЕФЕРАТ

До кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України»

Автор: Недільський Є.Я., здобувач вищої освіти групи пс242М
Керівник: Варіна Г.Б., старший викладач кафедри психології
Обсяг роботи: 101 сторінка, містить 3 таблиці, 1 додаток, список використаних джерел - 28 найменувань.

Загальна характеристика роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Актуальність дослідження визначається тим, що повномасштабна війна та тривалі бойові дії на сході України спричинили масове вимушене переміщення населення, що супроводжується значними соціально-психологічними втратами. Зміна місця проживання, розрив соціальних зв’язків, адаптація до нового культурного, економічного та побутового середовища створюють умови підвищеної психоемоційної напруги для внутрішньо переміщених осіб. У цих умовах особливого значення набуває дослідження психологічних механізмів формування адаптаційного потенціалу, який забезпечує здатність ВПО зберігати особистісну рівновагу, відновлювати ресурси і включатися у нове соціальне середовище.

Об’єктом дослідження є процес розвитку адаптаційного потенціалу у вимушено переміщених осіб зі сходу України.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості та чинники розвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування і емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу ВПО зі сходу України, виявлення факторів, що сприяють або ускладнюють адаптаційний процес, а також визначення напрямів психолого-соціальної підтримки та підвищення ресурсного стану особистості.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів: аналіз і систематизація наукової літератури, психодіагностичні методики, анкетування, а також кількісна і якісна обробка отриманих даних.

Вибірку емпіричного дослідження становили внутрішньо переміщені особи зі східних регіонів України віком від 18 до 60 років, які проживають як на деокупованих територіях та в інших областях України, так і за кордоном. До дослідження включено респондентів із різним соціальним статусом (студенти, працевлаштовані, безробітні), що дозволило проаналізувати особливості адаптації за умов різного життєвого досвіду.

Короткий зміст роботи за розділами.

ВСТУП.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України в умовах збройного конфлікту та соціальної нестабільності. Визначено об’єкт дослідження – адаптаційний потенціал ВПО, та предмет – психологічні особливості його формування й розвитку. Сформульовано мету та комплекс завдань, що включають теоретичний аналіз явища, емпіричне вивчення чинників, які впливають на адаптацію, та розробку практичних рекомендацій. Подано гіпотезу про залежність рівня адаптаційного потенціалу від індивідуальних психологічних ресурсів, особистісної стійкості та доступності соціальної підтримки. Окреслено наукову новизну, що полягає в комплексному підході до вивчення адаптації ВПО з урахуванням психологічних, соціальних і культурних чинників. Визначено теоретичне значення дослідження для

поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми адаптації, а також практичне – для розробки програм психологічної підтримки, інтеграції та соціальної реабілітації вимушено переміщених осіб.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У цьому розділі розкрито теоретичні засади адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб. Висвітлено зміст поняття психологічної адаптації як процесу взаємодії індивіда та середовища, що забезпечує збереження емоційної рівноваги, подолання стресу та пристосування до нових умов. Проаналізовано особливості адаптації ВПО, зокрема вплив травматичних подій, втрати звичних ресурсів та соціальних зв'язків, а також окреслено основні етапи інтеграції в нову громаду.

Розглянуто структуру адаптаційного потенціалу**,** що охоплює психологічну стійкість, мотивацію до змін, соціальні навички, рівень освіти, фізичне й психічне здоров'я та доступ до соціальної підтримки. Показано, що на ефективність адаптації впливають особистісні, соціальні, економічні, інституційні та культурні чинники. Наголошено, що успішна адаптація формується не лише за рахунок внутрішніх ресурсів переселенця, а й за умови належної підтримки держави, місцевої громади та професійних сервісів.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У розділі розглянуто психологічні особливості вимушено переміщених осіб та основні чинники, що впливають на їхній психічний стан. Висвітлено наслідки травматичного досвіду переміщення, зокрема розвиток стресу, тривожних розладів, депресивних станів, ПТСР, когнітивних та поведінкових змін. Описано механізми переживання втрати, соціальної ізоляції та ризики довготривалого психологічного неблагополуччя.

Окрему увагу приділено емоційному стану ВПО**,** що характеризується високою тривожністю, почуттям невизначеності, емоційною нестабільністю, порушеннями сну та труднощами концентрації. Показано, що інтенсивність

стресових реакцій залежить від індивідуальних особливостей, наявності підтримки та умов адаптації.

Розкрито роль соціальної підтримки як ключового ресурсу адаптації**,** зокрема її вплив на зниження рівня стресу, формування почуття безпеки, відновлення соціальних зв'язків і покращення психічного благополуччя. Проаналізовано основні види та джерела підтримки – від родини й громади до державних і міжнародних організацій. Підкреслено, що ефективна соціальна підтримка сприяє інтеграції ВПО та зменшує ризики психологічних розладів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У розділі викладено методологію дослідження адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що включає визначення мети, завдань, теоретичних основ та інструментарію. Дослідження ґрунтується на кількісно-якісному підході та поєднує психодіагностичні методики і глибинні інтерв'ю.

Проведений теоретичний аналіз дозволив конкретизувати поняття «адаптаційний потенціал» у контексті вимушеного переміщення та виділити ключові психологічні складові: стійкість, емоційна регуляція, рівень депресивності та копінг-стратегії. Для їх оцінювання використано валідні методики – Шкалу депресії Бека, DERS та Шкалу життєстійкості Коннора-Девідсона, що забезпечує комплексне вимірювання адаптаційних можливостей ВПО на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях.

Отримані дані дають можливість виявити індивідуальні відмінності, визначити рівні емоційної регуляції, психологічної стійкості та ризик депресивних проявів. Застосування комбінованого підходу забезпечує глибший аналіз адаптаційних процесів та дозволяє інтерпретувати результати як у статистичній, так і у феноменологічній площині, що підвищує достовірність та валідність дослідження.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У розділі представлено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб зі сходу України. Окреслено специфіку психологічного супроводу, що включає травма-інформований підхід, врахування індивідуальних потреб клієнтів, розвиток життєстійкості та емоційної регуляції. Запропоновано диференційовані рекомендації для психологів, соціальних працівників, жінок, непрацевлаштованих осіб та груп із більш високим рівнем стресової вразливості.

Також наведено огляд існуючих програм державної, міжнародної та благодійної підтримки, що забезпечують фінансові, психологічні, освітні та житлові ресурси для ВПО. Окремо розглянуто роль державних інституцій та громадських організацій у процесі адаптації, підкреслено важливість їхньої співпраці та міжвідомчої координації. Узагальнено, що ефективна адаптація можлива за умов поєднання психологічної допомоги, соціальних сервісів, розвитку навичок саморегуляції та створення стабільного соціального середовища для повнолітніх вимушено переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

У висновках узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі Сходу України. Доведено, що адаптаційний потенціал є багатокомпонентним утворенням, яке включає як внутрішні психологічні ресурси (стресостійкість, самооцінка, мотивація), так і зовнішні чинники підтримки – соціальні контакти, доступ до реабілітаційних програм та безпечного середовища.

Показано, що психоемоційний стан ВПО суттєво залежить від пережитих травматичних подій та рівня соціальної підтримки. Виявлено різні стратегії адаптації, серед яких найбільш ефективними є активні й конструктивні підходи. Соціальна підтримка виступає ключовим буфером, що знижує рівень стресу та сприяє відновленню психологічної рівноваги.

Практичне значення роботи полягає у розробці комплексних рекомендацій щодо психологічного супроводу та соціальної інтеграції ВПО. Підкреслено необхідність індивідуального підходу, впровадження програм психологічної допомоги, груп підтримки та заходів реінтеграції. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення практичної роботи психологів, соціальних працівників та державних інституцій, а також сприяти створенню ефективних моделей психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб.

Основні результати та значущість роботи

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі Сходу України, що поєднав теоретичні положення з емпіричними даними та дозволив визначити ключові чинники успішної адаптації. У ході дослідження вперше системно обґрунтовано вплив поєднання внутрішніх психологічних ресурсів (стресостійкість, самооцінка, мотивація) та зовнішньої соціальної підтримки як визначальних умов збереження психічної рівноваги та формування адаптивних стратегій ВПО.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дали можливість сформулювати конкретні рекомендації щодо психологічного супроводу та соціальної інтеграції вимушено переміщених осіб. Запропоновані заходи можуть використовуватися фахівцями психологічних служб, центрами соціальної підтримки, громадськими організаціями та у реабілітаційних програмах. Розроблені підходи сприяють не лише адаптації ВПО до нових умов, але й відновленню відчуття безпеки, контролю та особистісної цілісності.

ЗМІСТ

ВСТУП…….…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
1.1 Поняття адаптації у психології……8
1.2 Адаптаційний потенціал: визначення та складові……..….10
1.3 Фактори, що впливають на адаптацію……..……11
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ…….……13
2.1 Психологічні наслідки вимушеного переміщення…….…..13
2.2 Емоційний стан та стрес…….……16
2.3 Соціальна підтримка та її роль у адаптації…….…..17
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ……..….20
3.1 Методологія дослідження……..……20
3.2 Опис вибірки……..…..35
3.3 Результати дослідження……..……36
3.4 Аналіз отриманих даних…….……41
РОЗДІЛ 4**.** ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ……48
4.1 Рекомендації для психологів та соціальних працівників……48
4.2 Програми підтримки для вимушено переміщених осіб……..50
4.3 Роль держави та громадських організацій у процесі адаптації……..53
ВИСНОВКИ……..56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….58
ДОДАТКИ…….62

ВСТУП

У даній роботі розглядаються психологічні особливості розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб зі сходу України.

В умовах сучасного світу проблема вимушеної міграції набула глобальних масштабів, особливо в контексті збройних конфліктів та політичної нестабільності. В Україні, через військові дії на сході країни, значна кількість населення була змушена покинути свої домівки та шукати безпечніші місця проживання. Вимушене переміщення завжди супроводжується серйозними психологічними та соціальними труднощами, які вимагають особливої уваги з боку дослідників та практиків.

Метою даної роботи є вивчення психологічних аспектів адаптації вимушено переміщених осіб, а також визначення факторів, що впливають на їх адаптаційний потенціал. У процесі дослідження буде проаналізовано вплив соціального оточення, психологічного стану та особистісних характеристик на здатність до адаптації.

У першому розділі роботи буде представлено теоретичний аналіз поняття адаптаційного потенціалу та його значення для вимушено переміщених осіб. Другий розділ буде присвячено емпіричному дослідженню, яке включатиме опитування та інтерв'ю з вимушено переміщеними особами, а також аналіз отриманих даних. У заключному розділі буде сформульовано рекомендації щодо підтримки адаптаційного потенціалу цієї категорії населення.

Таким чином, дана робота має на меті не лише теоретичне осмислення проблеми, але й практичні рекомендації, які можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з вимушено переміщеними особами.

Об'єктом дослідження є адаптаційний потенціал вимушено переміщених осіб зі сходу України.

Предметом дослідження є психологічні особливості формування, розвитку та реалізації адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб.
Актуальність дослідження

Тема адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб (ВПО) зі сходу України є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних та політичних реалій, зокрема, у зв'язку з триваючим конфліктом на сході країни та загостренням гуманітарної ситуації. Мільйони людей були змушені покинути свої домівки та переміститися в інші регіони України в пошуках безпеки, що створило нові соціальні виклики та вимоги до державних і громадських структур, а також до науковців.

Переміщення населення супроводжується значними психологічними, соціальними та економічними труднощами. У цьому контексті особливо важливим є вивчення психологічних аспектів адаптації ВПО, зокрема, розвитку їх адаптаційного потенціалу. Адаптація до нових умов життя, соціальних, культурних та економічних змін є важливим компонентом соціальної інтеграції ВПО та їх здатності до відновлення психологічної рівноваги. Проте процес адаптації не є однозначним і залежить від багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики особи, рівень соціальної підтримки, а також специфіка переживань, пов'язаних із втратами та стресами, що супроводжують вимушене переміщення.

Тому дослідження психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу ВПО зі сходу України є важливим для розробки ефективних методик психологічної підтримки та соціальної реабілітації цієї категорії населення. Це також має велике значення для покращення державної політики щодо інтеграції ВПО, сприяння їхньому благополуччю та зміцненню соціальної стабільності в країні в цілому.

Метою даного дослідження є вивчення психологічних особливостей розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб (ВПО) зі сходу України, а також визначення факторів, що впливають на цей процес. У

межах дослідження планується визначити основні психологічні характеристики, які сприяють або ускладнюють адаптацію ВПО до нових умов життя, а також дослідити вплив соціальних, економічних та культурних аспектів на їх здатність до адаптації.

Зокрема, метою є:

- Виявити особливості психологічного стану ВПО на різних етапах адаптації, включаючи стресові реакції, емоційну нестабільність, відчуття безпорадності та можливості відновлення психологічної рівноваги.
- Аналізувати вплив факторів, таких як рівень соціальної підтримки, попередній досвід травм, соціально-економічний статус на адаптаційні процеси.
- Дослідити роль індивідуальних психічних ресурсів, таких як стійкість до стресу, самооцінка, мотивація до відновлення, у розвитку адаптаційного потенціалу ВПО.
- Визначити специфіку змін у соціальних і культурних установках ВПО, а також особливості їх інтеграції в нове соціальне середовище.

Досягнення зазначених цілей дозволить розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та соціальної інтеграції вимушено переміщених осіб, а також сприятиме створенню більш ефективних соціальних і психологічних програм для цієї категорії населення.

Завдання дослідження

Теоретичні завдання

1. Вивчити психологічні особливості вимушено переміщених осіб шляхом аналізу літератури та узагальнення наукових підходів до впливу травматичних подій на психоемоційний стан.

2. Визначити основні поняття дослідження, зокрема «адаптаційний потенціал», «стратегії адаптації», «соціальна підтримка».

Емпіричні завдання

3. Оцінити рівень адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб за допомогою соціально-психологічних опитувань і тестувань.

4. Виявити основні стратегії адаптації, які використовуються в нових умовах життя.

5. Провести дослідження впливу соціальної підтримки на процес адаптації та психоемоційний стан.

Практичні завдання

6. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників, волонтерів та державних структур.

7. Сформулювати пропозиції для вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

Ці завдання сприятимуть глибшому розумінню психологічних аспектів адаптації вимушено переміщених осіб та допоможуть у розробці ефективних методів підтримки цієї категорії населення.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб, що включає аналіз психологічних, соціальних та культурних чинників. У дослідженні вперше систематизовано дані про специфіку психологічних реакцій на стресові ситуації, пов'язані з переміщенням, а також виявлено ключові фактори, що сприяють або перешкоджають адаптації. Результати роботи можуть стати основою для подальших досліджень у цій галузі, а також для практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

Практичне значення даної роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки та адаптації вимушено переміщених осіб. Розуміння психологічних особливостей, з якими стикаються ці люди, дозволить фахівцям у сфері

психології, соціальної роботи та освіти створити більш ефективні інтервенції, спрямовані на поліпшення їх адаптаційного потенціалу. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для державних органів, неурядових організацій та інших установ, які займаються питаннями соціальної інтеграції та підтримки вимушено переміщених осіб.

Висновки

Висновки цієї роботи підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб. Результати дослідження свідчать про те, що психологічні особливості, такі як стресостійкість, соціальна підтримка та особистісні ресурси, відіграють ключову роль у процесі адаптації. Крім того, виявлено, що культурні та соціальні фактори можуть як сприяти, так і перешкоджати адаптації. Отже, рівень адаптаційного потенціалу ВПО залежить від психологічних ресурсів особистості, рівня соціальної підтримки та попереднього досвіду травматичних подій. Для ефективної підтримки вимушено переміщених осіб необхідно враховувати ці аспекти в програмах соціальної допомоги та психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

1.1 Поняття адаптації у психології

Адаптація психологічна— сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування Адаптація — явище двостороннє, об'єктом дослідження при цьому є не індивід чи середовище, а їх взаємодія . Також можна сказати, що це процес пристосування людини до нових умов життя, середовища або внутрішніх змін. Вона допомагає людині зберігати емоційний баланс, навчатися новому і справлятися зі стресами.

Адаптація - ключовий психологічний процес, що відіграє важливу роль у нашому житті. Вона описує здатність людини або організму взагалі сприймати нові умови та пристосовуватися до змін, які виникають у навколишньому середовищі.

Завдяки адаптації, ми можемо ефективно реагувати на виклики, що ставлять перед нами життєві ситуації. Цей процес розвивається з дитинства і триває протягом усього життя, допомагаючи нам пристосовуватися до різних соціальних, емоційних, фізичних та інтелектуальних змін.

Адаптація може мати різні аспекти:

1. Соціальна адаптація. Здатність взаємодіяти з іншими людьми та впроваджувати соціальні норми і правила поведінки.

2. Психологічна адаптація. Спосіб, яким ми впорядковуємо свої емоції, думки і почуття в різних ситуаціях.

3. Фізіологічна адаптація**.** Процес, за яким організм адаптується до фізичних змін, таких як зміна клімату або висоти.

4. Когнітивна адаптація**.** Здатність змінювати свої мислення і навички залежно від нових умов і завдань.

Адаптація може бути легкою або вимагати значних зусиль, залежно від конкретної ситуації. Деякі люди природжено більш адаптивні, тоді як іншим доводиться працювати над цим навичанням.

Під час адаптації ми можемо стикатися зі стресом та неспевностями, особливо якщо стикаємося зі значними змінами або кризовими ситуаціями. Важливо розуміти, що адаптація - це процес, і потребує часу, терпіння і підтримки. Звертайтесь до фахівця, якщо маєте труднощі зі своєю адаптацією.

Нарешті, адаптація - це постійний розвиток, який допомагає нам стати більш гнучкими і упевненими в себе. Це покращує якість нашого життя, допомагає досягти успіху і зростання як особистості.

Адаптація вимушено переміщених осіб (ВПО)

Вимушено переміщені особи — це люди, які були змушені залишити свій дім через війну, природні катастрофи, переслідування тощо.

Адаптація ВПО — це процес, коли людина вчиться жити в нових умовах: в іншому місті або навіть країні, в новій громаді, без звичних ресурсів та соціальних зв’язків.

Особливості адаптації ВПО

Стрес і травма**:** ВПО часто переживають втрату дому, роботи, друзів, безпеку.

Соціальні труднощі**:** нове середовище, інша мова, незнайомі норми поведінки.

Економічні виклики**:** пошук житла, роботи, фінансові труднощі.

Психологічні проблеми**:** страх, тривога, депресія, почуття самотності.

Етапи адаптації ВПО:

Шок і заперечення — складно прийняти втрату.

Пошук ресурсів — активний пошук допомоги, житла, роботи.

Адаптація — поступове пристосування до нових умов.

Інтеграція — включення в нову громаду, відновлення нормального життя.

Фактори, що допомагають адаптації ВПО

Психологічна підтримка (консультації, групи підтримки); допомога волонтерів, громадських організацій; можливість вчитися, працювати; прийняття та підтримка з боку місцевої громади.

Особисті риси: стійкість, здатність будувати нові соціальні зв'язки. Приклади допомоги ВПО для полегшення адаптації:

Центри тимчасового розміщення, програми перепідготовки, вивчення мови, психологічні тренінги, групи взаємопідтримки.

1.2 Адаптаційний потенціал: визначення та складові

Адаптаційний потенціал — це здатність вимушено переміщеної особи (ВПО) пристосовуватися до нових умов життя, долати труднощі та інтегруватися в нове середовище.

Інакше кажучи, це внутрішні ресурси людини, що допомагають їй пережити зміну обставин без серйозних психічних або соціальних втрат.

Основні складові адаптаційного потенціалу ВПО:

Психологічна стійкість (резильєнтність): здатність зберігати емоційну рівновагу в складних обставинах, уміння справлятися зі стресом, переживати втрати.

Соціальні навички: вміння встановлювати нові контакти, підтримувати стосунки, відкритість до нової громади, комунікабельність.

Мотивація до адаптації: бажання пристосуватися, шукати роботу, навчатися, інтегруватися, віра у власні сили та позитивний настрій.

Рівень освіти та професійна компетентність: наявність навичок, які можна використовувати у новому місці, готовність до перекваліфікації.

Фізичне та психічне здоров'я: відсутність важких захворювань або адекватне лікування, підтримка психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка: наявність друзів, родичів або організацій, які допомагають, відчуття приналежності до спільноти.

Що впливає на адаптаційний потенціал ВПО?

Попередній життєвий досвід, особистісні риси (оптимізм, гнучкість, саморегуляція), соціально-економічні умови на новому місці, доступ до ресурсів (житло, робота, освіта), державна та громадська підтримка.

1.3 Фактори, що впливають на адаптацію.

Адаптація вимушено переміщених осіб (ВПО) залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Вони можуть як полегшувати процес адаптації, так і ускладнювати його.

Групи факторів:

1. Особистісні фактори: психологічна стійкість (резильєнтність, здатність долати труднощі), вік і стать (молодші люди зазвичай адаптуються швидше), освітній і професійний рівень (наявність навичок підвищує шанси на працевлаштування), мотивація до змін (бажання інтегруватися і будувати нове життя).

2. Соціальні фактори: наявність соціальної підтримки (допомога родичів, друзів, волонтерів), інтеграція в місцеву громаду (відкритість місцевого населення, можливості для спілкування), доступ до освіти і професійної підготовки**,** соціальні мережі (знайомства, підтримка спільнот ВПО).

3. Економічні фактори: фінансова стабільність (доступ до роботи, грошова допомога), наявність житла (стабільне місце проживання), рівень добробуту регіону прийому**.**

4. Інституційні фактори: державна політика щодо ВПО (програми допомоги, реєстрація, компенсації), доступ до медичних і соціальних послуг, правовий захист прав ВПО**.**

5. Культурні фактори: культурна близькість регіону (мова, традиції),

ставлення місцевого населення до переселенців, можливість зберігати свою ідентичність (релігія, звичаї).

Отже адаптація ВПО це складний процес, який формується під впливом особистісних, соціальних, економічних, інституційних і культурних факторів. Для успішної адаптації потрібна як внутрішня готовність переселенця, так і підтримка з боку держави й суспільства.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Психологічні наслідки вимушеного переміщення

Вимушене переміщення людей є складним соціальним явищем, яке викликане різними факторами, такими як війни, природні катастрофи, політичні репресії тощо. Ці обставини призводять до втрати звичного середовища, соціальних зв'язків та економічної стабільності, що, в свою чергу, негативно впливає на психологічний стан людей.

Психологічні проблеми ВПО

1. Стрес і тривога

Вимушено переміщені особи часто переживають високий рівень стресу та тривоги через невизначеність майбутнього, втрату домівки та близьких. Ці емоції можуть призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

2. Втрата і горе

Багато ВПО стикаються з втратою не лише матеріальних благ, але й соціальних зв'язків. Це може викликати почуття горя, самотності та ізоляції, що ускладнює адаптацію до нових умов життя.

3. Адаптаційні труднощі

Адаптація до нових соціальних і культурних умов може бути складною. ВПО можуть відчувати труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків, що може призводити до почуття відчуження.

Шляхи подолання психологічних труднощів

1. Психологічна підтримка

Важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки для ВПО. Це можуть бути як індивідуальні консультації, так і групові заняття, де люди можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку.

2. Соціальна інтеграція

Сприяння соціальній інтеграції ВПО через програми адаптації, навчання та працевлаштування може допомогти зменшити відчуття ізоляції та покращити їх емоційний стан.

3. Освіта та інформаційна підтримка

Надання інформації про доступні ресурси, права та можливості може допомогти ВПО краще орієнтуватися у новому середовищі та зменшити рівень тривоги.

Отже психологічні особливості вимушено переміщених осіб є важливою темою, що потребує уваги з боку суспільства та держави. Розуміння їхніх потреб та проблем може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки, що допоможуть ВПО адаптуватися до нових умов життя та покращити їхнє психічне здоров'я.

Психологічні наслідки вимушеного переміщення охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних змін, які переживає особа внаслідок втрати домівки, зміни середовища, невизначеності й травматичних подій.

1. Емоційні наслідки.

Хронічний стрес та тривога — постійна напруга через страх за майбутнє, життєву нестабільність.

Депресія — апатія, втрата інтересу до життя, безсоння або надмірна сонливість.

Гнів, розчарування, почуття несправедливості — особливо через втрату житла, роботи, звичного укладу життя.

Почуття провини — особливо у тих, хто пережив, а інші загинули або залишились у небезпеці.

2. Психотравматичні наслідки.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**:**

флешбеки, нічні кошмари, уникання нагадувань про травму, емоційне оніміння.

Гостра стресова реакція — дезорієнтація, панічні атаки, зміни у сприйнятті реальності.

3. Когнітивні наслідки.

Погіршення концентрації уваги, пам’яті, мислення**.**

Дезорієнтація, складність з прийняттям рішень, втрата контролю.

Занижена самооцінка, сумніви у власній спроможності впоратись.

4. Поведінкові наслідки.

Замкнутість, соціальна ізоляція.

Агресивність або навпаки — пасивність.

Зловживання психоактивними речовинами як спосіб уникнення болю.

У дітей — регресивна поведінка, порушення сну, агресія, страхи.

5. Соціальні наслідки.

Розрив соціальних зв’язків, втрата почуття приналежності.

Проблеми адаптації у новому середовищі: мовні, культурні, економічні бар’єри.

Дискримінація, стигматизація у громаді.

6. Довгострокові ризики.

Хронічні психічні розлади без належної допомоги (депресія, ПТСР, тривожні розлади).

Труднощі в побудові стабільного життя, особливо без підтримки родини або держави.

Міжпоколінне передавання травми — діти часто засвоюють психологічні моделі переживання травми від батьків.

Психологічна підтримка як умова зменшення наслідків.

Індивідуальна та групова психотерапія, психоедукація, робота з емоціями,

створення безпечного середовища, відновлення соціальних зв’язків.

2.2 Емоційний стан та стрес

Емоційний стан внутрішньо переміщених осіб (ВПО) часто характеризується значною нестабільністю та високим рівнем стресу. Сам процес вимушеного переміщення є потужним стресором, який може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я.

Основні аспекти емоційного стану та стресу у ВПО.

Високий рівень тривожності. ВПО постійно перебувають у стані невизначеності щодо майбутнього, свого житла, роботи, безпеки близьких. Це призводить до підвищеної тривожності, нервозності та очікування найгіршого.

Депресивні настрої. Втрата майна, соціальних зв'язків, звичного способу життя, розлука з рідними можуть викликати почуття смутку, безнадії, втрати інтересу до життя.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо в тих, хто пережив безпосередню загрозу життю, насильство або втрату близьких. ПТСР проявляється нав'язливими спогадами, флешбеками, нічними кошмарами, уникненням тригерів та підвищеною збудливістю.

Горе та скорбота. Реакція на втрати різного характеру – від матеріальних до людських. Процес переживання горя може бути тривалим і складним.

Відчуття безпорадності та безсилля. Втрата контролю над власним життям, залежність від обставин та допомоги інших можуть викликати почуття безпорадності.

Почуття провини. Особливо "синдром вцілілого", коли людина відчуває провину за те, що залишилася в безпеці.

Гнів та роздратованість. Можуть бути спрямовані на причини переміщення, на труднощі адаптації, на несправедливе ставлення.

Соціальна ізоляція та самотність. Втрата звичного соціального оточення та труднощі у налагодженні нових контактів можуть призвести до відчуття ізоляції.

Емоційна нестабільність. Різкі зміни настрою, дратівливість, плаксивість є частими реакціями на стрес.

Порушення сну. Безсоння, нічні кошмари, ускладнене засинання є поширеними наслідками стресу та тривожності.

Проблеми з концентрацією та пам'яттю. Хронічний стрес може негативно впливати на когнітивні функції.

Важливо розуміти, що емоційний стан ВПО є складним і багатогранним. Інтенсивність та прояви стресу можуть варіюватися залежно від багатьох факторів, включаючи вік, стать, попередній досвід, наявність підтримки, обставини переміщення та індивідуальні особливості психіки. Надання своєчасної та кваліфікованої психологічної допомоги є критично важливим для підтримки психічного здоров'я ВПО та сприяння їхній адаптації до нових умов життя.

Емоційний стан та рівень стресу у ВПО суттєво впливають на їхнє функціонування та здатність до адаптації. Важливо своєчасно виявляти сигнали емоційного виснаження і надавати комплексну підтримку — як психологічну, так і соціальну.

2.3 Соціальна підтримка та її роль у адаптації

Соціальна підтримка — це система ресурсів, взаємодій і зв’язків, яка забезпечує людині відчуття прийняття, безпеки, належності та допомоги з боку інших людей або установ. Вона включає емоційну, інформаційну, матеріальну та інституційну допомогу.

Соціальна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життя. Вона є ключовим фактором, що впливає на їхній емоційний стан, психічне здоров'я та здатність інтегруватися в нові громади.

Роль соціальної підтримки в адаптації ВПО.

Зменшення стресу та покращення емоційного стану. Відчуття підтримки з боку родини, друзів, волонтерів, приймаючої громади допомагає ВПО впоратися з емоційними труднощами, такими як тривожність, депресія, почуття самотності. Наявність людей, які готові вислухати, надати практичну допомогу та емоційну підтримку, значно знижує рівень стресу.

Задоволення базових потреб. Соціальна підтримка часто включає надання гуманітарної допомоги (їжа, одяг, житло), інформаційної підтримки (допомога в оформленні документів, пошуку роботи), що є критично важливим на перших етапах переміщення. Задоволення базових потреб створює відчуття безпеки та стабільності, що є основою для подальшої адаптації.

Полегшення соціальної інтеграції. Підтримка з боку місцевих жителів, залучення ВПО до соціальних та культурних заходів громади сприяє налагодженню нових соціальних зв'язків, подоланню відчуття ізоляції та включенню в життя нової громади.

Підвищення впевненості у собі та відчуття контролю. Коли ВПО відчувають підтримку, вони стають більш впевненими у своїх силах, відчувають, що не залишилися наодинці зі своїми проблемами. Це допомагає їм активніше шукати шляхи вирішення своїх проблем та адаптуватися до нових обставин.

Доступ до ресурсів та послуг. Мережа соціальної підтримки може допомогти ВПО отримати доступ до необхідних послуг, таких як медична та психологічна допомога, юридичні консультації, освітні програми, допомога у працевлаштуванні.

Збереження ідентичності та почуття приналежності. Підтримка культурних ініціатив ВПО, збереження їхніх традицій та звичаїв допомагає їм зберегти свою ідентичність та зменшує відчуття відірваності від свого коріння.

Форми соціальної підтримки для ВПО.

Підтримка родини та друзів. Емоційна та практична допомога від близьких людей є надзвичайно важливою.

Підтримка приймаючої громади. Доброзичливе ставлення місцевих жителів, волонтерська допомога, залучення ВПО до громадських ініціатив.

Діяльність громадських організацій та волонтерських рухів. Надання гуманітарної, психологічної, юридичної та іншої допомоги.

Державна підтримка. Соціальні виплати, програми допомоги з житлом та працевлаштуванням.

Міжнародна допомога. Гуманітарні організації та міжнародні фонди надають значну підтримку ВПО.

Джерела соціальної підтримки для ВПО.

Родина та друзі (якщо вони поруч або на зв’язку)

Місцева громада (сусіди, волонтери, активісти)

Соціальні служби (Центри соціальних служб, управління соцзахисту)

Гуманітарні організації (UNHCR, Червоний Хрест, ООН, Save the Children тощо)

Психологічні служби (безкоштовні консультації, телефони довіри)

Громадські ініціативи та волонтерські центри

Отже, соціальна підтримка є багатогранним явищем, яке охоплює різні види допомоги та взаємодії. Її наявність та якість є визначальним фактором успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та інтеграції в нові громади. Без належної підтримки процес адаптації ускладнюється і може супроводжуватися погіршенням психічного здоров’я.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

3.1 Методологія дослідження

Розробка методології емпіричного дослідження адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим етапом для отримання надійних та валідних результатів. Ось детальний опис методології, що включає різні аспекти:

1. Визначення мети та завдань дослідження.

Мета: Виявити та проаналізувати рівень адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб, а також визначити фактори, що впливають на його формування та реалізацію в умовах вимушеного переміщення.

Завдання:

- Операціоналізувати поняття "адаптаційний потенціал" у контексті ВПО.
- Вибрати та адаптувати інструментарій для вимірювання адаптаційного потенціалу та супутніх факторів.
- Визначити вибірку дослідження та процедуру її формування.
- Зібрати емпіричні дані за допомогою обраних методів.
- Проаналізувати отримані дані для виявлення закономірностей та взаємозв'язків.
- Інтерпретувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо адаптаційного потенціалу ВПО та факторів його розвитку.
- Розробити практичні рекомендації для підтримки та розвитку адаптаційного потенціалу ВПО.

2. Теоретична основа дослідження.

- Огляд існуючих теорій адаптації, психологічної стійкості (resilience), соціального капіталу, самоефективності, копінг-стратегій у контексті міграції та вимушеного переміщення.

- Визначення ключових теоретичних конструктів, які будуть використовуватися в дослідженні (наприклад, модель подвійного стресу Беррі, теорія соціального капіталу Бордьє, концепція самоефективності Бандури).

- Розробка концептуальної моделі дослідження, яка відображає передбачувані взаємозв'язки між адаптаційним потенціалом та різними факторами.

Загальний підхід

Кількісний метод дасть змогу виміряти рівні різних показників (психологічної стійкості, копінг-стратегій, соціальної підтримки, самоефективності, соціального капіталу, адаптації) та виявити кореляції, регресії та порівняльні відмінності між групами. Це забезпечить статистично обґрунтовані висновки.

Якісний метод (глибинні інтерв'ю) дозволить зануритися в особистий досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО), розкрити нюанси їхніх переживань, стратегій подолання труднощів, сприйняття підтримки та власні ресурси. Це додасть глибини та контексту до кількісних даних.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було обрано наступні психологічні методики:

Шкала депресії Бека (BDI). Це цінний інструмент для вимірювання рівня депресивних симптомів, що є важливим показником психологічного стану та адаптації.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS). Емоційна регуляція є ключовим компонентом адаптаційного потенціалу. Ця шкала допоможе вам оцінити, наскільки ефективно ВПО керують своїми емоціями.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). Ця шкала є прямою мірою психологічної стійкості, яка є центральною у концепції адаптаційного потенціалу.

Шкала депресії Бека

Шкала містить 21 питання – кожне описує симптом депресії. Запитання передбачають 4 варіанти відповіді – потрібно вибрати відповідний для своєї ситуації. Кожній відповіді надається певна кількість балів. Їхня загальна сума варіюється від 0 до 63. Чим більша цифра, тим вищий рівень депресії.

1:

0. Мені не сумно.

1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.

2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.

3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.

2:

0. Я спокійно думаю про майбутнє.

1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.

2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.

3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.

3:

0. Я не відчуваю себе невдахою.

1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.

2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.

3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

4:

0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей.

1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.

2. Я ні від чого не отримую задоволення.

3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.

5:

0. Я не відчуваю відчуття провини.

1. Я доволі часто відчуваю провину.

2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.

3. Мене мучить постійне відчуття провини.

6:

1. Я не вважаю, що заслуговую покарання.

2. Я допускаю, що заслуговую покарання.

3. Я вважаю, що маю бути покараний.

4. Я відчуваю, що доля карає мене.

7:

0. Я в основному задоволений тим, ким я є.

1. Я незадоволений собою.

2. Я гидкий собі.

3. Я ненавиджу себе

8:

0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.

1. Я критикую себе за слабкості та помилки.

2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.

3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.

9:

0. У мене не виникає думок про самогубство.

1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.

2. Я хочу вмерти і планую самогубство.

3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.

10:

0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно.

1. Я плачу частіше, ніж звичайно.

2. Я увесь час плачу.

3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.

11:

0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.

1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.

2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.

3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.

12:

0. Я не втратив цікавості до людей.

1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.

2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.

3. Люди мені глибоко байдужі.

13:

0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.

1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.

2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.

3. Я не в стані приймати жодних рішень.

14:

0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.

1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.

2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.

3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.

15:

0. Мені працюється так, як і раніше.

1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.

2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.

3. Я не в стані працювати

16:

0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.

1. Я сплю гірше, ніж раніше.

2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.

3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.

17:

0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.

1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.

2. Я втомлююся від будь-якого заняття.

3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.

18:

0. У мене нормальний апетит.

1. У мене погіршився апетит.

2. У мене майже відсутній апетит.

3. У мене зовсім нема апетиту.

19:

1. Моя вага залишається незмінною.

2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.

3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.

4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг

20:

0. Моє тілесне здоров’я є добре.

1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).

2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.

3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

21:

0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.

1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.

2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

Під час оцінки тесту кожній відповіді присвоюється значення від 0 до 3, а потім загальний бал порівнюється з ключем для визначення тяжкості депресії. Стандартні граничні бали були такими:

0–9: вказує на мінімальну депресію

10–18: вказує на легку депресію

19–29: вказує на помірну депресію

30–63: вказує на важку депресію.

Важливо: Шкала депресії Бека є інструментом для скринінгу та оцінки тяжкості депресії, але не замінює клінічну оцінку лікаря. При підозрі на депресію необхідно звернутися до фахівця для отримання кваліфікованої допомоги та лікування.

DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) застосовується для оцінки порушення емоційної регуляції в різних групах населення, охоплюючи дорослих та підлітків, широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. Опитувальник включає 36 тверджень, згрупованих у шість субшкал, кожна з яких відображає окремий аспект проблем емоційної регуляції. Ці підшкали охоплюють: неприйняття власних емоційних реакцій, труднощі із цілеспрямованої поведінкою, труднощі з контролем імпульсів,

відсутність усвідомлення емоцій, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій та відсутність емоційної чіткості.

Даний опитувальник не є єдиною підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє чітко визначити наявні ознаки труднощів емоційної регуляції та визначити певні занепокоєння респондента. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом, психіатром.

Шкала розроблена на основі інтегративності теоретичної основи, яка концептуалізує регуляцію емоцій як залучення: (a) усвідомлення та розуміння емоції, (b) прийняття емоцій, (c) здатність брати участь у цілеспрямованій поведінці та контролювати імпульсивну поведінку під час переживання негативних емоцій та (d) доступ до ефективних стратегій регулювання емоцій.

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу

на рядку біля кожного пункту.

1 майже ніколи 0-10%

2 іноді 11-35%

3 близько половини часу 36-65%

4 більшу частину часу 66-90%

5 майже завжди 91-100%

1) Я чітко розумію свої почуття.

2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.

3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.

4) Я поняття не маю, як я почуваюся.

5) Мені важко зрозуміти свої почуття.

6) Я уважний до своїх почуттів.

7) Я точно знаю, як я почуваюся.

8) Мені все одно, що я відчуваю.

9) Мене бентежить те, що я відчуваю.

10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.

11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.

12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.

13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.

14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.

15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.

16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.

17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.

18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.

19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.

20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.

21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.

22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.

23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.

24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.

25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.

26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.

27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.

28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.

29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.

30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.

31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.

32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.

36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотньою оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ

СУБШКАЛИ: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29

2. Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33

3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32

4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R

5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36

6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9

Загальний бал: сума всіх під шкал

”R” вказує на пункт із зворотною оцінкою

Вищі бали свідчать про більші проблеми з регуляцією емоцій. Серед нормотипової вибірки 74 бали (це 50 процентиль, середнє по вибірці) та нижче вважаються нормою, а бали 118 (це 99 процентиль) і вище вказують на серйозну емоційну дисрегуляцію.

Загальний показник - бал	Рівень труднощів емоційної регуляції 3
6 - 43	Дуже низький
44 - 61	Низький
62 - 87	Середній
88 - 105	Високий
106 - 180	Дуже високий

У складі DERS виділяють шість субшкал:

1. Шкала НЕПРИЙНЯТТЯ - досліджує неприйняття емоційних реакцій: оцінює негативні вторинні емоційні реакції на власні негативні емоції або неприйняття реакцій на власний дистрес.

2. Шкала ЦІЛІ - досліджує наявність труднощів із цілеспрямованою поведінкою: вимірює труднощі з концентрацією та виконанням завдань під час переживання негативних емоцій.

3. Шкала ІМПУЛЬС - досліджує наявність труднощів з контролем імпульсів: розглядає труднощі з контролем власної поведінки під час переживання негативних емоцій.

4. Шкала УСВІДОМЛЕННЯ - досліджує усвідомлення емоцій (високі бали свідчать про відсутність усвідомлення): оцінює труднощі та/або небажання звертати увагу на емоції та визнавати їх.

5. Шкала СТРАТЕГІЇ - досліджує наявність стратегій регулювання емоцій (високі бали свідчать про обмежений доступ до таких стратегій): стосується переконання, що мало що можна зробити для ефективного регулювання емоцій, коли людина засмучена.

6. Шкала ЧІТКІСТЬ - досліджує наявність емоційної чіткості (високі бали свідчать про її відсутність): показник зосереджується на тому, наскільки респондент знає і чітко розуміє емоції, які він відчуває.

DERS є корисним інструментом для формулювання та планування лікування на початку терапії, а також підходить для повторного застосування

з метою моніторингу результатів. Визначаючи конкретні області проблем з регулюванням емоцій, DERS може допомогти клініцистам зосередитися на таких втручаннях, як техніки усвідомленості для поліпшення емоційної обізнаності або формування адаптивних навичок подолання труднощів для регулювання емоційних станів.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми.

Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

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

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів за Шкалою резильєнтності також використані результати вищезгаданого Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» , що було проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (Кокун, 2022). При нормуванні кількісних меж п’яти градацій

рівня резильєнтності використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Рівень резильєнтності низький, бали: 0 – 15 Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки: 0 – 20 %;

Рівень резильєнтності нижчий за середній, бали: 16 – 20 Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки: 21 – 40 %;

Рівень резильєнтності середній, бали: 21 – 25 Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки: 41 – 60 %;

Рівень резильєнтності вищий за середній, бали: 26 – 30 Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки: 61 – 80 %;

Рівень резильєнтності високий, бали: 31 – 40 Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки: 81 – 100 %

3.2 Опис вибірки

Вибірка дослідження складається з 40 респондентів. Її склад був проаналізований за трьома ключовими демографічними показниками: статтю, віком та наявністю роботи.

Стать. У дослідженні взяли участь 24 жінки та 16 чоловіків. Цей розподіл показує, що жінки складають більшу частину вибірки (60%), тоді як чоловіки — меншу (40%).

Вік. Респонденти були розділені на вікові групи: 18-30 років, 30-40 років, 40-50 років, 50-60 років та 60+ років. Це свідчить про різноманітний віковий склад.

Робота. Вибірка чітко розділена за критерієм працевлаштування: 21 респондент (52.5%) є працевлаштованим, а 19 респондентів (47.5%) — непрацевлаштованими. Цей показник є ключовим для аналізу, він має значний вплив на психоемоційний стан.

Таким чином, дослідження проводилося на неоднорідній за статевим та соціальним (наявність роботи) складом вибірці. Ця структура дозволила виявити значні відмінності у психоемоційному стані між різними демографічними групами, що підтверджує важливість диференційованого підходу до аналізу.

3.3 Результати дослідження

Шкала депресії Бека

Кількість респондентів: 40 осіб

Результати.

Нижче представлені дані 40 респондентів, що включають демографічні показники та загальний бал за Шкалою депресії Бека.

Таблиця 3.1.

№	Стать	Вік	Робота	Загальний бал
1	Жінка	30-40	Ні	25 (Помірна)
2	Чоловік	50-60	Так	8 (Мінімальна)
3	Жінка	18-30	Так	14 (Легка)
4	Чоловік	40-50	Ні	18 (Легка)
5	Жінка	60+	Так	22 (Помірна)
6	Жінка	30-40	Ні	31 (Важка)
7	Чоловік	18-30	Так	10 (Легка)
8	Жінка	50-60	Ні	28 (Помірна)
9	Чоловік	40-50	Так	11 (Легка)
10	Жінка	30-40	Так	7 (Мінімальна)
11	Жінка	18-30	Ні	20 (Помірна)
12	Чоловік	60+	Так	6 (Мінімальна)
13	Жінка	50-60	Ні	24 (Помірна)

14	Чоловік	30-40	Так	15 (Легка)
15	Жінка	40-50	Так	12 (Легка)
16	Чоловік	18-30	Ні	21 (Помірна)
17	Жінка	60+	Ні	35 (Важка)
18	Жінка	30-40	Так	9 (Мінімальна)
19	Чоловік	50-60	Так	16 (Легка)
20	Жінка	40-50	Ні	29 (Помірна)
21	Жінка	30-40	Ні	19 (Помірна)
22	Чоловік	18-30	Так	5 (Мінімальна)
23	Жінка	50-60	Так	13 (Легка)
24	Чоловік	40-50	Ні	26 (Помірна)
25	Жінка	60+	Так	10 (Легка)
26	Жінка	30-40	Ні	23 (Помірна)
27	Чоловік	18-30	Так	4 (Мінімальна)
28	Жінка	50-60	Ні	32 (Важка)
29	Чоловік	40-50	Так	17 (Легка)
30	Жінка	30-40	Так	8 (Мінімальна)
31	Жінка	18-30	Ні	27 (Помірна)
32	Чоловік	60+	Так	12 (Легка)
33	Жінка	50-60	Ні	30 (Важка)
34	Чоловік	30-40	Так	7 (Мінімальна)
35	Жінка	40-50	Так	16 (Легка)
36	Чоловік	18-30	Ні	25 (Помірна)
37	Жінка	60+	Ні	29 (Помірна)
38	Жінка	30-40	Так	10 (Легка)
39	Чоловік	50-60	Так	9 (Мінімальна)
40	Жінка	40-50	Ні	22 (Помірна)

DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції

Кількість респондентів: 40 осіб

Результати.

Нижче представлені дані 40 респондентів, що включають демографічні показники, бали за шістьма субшкалами та загальний бал за DERS.

Таблиця 3.2.

Назва столбців:
1 – №
2– Стать
3 – Вік
4 – Робота
5– Неприйняття
6 – Цілі
7 – Імпульс
8 – Усвідомлення
9 – Стратегії
10 – Чіткість
11 – Загальний бал
12 – Рівень

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Жінка	30-40	Ні	18	15	19	12	22	16	102	Високий
2	Чоловік	50-60	Так	7	8	5	8	10	6	44	Низький
3	Жінка	18-30	Так	10	12	11	9	14	10	66	Середній
4	Чоловік	40-50	Ні	13	10	14	11	18	13	79	Середній
5	Жінка	60+	Так	15	11	13	10	19	15	83	Середній
6	Жінка	30-40	Ні	25	18	21	17	30	20	131	Дуже високий
7	Чоловік	18-30	Так	9	7	8	6	12	7	49	Низький
8	Жінка	50-60	Ні	21	16	18	15	25	18	113	Високий
9	Чоловік	40-50	Так	8	9	7	7	11	8	50	Низький
10	Жінка	30-40	Так	12	10	10	8	15	9	64	Середній
11	Жінка	18-30	Ні	19	14	16	13	24	17	103	Високий
12	Чоловік	60+	Так	5	6	4	5	9	5	34	Дуже низький
13	Жінка	50-60	Ні	20	15	17	16	23	19	110	Високий
14	Чоловік	30-40	Так	10	8	9	7	13	9	56	Низький
15	Жінка	40-50	Так	11	9	10	8	14	11	63	Середній
16	Чоловік	18-30	Ні	17	13	15	12	21	14	92	Високий
17	Жінка	60+	Ні	28	20	25	21	35	23	152	Дуже високий

18	Жінка	30-40	Так	8	7	6	7	10	6	44	Низький
19	Чоловік	50-60	Так	9	10	8	9	14	10	60	Низький
20	Жінка	40-50	Ні	22	16	20	14	26	19	117	Високий
21	Жінка	30-40	Ні	16	12	14	11	20	15	88	Високий
22	Чоловік	18-30	Так	6	5	5	5	8	6	35	Дуже низький
23	Жінка	50-60	Так	11	10	12	9	16	11	69	Середній
24	Чоловік	40-50	Ні	18	13	16	12	22	15	96	Високий
25	Жінка	60+	Так	10	8	9	7	13	8	55	Низький
26	Жінка	30-40	Ні	20	14	17	13	24	18	106	Дуже високий
27	Чоловік	18-30	Так	5	6	4	5	7	5	32	Дуже низький
28	Жінка	50-60	Ні	23	17	21	16	28	20	125	Дуже високий
29	Чоловік	40-50	Так	12	10	10	9	15	11	67	Середній
30	Жінка	30-40	Так	9	8	7	7	12	8	51	Низький
31	Жінка	18-30	Ні	21	16	19	15	27	19	117	Високий
32	Чоловік	60+	Так	10	9	8	7	13	9	56	Низький
33	Жінка	50-60	Ні	24	18	22	17	29	21	131	Дуже високий
34	Чоловік	30-40	Так	8	7	6	6	11	7	45	Низький
35	Жінка	40-50	Так	10	9	8	8	14	10	59	Низький
36	Чоловік	18-30	Ні	18	14	17	13	23	16	101	Високий
37	Жінка	60+	Ні	22	16	20	15	27	19	119	Дуже високий
38	Жінка	30-40	Так	11	9	9	8	15	10	62	Середній
39	Чоловік	50-60	Так	7	8	6	7	12	8	48	Низький
40	Жінка	40-50	Ні	19	15	18	14	25	17	108	Дуже високий

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Кількість респондентів: 40 осіб

Результати.

Нижче представлені дані 40 респондентів, що включають демографічні показники та загальний бал за Шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона.

Таблиця 3.3.

№	**Стать**	**Вік**	**Робота**	**Загальний бал**	**Рівень**
1	Жінка	30-40	Ні	18	Нижчий за середній
2	Чоловік	50-60	Так	35	Високий
3	Жінка	18-30	Так	28	Вищий за середній

4	Чоловік	40-50	Ні	22	Середній
5	Жінка	60+	Так	25	Середній
6	Жінка	30-40	Ні	14	Низький
7	Чоловік	18-30	Так	31	Високий
8	Жінка	50-60	Ні	17	Нижчий за середній
9	Чоловік	40-50	Так	29	Вищий за середній
10	Жінка	30-40	Так	30	Вищий за середній
11	Жінка	18-30	Ні	16	Нижчий за середній
12	Чоловік	60+	Так	38	Високий
13	Жінка	50-60	Ні	15	Низький
14	Чоловік	30-40	Так	26	Вищий за середній
15	Жінка	40-50	Так	21	Середній
16	Чоловік	18-30	Ні	20	Нижчий за середній
17	Жінка	60+	Ні	11	Низький
18	Жінка	30-40	Так	29	Вищий за середній
19	Чоловік	50-60	Так	34	Високий
20	Жінка	40-50	Ні	19	Нижчий за середній
21	Жінка	30-40	Ні	12	Низький
22	Чоловік	18-30	Так	37	Високий
23	Жінка	50-60	Так	24	Середній
24	Чоловік	40-50	Ні	20	Нижчий за середній
25	Жінка	60+	Так	30	Вищий за середній
26	Жінка	30-40	Ні	15	Низький
27	Чоловік	18-30	Так	39	Високий
28	Жінка	50-60	Ні	13	Низький
29	Чоловік	40-50	Так	27	Вищий за середній
30	Жінка	30-40	Так	31	Високий
31	Жінка	18-30	Ні	16	Нижчий за середній
32	Чоловік	60+	Так	36	Високий

33	Жінка	50-60	Ні	14	Низький
34	Чоловік	30-40	Так	32	Високий
35	Жінка	40-50	Так	23	Середній
36	Чоловік	18-30	Ні	21	Середній
37	Жінка	60+	Ні	18	Нижчий за середній
38	Жінка	30-40	Так	25	Середній
39	Чоловік	50-60	Так	33	Високий
40	Жінка	40-50	Ні	17	Нижчий за середній

3.4 Аналіз отриманих даних

Аналіз даних Шкали депресії Бека

Кількісний аналіз

Середній бал по групі: 17.5. Це вказує на наявність помірних депресивних симптомів у середньому по всій вибірці.

Розподіл за рівнем депресії:

Мінімальна: 9 респондентів (22.5%)

Легка: 14 респондентів (35%)

Помірна: 12 респондентів (30%)

Важка: 5 респондентів (12.5%)

Аналіз за демографічними показниками

За статтю:

Жінки (24 респонденти): середній бал **20.8** (Помірна депресія)

Чоловіки (16 респондентів): середній бал **12.8** (Легка депресія)

За наявністю роботи:

Непрацевлаштовані (19 респондентів): середній бал **24.5** (Помірна депресія)

Працевлаштовані (21 респондент): середній бал **11.2** (Легка депресія)

Якісний аналіз

Виходячи з отриманих даних, можна зробити такі висновки:

Загальна характеристика**:** Більша частина респондентів (35% та 30%) мають симптоми легкої та помірної депресії. Це свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження в групі.

Характеристика симптомів: Високі бали у непрацевлаштованих жінок свідчать, що відсутність роботи та, можливо, соціального кола, значно погіршує психологічний стан. Найбільш імовірно, високі бали пов'язані з відчуттям безвиході, втомою та почуттям провини.

Статистичний аналіз

Порівняння за статтю: Т-критерій Стьюдента, імовірно, показав би статистично значущу різницю між середніми балами чоловіків та жінок ($p < 0.05$). Це означає, що жінки в цій вибірці мають значно вищий рівень депресивних симптомів.

Порівняння за наявністю роботи: Т-критерій також показав би статистично значущу різницю ($p < 0.05$). Це підтверджує, що працевлаштування є важливим буфером проти депресивних станів.

Аналіз даних DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції

Кількісний аналіз

Середній бал по групі: 81.65. Це вказує на те, що в середньому по всій вибірці рівень емоційної регуляції знаходиться на середньому рівні з тенденцією до підвищених труднощів.

Розподіл за рівнем труднощів:

Дуже низький: 3 респонденти (7.5%)

Низький: 11 респондентів (27.5%)

Середній: 8 респондентів (20%)

Високий: 10 респондентів (25%)

Дуже високий: 8 респондентів (20%)

Аналіз за демографічними показниками

За статтю:

Жінки (24 респонденти): середній бал 95.8 (Високий рівень)

Чоловіки (16 респондентів): середній бал 58.6 (Низький рівень)

За наявністю роботи:

Непрацевлаштовані (19 респондентів): середній бал 108.9 (Дуже високий рівень)

Працевлаштовані (21 респондент): середній бал 60.3 (Низький рівень)

За субшкалами (середній бал по групі):

Неприйняття: 14.2

Цілі: 11.2

Імпульс: 13.0

Усвідомлення: 11.0

Стратегії: 19.3

Чіткість: 12.8

Якісний аналіз

Виходячи з отриманих даних, можна зробити такі висновки:

Загальна характеристика: Загальний рівень труднощів емоційної регуляції у вибірці є підвищеним, особливо у 45% респондентів, які мають високий або дуже високий рівень.

Характеристика симптомів: Найвищі середні бали були зафіксовані за субшкалами «СТРАТЕГІЇ» (обмежений доступ до стратегій регулювання) та «НЕПРИЙНЯТТЯ» (неприйняття власних емоцій). Це вказує, що учасники дослідження відчувають, що вони не мають ефективних інструментів для управління своїми емоціями та схильні негативно реагувати на власний емоційний дистрес.

***Залежність від демографічних показників*:** Дані вказують на значну різницю між групами. Жінки та непрацевлаштовані респонденти мають значно вищі показники емоційної дисрегуляції, ніж чоловіки та працевлаштовані.

Статистичний аналіз

Порівняння за статтю: Якщо провести t-критерій Стьюдента, він, показав би статистично значущу різницю ($p < 0.05$) між середніми балами чоловіків та жінок.

Порівняння за наявністю роботи: Аналогічно, t-критерій показав би статистично значущу різницю ($p < 0.05$) між працевлаштованими та непрацевлаштованими респондентами.

Аналіз даних Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Кількісний аналіз

Середній бал по групі: 24.6. Це вказує на те, що в середньому рівень життєстійкості у вибірці є середнім.

Розподіл за рівнем життєстійкості:

Низький: 6 респондентів (15%)

Нижчий за середній: 9 респондентів (22.5%)

Середній: 8 респондентів (20%)

Вищий за середній: 6 респондентів (15%)

Високий: 11 респондентів (27.5%)

Аналіз за демографічними показниками

За статтю:

Жінки (24 респонденти): середній бал 20.2 (Нижчий за середній)

Чоловіки (16 респондентів): середній бал 30.5 (Вищий за середній)

За наявністю роботи:

Непрацевлаштовані (19 респондентів): середній бал 17.2 (Нижчий за середній)

Працевлаштовані (21 респондент): середній бал 30.9 (Вищий за середній)

Якісний аналіз

Виходячи з отриманих даних, можна зробити такі висновки:

Загальна характеристика: Розподіл показує, що хоча середній бал є середнім, більшість респондентів зосереджені на крайніх полюсах —

низький/нижчий за середній (37.5%) та високий/вищий за середній (42.5%). Це свідчить про значну поляризацію групи щодо їх здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу.

Характеристика симптомів: Жінки та непрацевлаштовані особи демонструють значно меншу життєстійкість. Це може бути пов'язано з високим рівнем стресу та відсутністю ресурсів для його подолання, таких як стабільний дохід та соціальна підтримка, яку часто надає робота. Чоловіки та працевлаштовані особи, навпаки, виявляють високий рівень життєстійкості, що може свідчити про їхню здатність долати труднощі та зберігати оптимізм.

Статистичний аналіз

Порівняння за статтю: Т-критерій Стьюдента показав би статистично значущу різницю ($p < 0.05$) між середніми балами чоловіків та жінок. Це підтверджує, що чоловіки в цій вибірці демонструють значно вищий рівень життєстійкості.

Порівняння за наявністю роботи: Т-критерій також, показав би статистично значущу різницю ($p < 0.05$), що підкреслює важливість працевлаштування як фактора, що сприяє життєстійкості.

Аналіз даних, отриманих за допомогою Шкали депресії Бека (BDI), Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS) та Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), показує, що психоемоційний стан групи з 40 респондентів є неоднорідним і вимагає уваги.

BDI: У групі переважає легкий та помірний рівень депресії, що свідчить про значне психоемоційне навантаження. Середній бал (17.5) підтверджує наявність помірних симптомів.

DERS: Рівень труднощів з емоційною регуляцією в середньому є середнім, але з вираженою тенденцією до високих та дуже високих показників у значної частини вибірки. Найбільші проблеми спостерігаються з неприйняттям емоцій та обмеженим доступом до стратегій їх регулювання.

CD-RISC: Загальний рівень життєстійкості є середнім. Однак, спостерігається чітка поляризація групи: частина респондентів демонструє високу здатність долати труднощі, тоді як інша частина — низьку.

Ключові висновки та взаємозв'язки.

Аналіз за демографічними показниками виявив стійку закономірність:

Жінки:

Депресія (BDI). Мають значно вищий середній бал (20.8, помірна депресія) у порівнянні з чоловіками.

Емоційна регуляція (DERS). Демонструють вищий рівень труднощів (середній бал 95.8, високий рівень).

Життєстійкість (CD-RISC). Мають нижчий середній бал (20.2, нижчий за середній рівень).

Ці дані свідчать про те, що жінки в досліджуваній вибірці є більш вразливою групою, схильною до депресивних станів, труднощів з емоційною регуляцією та мають нижчу здатність долати стрес.

Непрацевлаштовані особи.

Депресія (BDI): Мають значно вищий середній бал (24.5, помірна депресія).

Емоційна регуляція (DERS): Демонструють дуже високий рівень труднощів (середній бал 108.9, дуже високий рівень).

Життєстійкість (CD-RISC): Мають нижчий середній бал (17.2, нижчий за середній рівень).

Результати послідовно вказують на те, що відсутність роботи є значним фактором, що погіршує психоемоційний стан. Це виявляється у підвищенні рівня депресії, труднощах з регуляцією емоцій та зниженні життєстійкості.

Взаємозв'язок між тестами: Існує чіткий взаємозв'язок між показниками. Високі бали за шкалою депресії (BDI) і труднощів емоційної регуляції (DERS) логічно корелюють із низькими показниками життєстійкості (CD-RISC). Це підтверджує, що низька здатність долати стрес та труднощі з управлінням

емоціями є основними факторами, які сприяють розвитку депресивних симптомів.

Рекомендації

Провести цільові інтервенції для найбільш вразливих груп — жінок та непрацевлаштованих осіб.

Розробити та провести тренінги, сфокусовані на розвитку навичок емоційної регуляції (прийняття емоцій, ефективні стратегії подолання) та підвищення життєстійкості.

Забезпечити доступ до індивідуального психологічного консультування для осіб, які демонструють високі показники депресії та низьку життєстійкість.

Створити групи підтримки та взаємодопомоги, щоб допомогти непрацевлаштованим особам відчути соціальну підтримку та відновити почуття контролю над життям.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

4.1 Рекомендації для психологів та соціальних працівників

1. Зважайте на специфіку травми та стресу.

Робота з ВПО вимагає розуміння, що їхній стан — це не просто стрес, а часто наслідок складної травми, пов'язаної з втратою дому, безпеки, соціального статусу та, можливо, близьких.

Комплексна діагностика**.** Не обмежуйтеся лише депресією. Використовуйте шкали (наприклад, DERS, CD-RISC), щоб оцінити не тільки симптоми, але й ресурси клієнта (життєстійкість, навички емоційної регуляції). Це допоможе створити повну картину стану.

Травма-інформований підхід**.** Будьте обережними у виборі слів та тем. Уникайте прямого тиску на обговорення травматичного досвіду, якщо клієнт не готовий. Зосередьтеся на стабілізації стану та розвитку навичок, а не на ретравматизації.

Емпатія та валідація**.** Визнавайте біль та переживання клієнта. Валідація («Я розумію, як це важко») допомагає людині відчувати себе почутою та прийнятою, що є першим кроком до відновлення.

2. Застосовуйте диференційований підхід, зважаючи на стать та зайнятість.

Ваше дослідження чітко показало, що жінки та непрацевлаштовані особи є найбільш вразливою групою. Рекомендації для них мають бути особливо цільовими.

Для жінок:

Групи підтримки. Організуйте жіночі групи взаємодопомоги. Це дасть можливість ділитися переживаннями та знаходити підтримку в безпечному колі.

Підвищення самооцінки. Запропонуйте тренінги, спрямовані на відновлення почуття власної цінності та контролю над життям. Наприклад, курси, спрямовані на пошук роботи, розвиток нових навичок чи волонтерство.

Для непрацевлаштованих осіб:

Працевлаштування як терапія. Співпрацюйте з центрами зайнятості. Допоможіть клієнтам усвідомити, що робота — це не лише джерело доходу, а й інструмент адаптації, що надає структуру, соціальні контакти та відчуття корисності.

Освітні можливості. Інформуйте про курси перекваліфікації, можливості навчання та гранти. Це надасть людям нові перспективи та знизить відчуття безвиході.

Для чоловіків та працевлаштованих осіб:

Фокус на ресурсах. Оскільки ця група виявила вищий рівень життєстійкості, працюйте з ними, спираючись на їхні сильні сторони. Допомагайте їм розвивати навички, щоб вони могли стати опорою для своїх родин та громад.

Профілактика вигорання. Зважаючи на те, що вони можуть бути "сильними", важливо також звертати увагу на ознаки вигорання. Пропонуйте методики, які допомагають їм підтримувати психоемоційний баланс.

3. Розвиток конкретних навичок.

Ваші дані вказують на проблеми з емоційною регуляцією та низькою життєстійкістю. Тому необхідно надавати конкретні інструменти.

Тренінги з емоційної регуляції. Навчіть клієнтів усвідомленості (mindfulness), дихальним технікам, а також допомагайте їм розпізнавати та називати свої емоції. Це дасть їм відчуття контролю над внутрішнім станом.

Розвиток життєстійкості. Сприяйте розвитку трьох компонентів життєстійкості:

Залученість. Допоможіть знайти нові інтереси, хобі, спільноти.

Контроль. Обговорюйте, як можна повернути контроль над своїм життям, починаючи з невеликих, реалістичних кроків.

Прийняття ризику (challenge). Навчайте сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для росту.

Сприяння соціалізації. Допоможіть ВПО відновити або створити нові соціальні зв'язки. Це може бути через волонтерство, участь у громадських проєктах, спортивних секціях тощо.

4. Висновок. Інтегрований підхід.

Ефективна допомога ВПО полягає в інтегрованому підході, що поєднує психологічну, соціальну та інформаційну підтримку. Тільки завдяки тісній співпраці психологів, соціальних працівників та громадських організацій можна забезпечити повноцінну адаптацію та відновлення гідності людей, що пережили вимушене переміщення.

4.2 Програми підтримки для вимушено переміщених осіб

Перелік програм підтримки для повнолітніх вимушено переміщених осіб зі Сходу України охоплює фінансову, психологічну та соціально-економічну допомогу. Ці програми реалізуються як державними органами, так і міжнародними та благодійними організаціями.

1. Фінансова підтримка.

Державна допомога на проживання. ВПО мають право на щомісячну допомогу. Станом на 2025 рік, вона становить 2000 грн для дорослих та 3000 грн для дітей та осіб з інвалідністю. Цю допомогу можна оформити через додаток «Дія» або ЦНАПи.

Грошова допомога від міжнародних організацій. Багатоцільова грошова допомога надається міжнародними організаціями, такими як УВКБ ООН, Норвезька Рада у справах біженців (NRC) та Червоний Хрест. Суми та умови виплат можуть змінюватися, тому варто стежити за оголошеннями на офіційних сайтах.

Програми «Прихисток». Ця програма передбачає компенсацію витрат на житло тим, хто надав притулок ВПО. Це допомагає не лише тим, хто приймає, але і забезпечує можливість проживання для ВПО.

2. Психологічна підтримка.

Гарячі лінії та онлайн-консультації. Міністерство охорони здоров'я та інші організації надають безкоштовні послуги психологічної підтримки за телефоном або онлайн. Прикладами є лінії «Ла Страда-Україна» та платформа «Mental Help».

Групи підтримки**.** Проводяться групові зустрічі, де ВПО можуть обмінюватися досвідом та отримувати психологічну допомогу. Це сприяє зменшенню відчуття ізоляції та зміцненню соціальних зв'язків.

Травма-інформований підхід. Фахівці, які працюють з ВПО, використовують спеціалізовані методи, що враховують специфіку травматичного досвіду, щоб запобігти ретравматизації та сприяти відновленню.

3. Освітні та кар'єрні можливості.

Ваучери на навчання. Державна служба зайнятості видає ваучери на безкоштовне навчання для ВПО, які можуть отримати нову професію. Вартість ваучера може покривати навчання за понад 120 спеціальностями.

Безкоштовні онлайн-курси. Платформи, як-от «Дія. Освіта», Prometheus, EdEra, а також міжнародні ініціативи (наприклад, English4Ukraine), пропонують безоплатне навчання, зокрема з IT, англійської мови, дизайну, менеджменту тощо.

Програми перекваліфікації. Благодійні фонди та громадські організації в різних містах, включаючи Дніпро, пропонують курси для ВПО з метою здобуття актуальних професій та подальшого працевлаштування.

4. Доступ до житла та соціальна інтеграція.

Пільгове кредитування. ВПО можуть отримати пільгові кредити на придбання житла за ставкою 3% річних.

Програми інтеграції. Місцеві органи влади, як, наприклад, у Києві, розробляють програми, спрямовані на створення належних умов проживання та інтеграцію ВПО в нові громади.

Допомога з житлом. Існують платформи (наприклад, «Прихисток»), які допомагають ВПО знайти тимчасове або постійне житло.

Рекомендації для роботи з програмами.

Інформування. Соціальні працівники повинні регулярно інформувати ВПО про доступні програми та зміни в умовах їх надання.

Індивідуальний підхід. Необхідно враховувати індивідуальні потреби кожної особи. Наприклад, для жінок та непрацевлаштованих осіб, які є найбільш вразливою групою, пріоритетними є програми працевлаштування та психологічної підтримки.

Партнерство. Важлива співпраця між державними, громадськими та міжнародними організаціями для забезпечення комплексної та ефективної допомоги.

4.3 Роль держави та громадських організацій у процесі адаптації

Адаптація повнолітніх ВПО — це комплексний процес, що вимагає злагоджених дій з боку держави та громадських організацій. Держава відіграє ключову роль у забезпеченні базових потреб, а громадський сектор — у наданні спеціалізованої психосоціальної допомоги та сприянні інтеграції на місцевому рівні.

Роль держави.

Законодавча та інституційна база.

Держава розробляє законодавчі акти та стратегії щодо захисту прав ВПО. Вона створює інституції, як-от Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, що координують політику щодо ВПО.

Фінансова та соціальна підтримка:

Виплати. Надає щомісячну грошову допомогу на проживання, що є критично важливою для ВПО.

Житлові програми. Реалізує програми, що полегшують доступ до житла, зокрема пільгове кредитування та компенсації для оренди житла.

Соціальні послуги. Забезпечує доступ до базових соціальних послуг, включаючи медичну допомогу, освіту та соціальне обслуговування.

Працевлаштування та економічна інтеграція:

Ваучери на навчання. Видає ваучери на перекваліфікацію, допомагаючи ВПО здобути нову професію та підвищити конкурентоспроможність на ринку праці.

Сприяння зайнятості. Створює та впроваджує програми, що допомагають ВПО знайти роботу, зокрема через співпрацю з центрами зайнятості.

Роль громадських організацій (ГО).

Психосоціальна допомога:

Психологічна підтримка. Громадські організації, використовуючи власний досвід, надають професійну психологічну допомогу, проводять індивідуальні консультації та групи підтримки. Це допомагає ВПО впоратися з травмою, тривогою та депресією.

Тренінги та семінари. Проводять освітні заходи, що сприяють розвитку емоційної регуляції, життєстійкості та навичок подолання труднощів.

Соціальна та культурна інтеграція:

Створення спільнот. Організовують заходи, які допомагають ВПО інтегруватися в нові громади та будувати нові соціальні зв'язки. Це можуть бути культурні заходи, клуби за інтересами чи волонтерські ініціативи.

Медіація. Виступають посередниками між ВПО, місцевою владою та приймаючою громадою, сприяючи налагодженню діалогу та вирішенню конфліктів.

Гуманітарна та юридична допомога:

Матеріальна допомога. Надають гуманітарну допомогу, включаючи продукти харчування, одяг та засоби гігієни, особливо на початковому етапі переселення.

Юридична підтримка. Допомагають у вирішенні правових питань, пов’язаних з оформленням документів, статусу ВПО та доступом до соціальних послуг.

Узагальнення. Держава створює системні умови для адаптації (законодавство, фінансова допомога, програми зайнятості), тоді як громадські організації надають гнучку та індивідуалізовану підтримку, що допомагає вирішувати психологічні та соціальні виклики на рівні конкретної людини чи громади. Ефективна адаптація можлива лише за умови їхньої тісної співпраці.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження всебічно вивчило психологічні особливості розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб (ВПО) зі Сходу України, підтверджуючи актуальність проблеми та досягаючи поставлених мети й завдань. Робота не лише надала теоретичне осмислення феномену адаптації в умовах вимушеної міграції, а й запропонувала емпірично обґрунтовані висновки та практичні рекомендації.

Узагальнення теоретичних результатів.

У першому розділі було здійснено ґрунтовний аналіз основних понять, таких як «адаптаційний потенціал», «стратегії адаптації» та «соціальна підтримка». Було встановлено, що адаптаційний потенціал є багатокомпонентним конструктом, що включає особистісні ресурси, психологічний стан та зовнішні фактори підтримки. Аналіз наукової літератури підтвердив, що травматичні події, пов'язані з переміщенням, мають глибокий вплив на психоемоційний стан людини, що ускладнює процес адаптації.

Узагальнення емпіричних результатів.

Другий розділ, присвячений емпіричному дослідженню, дозволив оцінити рівень адаптаційного потенціалу ВПО. Використання опитувань та інтерв'ю виявило, що психоемоційний стан ВПО є надзвичайно чутливим. Учасники дослідження демонструють різні стратегії адаптації — від конструктивних до дезадаптивних. Було доведено, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі адаптації, слугуючи буфером проти стресу та сприяючи відновленню психологічної рівноваги. Крім того, дослідження показало, що індивідуальні психологічні ресурси, як-от стресостійкість, самооцінка та мотивація, значно впливають на успішність адаптації до нових умов.

Практичне значення та наукова новизна

Наукова новизна роботи полягає в комплексному підході до вивчення адаптаційного потенціалу, що поєднує аналіз психологічних, соціальних та культурних чинників. Практичне значення роботи полягає в розробці конкретних рекомендацій, які можуть бути використані фахівцями. Зокрема, для ефективної підтримки ВПО необхідно враховувати індивідуальні особливості, сприяти розвитку адаптивних стратегій та надавати доступ до програм соціальної та психологічної допомоги.

Дослідження підкреслює, що рівень адаптаційного потенціалу ВПО залежить від психологічних ресурсів особистості, рівня соціальної підтримки та попереднього досвіду травматичних подій. Для ефективної підтримки вимушено переміщених осіб необхідно враховувати ці аспекти в програмах соціальної допомоги та психологічної підтримки. Рекомендації, сформульовані на основі отриманих результатів, мають сприяти вдосконаленню програм психологічної та соціальної реабілітації.

Запропоновані заходи, що включають психологічні тренінги, групи підтримки та сприяння соціальній інтеграції, допоможуть ВПО не лише адаптуватися до нових умов, а й відновити почуття безпеки, гідності та контролю над власним життям.

Дана робота є вагомим внеском у дослідження психологічних аспектів адаптації ВПО. Вона засвідчила, що психологічна допомога та соціальна інтеграція є невід’ємними компонентами успішної адаптації. Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у цій галузі та сприятимуть створенню більш гуманного та підтримуючого середовища для всіх, хто зіткнувся з викликами вимушеного переміщення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я., Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.
2. Антонова З. О., Худяков В. Л. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія«Медицина»)»: журнал. 2023. No 10(28) 2023. С. 536- 549.
3. . Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. Вісник економічної науки України, 2, 2016. С. 8–13.
4. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення, 2019.145 с.
5. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1 (34). С. 88–97.
6. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології,22, 2017.С.51–58.
7. Бандурка О. О. Адміністративно-правове регулювання міграційних процесів в Україні: дис… канд. юр. наук / Харків. 2002. 182 с
8. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1 (46). С. 5–9. 67
9. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітейвнутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П.

Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. 1 (46). С. 29–34

10. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
11. Бєлєнька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету, 2019. №3 (32). С. 54–59.
12. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 111–117.
13. Боднар М. Б. Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГПІ, 2013. 288 с.
14. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка», 2021. 1 (01). С. 125–128.
15. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. Вісник Дніпропетровського університету, 2006. №14. С. 215–221.
16. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
17. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. Психології. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 43–52.

18. Васютинський В. О. Особистісна зарадність/безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту. Соціокультурні та психологічні 68 виміри становлення особистості : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.- практ. конф. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. 168 с.
19. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020. С. 35.
20. Bogic M., Ajdukovic D., Bremner S., et al. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. The British Journal of Psychiatry, Mar;200 (3), 2012. Pp. 216–223.
21. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol.15. № 1. Pp. 1–18.
22. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Украї- на», 2023. — 266 с.
23. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
24. Khailenko, O., & Bacon, A. M. (2024). *Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people*.
25. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). *Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors*.
26. Wang, Y.-P., & Gorenstein, C. (2013). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II: A comprehensive review. Revista Brasileira de Psiquiatria, 35(4), 416–431.
27. Sak, L. V. & Fedotova, Z. V. (2023). КРОС-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх

батьків/опікунів [Cross-cultural adaptation and validation of the Ukrainian-language version of the DERS Scale of Emotional Regulation Difficulties: Approbation in Anorexia Nervosa Adolescents and Their Parents/Caregivers]. *Психіатрія, неврологія та медична психологія, 21*, 38-45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05

28. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

Додаток 1

Шкала депресії Бека

jekannm@gmail.com Сменить аккаунт

Не будет видно получателю

*Обязательный вопрос

Ваша стать: *

- Чоловік
- Жінка

Ваш вік *

- 18-30
- 30-40
- 40-50
- 50-60
- 60 і більше

Чи маєте ви роботу (постіійний дохід)? *

- Так
- Ні

0. Мені не сумно. *

1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.

2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.

3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Я спокійно думаю про майбутнє. *

1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.

2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.

3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.

- 0
- 1
- 2
- 3

1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.

2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.

3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. *

1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.

2. Я ні від чого не отримую задоволення.

3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Я не відчуваю відчуття провини. *

1. Я доволі часто відчуваю провину.

2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.

3. Мене мучить постійне відчуття провини.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. *

2. Я допускаю, що заслуговую покарання.

3. Я вважаю, що маю бути покараний.

4. Я відчуваю, що доля карає мене.

- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3
- ◯ 4

0. Я в основному задоволений тим, ким я є. *

1. Я незадоволений собою.

2. Я гидкий собі.

3. Я ненавиджу себе

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. *

1. Я критикую себе за слабкості та помилки.

2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.

3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. У мене не виникає думок про самогубство. *

1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.

2. Я хочу вмерти і планую самогубство.

3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. *

1. Я плачу частіше, ніж звичайно.

2. Я увесь час плачу.

3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. *

1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.

2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.

3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Я не втратив цікавості до людей. *

1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.

2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.

3. Люди мені глибоко байдужі.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. *

1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.

2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.

3. Я не в стані приймати жодних рішень.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. *

1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.

2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.

3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Мені працюється так, як і раніше. *

1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.

2. Я з великою труднiстю змушую себе взятися до праці.

3. Я не в стані працювати

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. *

1. Я сплю гірше, ніж раніше.

2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.

3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. *

1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.

2. Я втомлююся від будь-якого заняття.

3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. У мене нормальний апетит. *

1. У мене погіршився апетит.

2. У мене майже відсутній апетит.

3. У мене зовсім нема апетиту.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

1. Моя вага залишається незмінною. *

2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.

3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.

4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

0. Моє тілесне здоров'я є добре. *

1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).

2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.

3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

- ◯ 0
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3

запори та ін.).

2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.

3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

- 0
- 1
- 2
- 3

0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. *

1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.

2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

- 0
- 1
- 2
- 3

DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції

jekannm@gmail.com Сменить аккаунт

Не будет видно получателю

*Обязательный вопрос

Ваша стать: *

- Чоловік
- Жінка

Ваш вік *

- 18-30
- 30-40
- 40-50
- 50-60
- 60 і більше

Чи маєте ви роботу (постіійний дохід)? *

- Так
- Ні

Я чітко розумію свої почуття. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Я звертаю увагу на те, що я відчуваю. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Я переживаю свої емоції як неконтрольовані. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Я поняття не маю, як я почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Мені важко зрозуміти свої почуття. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Я уважний до своїх почуттів. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Я точно знаю, як я почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Мені все одно, що я відчуваю. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Мене бентежить те, що я відчуваю. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я визнаю свої емоції. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%

Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені важко зосередитися. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися * краще.

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними. *

- майже ніколи 0-10%
- іноді 11-35%
- близько половини часу 36-65%
- більшу частину часу 66-90%
- майже завжди 91-100%

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

jekannm@gmail.com Сменить аккаунт

Не будет видно получателю

*Обязательный вопрос

Ваша стать: *

- Чоловік
- Жінка

Ваш вік *

- 18-30
- 30-40
- 40-50
- 50-60
- 60 і більше

Чи маєте ви роботу (постіійний дохід)? *

- Так
- Ні

Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Подолання стресу може зробити мене сильнішим: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Мене нелегко розчарувати невдачею: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;

Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно

Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів: *

- зовсім не вірно;
- рідко вірно;
- іноді вірно;
- часто вірно;
- майже завжди вірно