МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Захарова Катерина Юріївна
Керівник: Гура Т.Є., д.психол.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Залановська Л.І., к.псих.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
_____Захаровій Катерині Юріївні_____

1 Тема роботи (проєкту): Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні
керівник роботи д.психол.н., професор кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО Гура Т.Є.
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024року № 1446-С
2 Термін подання студентом роботи _____
3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури, наукових джерел.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) вивчити теоретичні проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам; 2) проаналізувати психологічні наслідки зміни способу життя внутрішньо переміщених осіб; 3) дослідити методи та підходи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам; 4) розробити рекомендації щодо психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам; 5) оцінити ефективність методів та підходів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.
5 Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 1 рисунок.
6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Розділ 3	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ К.Ю. Захарова

Керівник роботи (проєкту) _____ Т.Є. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 78 джерел, 3 таблиці, 1 рисунок, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічний стан внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні.

Предмет дослідження – методи та підходи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та визначити ефективні стратегії психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні, визначити методики психологічної допомоги та розробити рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні.

Гіпотеза дослідження: психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні сприяє зниженню рівня тривожності, посттравматичного стресу, покращенню стану психічного здоров’я та адаптації до нових умов через різні прийоми та підходи.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури; емпіричні: опитування, тестування, інтерв’ю, спостереження.

Наукова новизна полягає у розробці психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні.

Галузь використання: центри соціально-психологічної реабілітації населення, центри громадського здоров’я, благодійні фонди, які в тому числі надають психологічні послуги, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, державні соціальні служби.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА, КРИЗА, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ, ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.

SUMMARY

Zakharova K.Yu. Psychological assistance to internally displaced persons due to the war in Ukraine.

Master's qualification work: 78 pages, 76 sources, 3 tables, 1 figure, 2 appendices. The structure of the work includes an introduction, 3 chapters, and conclusions.

The war in Ukraine caused a change in the mental behavior of Ukrainians and requires them to adapt to a new life. There is a revaluation of all values, achievements and achievements, the psyche and worldview are changing. Internally displaced persons are forced to leave their homes to save their lives, seek shelter in other places where they have no relatives, friends or just acquaintances. People's attitude towards others, towards life and themselves changes. During forced displacement during wartime, a person may experience mood swings from euphoria to despair, panic attacks, stress, and depression may occur. In such cases, it is necessary to study and assess the psycho-emotional state of internally displaced persons in order to provide them with qualified assistance and prevent adverse consequences for their lives. Therefore, the psychological health of the population of Ukraine is one of the most important challenges today.

In this connection, there is an urgent need to develop a psychocorrective program for psychological assistance to internally displaced persons.

The object of the study is the psychological state of internally displaced persons as a result of the war in Ukraine.

The subject of the research is methods and approaches of psychological assistance to internally displaced persons as a result of the war in Ukraine.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and determine effective strategies for psychological assistance to internally displaced persons due to the war in Ukraine, to determine methods of psychological assistance and develop recommendations for improving the effectiveness of psychological assistance to internally displaced persons as a result of the war in Ukraine.

Tasks of the research:

1) analyze the theoretical problems of psychological assistance to internally displaced persons;

2) analyze the psychological consequences of changing the lifestyle of internally displaced persons;

3) to investigate the methods and approaches of providing psychological assistance to internally displaced persons;

4) develop recommendations for psychological assistance to internally displaced persons;

5) evaluate the effectiveness of methods and approaches of psychological assistance to internally displaced persons.

Research hypothesis: psychological assistance to internally displaced persons as a result of the war in Ukraine helps to reduce the level of anxiety, post-traumatic stress, improve mental health and adapt to new conditions through various methods and approaches.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific literature; empirical: surveys, tests, interviews, observations.

The scientific novelty consists in the development of a psychocorrective program for internally displaced persons as a result of the war in Ukraine.

Keywords: psychological help, internally displaced persons, psychological trauma, crisis, post-traumatic syndrome, overcoming stress.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ ……...12
1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», причини виникнення вимушеної ситуації переміщення……12
1.2. Психологічні наслідки зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переміщенням……18
1.3. Методи та підходи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам……23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ……..31
2.1. Організація та методи дослідження……..31
2.2. Діагностичний інструментарій психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам……..……..37
2.3. Розробка рекомендацій психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам…….46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ…….54
3.1. Результати діагностування психологічного стану внутрішньо переміщених осіб ……..……54
3.2. Оцінка ефективності методів та підходів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам ……..……60
ВИСНОВКИ……...68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..70
ДОДАТКИ……..79

ВСТУП

Актуальність дослідження. За даними Міжнародної організації міграції станом на жовтень 2024 року кількість внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні офіційно становить 4 646 735 осіб. Серед них 59,9% жінки, 40,1% чоловіків і близько 906 000 дітей. Зокрема, в місті Запоріжжя за даними Запорізької міської ради зареєстровано 154 000 внутрішньо переміщених осіб.

За даними Міністерства охорони здоров'я за психологічною допомогою звернулися більше, ніж 650 000 українців. Цей показник вдвічі більший у 2023 році порівняно із 2021 роком. Українці можуть безоплатно отримати послуги з психологічної підтримки в 860 закладах первинної медичної допомоги, тобто в сімейного лікаря. У ці заклади звернулося вже близько 175 000 українців, що становить 36% від загальної кількості звернень з приводу проблем у сфері ментального здоров'я. Від загальної кількості внутрішньо переміщених осіб психологічну допомогу отримали всього 13,99% населення.

Війна в Україні спричинила зміну психічної поведінки українців та вимагає адаптуватися до нового життя. Відбувається переоцінка всіх цінностей, досягнень та здобутків, змінюються психіка і світосприйняття. Внутрішньо переміщені особи змушені покидати свої домівки, щоб рятувати життя, шукати прихистку в інших місцях, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. У людей змінюється ставлення до оточуючих, до життя та самих себе. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати переміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки, стрес та депресія. У таких випадках необхідними є вивчення і оцінка психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб для надання їм кваліфікованої допомоги та запобігання виникненню несприятливих наслідків для їхнього життя. Тому психологічне здоров'я населення України є одним із найважливіших викликів сьогодення.

У зв’язку з цим виникає гостра необхідність розробки психокорекційної програми щодо психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Об’єкт дослідження – психологічний стан внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні.

Предмет дослідження – методи та підходи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та визначити ефективні стратегії психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні, визначити методики психологічної допомоги та розробити рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;

2) проаналізувати психологічні наслідки зміни способу життя внутрішньо переміщених осіб;

3) дослідити методи та підходи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;

4) розробити рекомендації щодо психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам;

5) оцінити ефективність методів та підходів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Гіпотеза дослідження: психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам внаслідок війни в Україні сприяє зниженню рівня тривожності, посттравматичного стресу, покращенню стану психічного здоров’я та адаптації до нових умов через різні прийоми та підходи.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури; емпіричні: опитування, тестування, інтерв’ю, спостереження.

Наукова новизна полягає у розробці психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні.

Галузь використання: центри соціально-психологічної реабілітації населення, центри громадського здоров'я, благодійні фонди, які в тому числі надають психологічні послуги, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, державні соціальні служби.

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження українських науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаної з міграцією, спираються у своїх розробках на соціокультурний підхід (В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко). Проте цих розробок уже недостатньо.

Серед сучасних учених проблеми ВПО активно вивчають такі дослідники: О. Балакірєва, В. Боснюк, Т. Доронюк, О. Панченко, К. Педько, В. Середа, Т. Старинська, А. Солодько, О. Тімченко та ін. Вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб проводила О. Балакірєва в своїх роботах «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб», «Оцінка потреб внутрішньо 11 переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні» , де вона вивчала основні проблеми та потреби різних категорій ВПО. Вплив на розробку проблеми адаптації здійснили О. Міхеєва та В. Середа у праці «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації» .

Т. Доронюк та А. Солодько вивчали ситуації з внутрішньо переміщеними особами в Україні. Вивченню психологічної допомоги ВПО присвячено праці С. Максименко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. Дослідженнями особливостей надання психологічної допомоги постраждалим займалися Н. Оніщенко «Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти», Р. Ціцей «Особливості встановлення психологічного контакту психолога МНС з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації», А. Шевчук «Особистісні зміни у постраждалих унаслідок надзвичайної

ситуації».

У наукових працях українських та зарубіжних дослідників, відображено різні аспекти проблеми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, що виникла після початку війни в Україні, зокрема: переживання в травмуючих ситуаціях, кризових та посттравматичних станах (Василюк Ф., Гарниць О., Титаренко Т., Хрістенко В. та ін.); психологічне благополуччя і щастя (Данильченко Т., Богучарова О., Лушина П., Титаренко Т., Савчин М. та ін.); соціально-психологічна адаптація переселенців (Беррі Дж., Фернхем А., Чуйко О. та ін.); соціально-психологічні-аспекти психотерапевтичної допомоги (Діброва В., Кучеренко О., Каменщук Т., Плескач Б., Уркаєв В., Щербан Т. та ін.).

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 78 найменувань та 2 додатків. Загальний обсяг основного тексту 69 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи», причини виникнення вимушеної ситуації переміщення

Відповідно до керівних принципів організації Об'єднаних Націй з питання про внутрішньо переміщених осіб, внутрішньо переміщені особи - це «особи або групи осіб, які були змушені покинути свої будинки або постійне місце проживання в результаті збройних конфліктів, ситуацій загального насильства, порушень прав людини, стихійних лих або техногенних катастроф в зокрема, і які не перетинали міжнародно визнаних кордонів» [28].

Соціологи, політологи, юристи, економісти, історики, демографи та громадські географи займаються проблемою внутрішньо переміщених осіб у контексті міграційного процесу. Зокрема, походження поняття "внутрішньо переміщені особи" можна віднести до заслуг юриста К. Е. Гожди, був досліджений Рекотовою [10]. Т.Р. Кульчицький проаналізував поняття «вимушені переселенці» як об'єкти соціально-правового регулювання та виділила основні ознаки вимушених переселенців в Україні [33]. М. І. Малиха заявила, що оскільки вимушений переселенець - це особа, яка була змушена покинути місце проживання і не покидала територію України, необхідно визначити статус і забезпечити права і свободи, визначення статусу вимушеного переселенця необхідно для вирішення проблеми імміграції та регулювання наслідків цього. форма вимушеної міграції [34]. Науковий підхід до визначення ВПО і його власне визначення засновані на Л. Р. Наливайко, сформульовано Орєшковою [46].

А. А. Проценко розглядає феномен внутрішньо переміщених осіб в

контексті примусового переміщення і обґрунтовується необхідність концептуалізації поняття "внутрішньо переміщені особи" з точки зору соціологічного підходу [54]. М. М. Сірант детально аналізує причини насильницького переміщення населення, правовий статус внутрішньо переміщених осіб (людей або груп, вимушених покинути свої будинки, рятуючись від збройних конфліктів, насильства або масових порушень прав людини) [56]. Концепція «внутрішньо переміщених осіб» з соціологічної точки зору заснована на Г. Гудвіні-Гіллі [10] і була втілена М. Ніколайчуком [47].

Вимушене внутрішнє переміщення вважається необхідним переміщенням особи всередині держави і призводить до зміни правового статусу, заснованого на законодавстві та адміністративно-правозастосовних законах, а також до зміни місця постійного проживання. Примусове переміщення всередині країни відбувається внаслідок військових та політичних подій, переслідування людей за релігійною та етнічною ознакою та насильства щодо них та їхніх сімей. Поняття примусового переміщення охоплює такі міграційні процеси, як втеча, Евакуація, переміщення і переселення. Міжнародна організація з міграції визначає мимовільних мігрантів як усіх осіб, які мігрують, щоб «врятуватися» від переслідувань, конфліктів, гноблення, природних і техногенних катастроф, погіршення стану навколишнього середовища або інших ситуацій, які ставлять під загрозу життя, свободу або засоби до існування [54]. Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції (IASFM) назвала його «всеосяжним дослідженням біженців і внутрішньо переміщених осіб (тих, хто був переміщений в результаті конфлікту), а також природних і екологічних катастроф, хімічних і ядерних катастроф, голоду і розвитку» [41].

Т.В. Жванія стверджує, що вимушена міграція - це зміна місця постійного проживання людини або групи людей в результаті військових, політичних подій, етнічних або релігійних переслідувань, насильства щодо них або їх сімей [16].

Муні Е. стверджує, що вимушена міграція є причиною появи категорії населення, що шукає притулку всередині країни або за її межами [49]. Автор називають цю категорію мігрантів «вимушеними переселенцями» або «переміщеними особами"», але їх помилково відносять до біженців. Таким чином, незважаючи на існуюче визначення, концептуалізація терміну «ВПО» все ще обговорюється.

В Україні визначення поняття «внутрішньо переміщені особи» закріплено в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Згідно з ним, вимушений переселенець - це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, який на законних підставах перебуває на території України і має постійне місце проживання в Україні, але був змушений покинути своє колишнє місце проживання, щоб уникнути негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, широкомасштабного насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій, природна або техногенна стихійна ситуація [22] .

Г. Гудвін-Гілл відноситься до внутрішньо переміщеним особам, які раптово змушені покинути свої будинки в результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, організованих порушень прав людини або стихійних лих і знаходяться на їх території [10].

М. Ніколайчук визначив ВПО як особливу цільову групу для реалізації міграційної політики, що характеризується різними характеристиками, що визначаються особливими потребами, особистісними особливостями і впливом на навколишнє середовище [47].

М. І. Малиха зазначає, вимушені переселенці - це категорія населення, з якою світове суспільство стикається протягом багатьох років, але в цілому автор ставиться до вимушених переселенців як до громадян держави, які через військові дії та їх наслідки були змушені покинути постійне місце проживання для захисту своїх прав, живе і в той же час не перетинав кордон [34].

В.І. Михайловський називає внутрішньо переміщених осіб громадянами України або законно перебувають на території України, зокрема, внаслідок збройного конфлікту, постійних ознак насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, окупації території іноземними державами, порушення міжнародного гуманітарного права або інші обставини, що випливають з попередніх ситуацій, які могли б радикально змінити громадський порядок або уникнути їх. Розуміється як особа без громадянства або іноземець, змушений покинути країну та/або проживати на постійне місце проживання [42].

Л.Р. Наливайко, А. Ф. Орєшкова також дають своє тлумачення внутрішньо переміщеним особам, під якими розуміються громадяни України, громадяни інших держав або особи без громадянства, які на законних підставах проживають на території України і мають право на постійне проживання на території України, але відчувають наслідки насильства, зовнішніх впливів. напади, іноземна окупація, збройний конфлікт, природні або техногенні катастрофи, переслідування, загроза життю, безпеці або свободі [46]. М. і. Ісаєва пропонує розглядати вимушеного переселенця як особу, яка перебуває в межах кордону і покинула своє постійне місце проживання через вплив або загрозу масових збройних конфліктів (зіткнень, погромів) на ґрунті етнічних, расових, релігійних, гендерних, політичних чи інших розбіжностей, військових дій, епідемій, природних або техногенних катастроф.- стихійні лиха [23].

Підводячи підсумок цим визначенням, виділяємо характеристики внутрішньо переміщених осіб в Україні, які відрізняють їх від інших мігрантів, такі як вимушена відмова від колишнього місця проживання або переміщення в межах певних адміністративно-територіальних одиниць країни. Основною ознакою внутрішньої міграції населення і появи внутрішньо переміщених осіб як соціально-географічної категорії є розвиток соціально-географічних процесів, в процесі міграції населення відбувається зміна місця проживання людини або групи людей, тимчасова або постійна зміна місця проживання чисельність населення, зайнятість населення,

добровільний або обов'язковий характер міграції вона виступає як один з видів соціальної мобільності, змінюючи соціальний статус, рід занять.

Примусове переміщення - це переміщення, що носить вимушений і раптовий характер, викликане загрозами життю мігрантів в результаті стихійних лих, військових операцій, з політичних мотивів і переслідування за ознакою громадянства, яке носить тимчасовий або постійний характер і охоплює такі категорії мігрантів, як біженці, внутрішньо переміщені особи та особи, які шукають притулку. На основі аналізу визначення поняття «вимушені переселенці», наявного в міжнародній та зарубіжній літературі, можна зробити висновок, що основними ознаками вимушених переселенців є: - наявність українського громадянства; - наявність причин для виїзду з певної адміністративно-територіальної одиниці України, але міжнародно визнаний статус вимушених переселенців. держава.

Масова міграція місцевого населення пов’язана з деякими особливими проблемами, які виникають як у вимушено переміщених осіб, так і в суспільстві в цілому – відбувається абсолютне спрощення людської поведінки для виживання, але це створює загальну невизначеність в суспільних відносинах. Відсутність реальних перспектив відновлення державного контролю над тимчасово окупованими територіями в найближчому майбутньому вимагає розробки відповідних стратегій адаптації.

Перш за все, слід зазначити, що, на відміну від добровільної міграції, в більшості випадків, коли підвищується соціальний статус людини, наслідками вимушеної міграції є значне погіршення добробуту і раніше отриманих доходів, а також часткова або повна втрата. Примус означає відсутність позитивної мотивації до переїзду і зміни умов життя, при яких виникає реальна загроза безпеці, при відсутності якої нормальне життя стає неможливою або перспективи нормалізації обстановки. Центральним елементом адаптації є її мета, на основі якої суб'єкт знаходить вихід зі стану конфлікту із зовнішнім середовищем. Активні стратегії адаптації передбачають бажання суб'єкта змінити навколишнє середовище, тоді як пасивні передбачають підпорядкування середовищу проживання.

Причиною вимушеної міграції населення України став початок військового конфлікту на Донбасі, який посилив військово-політичну нестабільність регіону, окупація частини території Донецької та Луганської областей, що створювало загрозу безпеці життя і здоров'я населення з цих регіонів. Військові конфлікти, що відбулися в період трансформації незалежності країни, в період революційних змін, обумовлені багатьма передумовами і факторами. Серед них, зокрема, були особливості врегулювання Східної України, політичні, економічні, соціально-демографічні, етнолінгвістичні, культурні та духовні передумови, які в сукупності стали основою військово-політичної нестабільності в регіоні і в результаті вимушеного внутрішнього переміщення населення [15].

Праці учених С. Западнюк та О. Позняка «Міграційні процеси в Україні», які узагальнили види та фактори міграцій населення. Спроби пояснити причини вимушеної міграції на території України висвітлені у національній доповіді «Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі» за редакцією Е. Лібанової, у якій досліджено як історичні передумови формування регіонального соціуму на Донбасі, так і новітні чинники воєнного конфлікту. Причини, мотивації та наслідки військового конфлікту на Донбасі в контексті проблем соціально-економічного розвитку та виникнення вимушених переміщень висвітлено в роботах «внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегій успіху» та «українське суспільство: міграційний вимір» [15].

У роботі І.С. Шиманської «Міграція людських ресурсів в контексті географічної економічної трансформації: регіональний вимір» в основному розглядається міжнародна міграція, але для нашого дослідження представляє інтерес міграція біженців: тенденції, фактори та напрямки розвитку [64].

Просторово-часові особливості вимушених міграцій в Україні, фактори, що їх зумовлюють, а також соціально-економічні проблеми ВПО та напрями їх вирішення досліджували Л.Нємець [38], Н.Гусєва [4], К.Сегіда [43].

Вибір переселенцями одних регіонів для розміщення та практично повне ігнорування інших, заселенські процеси Донбасу як одні з передумов виникнення воєнного конфлікту, що призвели до вимушених міграцій, досліджено М. Логвиновою [29]. Питання формування унікальної регіональної ідентичності Донбасу, особливостей місцевої спільноти представлено у працях «Донбас в етнополітичному вимірі» та «Історія етнічної держави Донбас: тенденції, протиріччя, Історія України».

В результаті «внутрішньо переміщені особи» - це громадяни України або піддані інших держав, які законно перебувають на території України і не мають можливості покинути місце постійного проживання в результаті складності політичної, соціально-економічної та екологічної ситуації в певних адміністративно-територіальних одиницях країни. держава, щоб уникнути наслідків насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, змін у навколишньому середовищі, ознак проектів соціально-економічного розвитку для підтримки життя і свободи.

1.2. Психологічні наслідки зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переміщенням

Війна завжди залишає свої відбитки на житті людей, особливо на тих, хто вимушений покинути свій дім через озброєний конфлікт. Україна відчула це на собі під час конфлікту з РФ, який розпочався ще у 2014 році.

Ще з того часу більше мільйона людей змушені були покинути свої домівки та переселитися в інші частини країни. Життєва перспектива вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні є складною. Вони зіштовхнулися з багатьма проблемами, які мають негативний вплив на їхнє психологічне здоров'я та добробут. Це призвело до значного впливу на їхню життєву перспективу.

Під час озброєного конфлікту українці повинні жити у моменті. Вони переглядають свої цілі в житті та замислюються, чи вдалося їм досягти тих завдань, які вони собі поставили. Вони мають знайти і виправдати сенс свого

життя.

Різні критичні ситуації, природні катастрофи, збройні конфлікти зазвичай мають негативний вплив на психіку тих, хто потрапив у ці події. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та розлад адаптації (РА) є поширеними та небажаними формами психічних порушень у людей, які пережили небезпечні ситуації, і стали ключовими серед нових психічних розладів, що виникли у минулих десятиліттях. Вплив травматичних подій поширюється не тільки на безпосередніх жертв, але й на широке коло осіб. Наслідки травматизації впливають на їхні сім'ї, оточення, рятувальників та інших працівників [21].

Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей. Кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити власне минуле, теперішнє й майбутнє і водночас усвідомити їх нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним [18].

Основні характеристики сучасних кризових подій, що відбуваються в Україні, включають велику кількість громадян, які постраждали від надзвичайних подій; непередбачувану тривалість цих подій; негативний психологічний вплив на практично всю націю.

Одна з основних проблем, з якою стикаються вимушені переселенці, полягає в тому, що вони втратили свою стабільність та рутину. Більшість з них втратили роботу та джерело доходу, деякі втратили свої підприємства або майно. Все це призвело до того, що багато з них стали залежними від допомоги від держави та громадських організацій [17].

Друга проблема полягає в тому, що вимушені переселенці повинні були покинути свої рідні місця, де вони мали своїх родичів та друзів. Це призвело до того, що вони часто почуваються ізольовано та самотньо, що має негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та стан [23]. В переселенці зіштовхнулися з проблемою «соціального зниження» в нових місцях проживання, що може призвести до зменшення їхньої самооцінки та

погіршення психічного стану, а також до ряду проблем, таких як відчуття ізольованості та неприналежності, складнощі з адаптацією до нових умов життя та обмежені можливості для розвитку та самореалізації. Вимушені переселенці змушені стикатися зі стресом, тривогою, депресією та почуттям втрати, що може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та добробут. Вони також змушені змінювати свій спосіб життя, шукати нове житло та роботу, а також адаптуватися до нових умов життя.

Третя проблема полягає в тому, що вимушені переселенці змушені були змінити свій спосіб життя та звички. Вони мали адаптуватися до нових умов життя та шукати нове житло та роботу. Це не тільки складно з точки зору психологічного стану, але й потребує значного зусилля та часу [19].

Четверта проблема полягає в тому, що вимушені переселенці стикаються з дискримінацією та неприйняттям в новому місці проживання. Це може стати на заваді їхньому інтегруванню в нову громаду та здобуттю нових можливостей. Також може виникати конфлікт між вимушеними переселенцями та місцевим населенням, що може призвести до додаткової соціальної напруги [26].

П'ята проблема полягає в тому, що вимушені переселенці потребують спеціальної підтримки та допомоги у вирішенні їхніх потреб, включаючи медичну допомогу, освіту та соціальну підтримку. Вони потребують забезпечення своїх базових потреб у воді, їжі, житлі та енергії, щоб реалізувати свою життєву перспективу та гідне існування. Також вимушені переселенці часто стикаються з дискримінацією та стереотипами в нових місцях проживання[44]. Вони можуть бути відкинуті та неохоче прийняті місцевими жителями через стереотипи та недовіру до «іншого». Це може призвести до посилення почуття самотності та неприналежності, що негативно впливає на їхній психологічний стан.

Крім того, шоста проблема полягає в тому, що вимушені переселенці мають обмежені можливості для розвитку та самореалізації в нових умовах. Вони можуть втратити свої попередні професії, освіту та соціальний статус, що впливає на їхні можливості для майбутнього.

Існують також проблеми з адаптацією у нових умовах, що виявляється через обмежений доступ до основних соціальних послуг, таких як охорона здоров'я та освіта. Це знижує їхній соціально-економічний статус та зміцнює відчуття відчуженості від суспільства.

У зв'язку з цим дуже важливо забезпечити вимушеним переселенцям необхідну підтримку та допомогу у процесі адаптації до нових умов життя. Наприклад, необхідно надати їм доступ до освіти та медичної допомоги, а також забезпечити психологічну підтримку для зменшення ризику виникнення проблем з психічним здоров'ям.

Крім того, важливо впровадити соціальні програми та проєкти, спрямовані на покращання соціально-економічного становища вимушених переселенців, надати доступ до соціальних та психологічних послуг, а також допомогти їм знайти нову роботу та житло. Одним зі способів поліпшення психологічного стану вимушених переселенців є психологічна підтримка, яка може бути надана через індивідуальні консультації, групові заняття або психотерапію [39]. Також необхідно забезпечити їм можливість соціальної взаємодії, наприклад, шляхом створення спеціальних груп для вимушених переселенців [17]. Важливою складовою соціальної підтримки є надання інформації про доступні послуги та ресурси, що можуть допомогти в адаптації до нового середовища.

Ситуація вимушеного переселення, яка супроводжується невизначеністю на новому місці, призводить до сильного стресу. Існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальну ситуацію, захисні механізми та стратегії опанування. Важливою формою адаптаційних процесів і реагування особистості на стресові ситуації є не тільки психологічний захист, але й копінг-поведінка – сукупність усвідомлених стратегій вирішення конфлікту для того, щоб упоратися з внутрішнім напруженням і дискомфортом.

Отже, якщо життєва перспектива характеризується наявністю мети, бажань, мрій і планів на майбутнє, то люди, які опинилися у складній життєвій ситуації (мова саме йде про внутрішньо переміщених осіб), мають

значні перешкоди у реалізації своїх життєвих планів, оскільки ситуація об'єктивно порушує їх життєдіяльність, ускладнює або унеможливлює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей), перешкоджає реалізації їх важливої життєвої мети. Тому можемо говорити, що така ситуація на певний час блокує життєві плани і змушує людей замислюватися лише над питаннями адаптації до нових умов і вирішувати тільки нагальні актуальні питання.

Ситуація внутрішнього переміщення, у якій опинилися люди, розглядається як важка життєва ситуація, що визначається як тимчасова подія в життєвому циклі, яка породжує емоційне напруження й стреси, перешкоди в реалізації важливих життєвих цілей, об'єктивно порушує життєдіяльність, ускладнює або навіть унеможливлює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей).

Ф. Зімбардо виокремлює п'ять типів тверджень, які стали шкалами його опитувальника часової перспективи, серед них: 1) негативне минуле – відображає загальне песимістичне, негативне або з домішкою відрази ставлення до минулого. Передбачає травму, біль і жаль. Таке ставлення може бути через реальні неприємні та травматичні події, через негативні реконструкції позитивних подій, або через те і те разом; 2) гедоністичне сьогодення – відображає ризиковане, гедоністичне, «а мені все одно» ставлення до часу і життя. Передбачає орієнтацію на задоволення, хвилювання, збудження, насолоду в сьогоденні і відсутність турботи про майбутні наслідки або жертви на користь майбутніх нагород; 3) майбутнє – відображає загальну орієнтацію на майбутнє. Поведінка переважно визначається прагненнями до мети і винагород майбутнього. Характеризується плануванням і досягненням майбутньої мети; 4) позитивне минуле – відображає тепле, сентиментальне ставлення стосовно минулого. Цей фактор характеризується ностальгічною, позитивною реконструкцією минулого, воно уявляється в приємному світлі; 5) фаталістичне сьогодення – розкриває фаталістичне, безпорадне й безнадійне ставлення до майбутнього і життя. Цей фактор відображає відсутність сфокусованої тимчасової

перспективи. Розкриває переконання, що майбутнє заплановане і на нього неможливо вплинути індивідуальними діями; все, що трапляється, має переноситися з покірністю і смиренням, адже люди перебувають під владою примхливої (вибагливої) долі [24].

Отже, життєва перспектива вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні є надзвичайно складною, адже вони змушені стикатися з різними проблемами, пов'язаними зі зміною умов життя. Однак за правильного підходу та за підтримки з боку держави та суспільства можна зменшити негативний вплив цих проблем на життєву перспективу вимушених переселенців і допомогти їм успішно адаптуватися до нових умов життя. Вимушені переселенці, які опинилися у зоні війни, стикаються з багатьма проблемами, які мають серйозний вплив на їхнє життя та здоров'я.

Особливості життєвої перспективи цих людей потребують серйозної уваги та підтримки з боку держави та суспільства. Тільки за умови забезпечення необхідної підтримки та допомоги вимушеним переселенцям вдасться зменшити вплив конфлікту на їхнє життя та сприяти подальшій адаптації до нових умов життя.

1.3. Методи та підходи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Психологічна допомога – це професійна підтримка й сприяння, надання допомоги людині, сім'ї або соціальній групі у вирішенні її психологічних проблем, соціальної адаптації, саморозвитку, самореалізації, реабілітації, подоланні складної психологічної ситуації [8].

Психологічна допомога як професійна діяльність виникла порівняно недавно та нині активно розвивається, ступінь її впливу на суспільство є значним. Так, В. Панок зауважує: беззаперечним є той факт, що сучасна історія вітчизняної психологічної допомоги твориться на наших очах і нашими зусиллями. Науковець визначає психологічну допомогу як систему заходів, які спрямовані на пом'якшення чи подолання психологічних

проблем, що виникають в окремої особистості чи групи людей, засобами практичної психології [31].

Сучасний світ зазнає швидких змін, масштабної глобалізації, природні катаклізми, надзвичайні ситуації та збройні конфлікти відбуваються все частіше, тож потреба підтримки й допомоги особистості набуває більшої актуальності. Фахову діяльність психологів, педагогів, медиків, працівників соціальних служб, громадських організацій волонтерів та ін. зазвичай визначають як «діяльність, спрямовану на допомогу», оскільки всі вищеперераховані сфери діяльності об'єднані однією метою, що являє собою допомогу, навчання й лікування людей у визначений час та в кризових ситуаціях їхнього життя.

Отже, діяльність фахівця практичної психології – вид діяльності, зорієнтованої на допомогу. На думку В. Панка, такий вид допомоги вирізняється своєю специфікою та спрямований на підтримку особистості в процесі її розвитку, становлення та росту, яка здійснюється спеціальними психологічними методами (способами) [31].

Психологічна допомога являє собою структурований і відповідальний процес, під час якого практичний психолог повинен володіти належним рівнем знань, умінь і навичок, забезпечуючи емоційну, смислову та екзистецнійну підтримку людини чи суспільства у складних, надзвичайних чи інших негативних ситуаціях, які відбуваються в їх житті.

Л. Карамушка відносить психологічну допомогу до різновиду психологічних технологій та визначає їх як психолого-організаційні технології, оскільки вони, з одного боку, здійснюються в рамках діяльності організацій, а з іншого, базуються на врахуванні психологічних закономірностей діяльності менеджерів, персоналу та організації в цілому [25].

Науковці психології зазначають, що практичне значення процесу психологічної допомоги залежить від трьох аспектів, які визначають її характер і напрям:

1. Актуальність психологічної допомоги та готовність до її прийняття, що є необхідною психологічною умовою для її надання.

2. Готовність надавати психологічну допомогу.

3. Теоретико-методологічна база, яка є підґрунтям проведення психологічної допомоги, визначаючи її специфіку та спрямування.

Т.Титаренко розглядає як вид психологічної допомоги соціальнопсихологічний супровід внутрішньо переміщених осіб у вигляді комплексу специфічних довготривалих і системних заходів психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції таких осіб у місцеві спільноти в умовах переходу війни до миру [29].

Серед основних видів психологічної допомоги найбільш широковживаними є консультування, профілактика, корекція, адаптація та реабілітація, діагностика та ін.

Проблемами психологічного консультування опікуються такі сучасні психологи, як Т. Титаренко, Г. Хомич, Р. Федоренко та ін. Так, Р. Федоренко визначає психологічне консультування як галузь практичної психології, яка пов’язана з наданням спеціалістом-психологом безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують. Консультативна діяльність соціально-психологічної служби за своїми завданнями наближена до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їхнього проведення [51, 58, 60].

О. Войтенко у статті «Ефективні умови психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні» [3] зазначає, що консультативну роботу з сім’ями переміщених осіб найкраще здійснювати у формі зустрічей та індивідуальних бесід з дорослими й дітьми, починаючи зі шкільного віку. Групове консультування може відбуватися із застосуванням різноманітних тренінгових груп; групи розвитку умінь та навичок у процесі комунікації та розв’язання конфліктів; гештальтгрупи; групи психодрами.

Психокорекція є видом психологічної допомоги, що передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівень функціонування людини. За своїми видами психокорекція поділяється на індивідуальну і групову. Під час індивідуальної

психокорекції фахівець працює з клієнтом тет-а-тет, при застосуванні групової психокорекції психолог діє з групою клієнтів зі схожими проблемами, внаслідок чого результат досягається за рахунок взаємодії людей одне з одним.

З метою якнайшвидшої адаптації вимушених переселенців до нових умов життя під час здійснення психологічної допомоги фахівцеві слід акцентувати увагу на таких етапах адаптації, як розчарування та загострення дратівливості й агресії [17].

За відсутності відповідної підтримки вимушені переселенці наражаються на такі ризики: розвиток психологічного стресу внаслідок зміни місця проживання та звичного середовища; скрутне матеріальне становище, безробіття; відсутність соціальних гарантій та соціального захисту; відсутність або обмеженість доступу до медичної допомоги і як наслідок - розвиток хвороб, викликаних соціальним неблагополуччям. Випадки дезадаптації переселенця до нового середовища та умов життя можуть спричиняти негативні наслідки психологічного характеру: панічні атаки; проблеми зі сном та здоров'я, страждання, тривога, агресія, відчуття непотрібності та самотності, бажання повернутися додому, тощо [21].

Шляхи вирішення проблем посттравматичних стресових розладів (стрес-реакції, травма) представлено у праці авторського колективу М. Великодна, В. Депутатов, О. Шестопалова, О.Шило та Л. Колісник.

У своїх працях, присвячених зазначеній проблемі, психологи наголошують на тому, що взаємодопомога та взаємопідтримка переселенців, організована компетентними фасилітаторами з числа психологів, соціальних працівників та інших фахівців, надає можливості самостійно вирішувати проблеми. Учасники групи стають одне для одного ресурсом подолання складної життєвої ситуації, сприяють адаптації до незвичних умов життя у новому соціальному середовищі [33].

Ще одним із дієвих видів психологічної допомоги постає реабілітація вимушених переселенців. Психологи І.М.Ушакова та О.В.Чернова дають визначення психологічній реабілітації як системі заходів, спрямованих на

відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження здорової особистості. На думку цих науковців, психологічна реабілітація формує у людини свідому й активну участь у реабілітаційному процесі. Соціально-психологічна реабілітація, натомість, спрямована на відновлення людини в правах, в соціальному статусі, здоров'ї і дієздатності, на забезпечення постраждалим соціальних гарантій, контроль над реалізацією соціальних пільг, формування позитивної громадської думки [26]. Діагностика також є актуальним видом психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Проблему діагностики висвітлюють у своїх працях психологи Л.Бурлачук, І. Галян, Т.Дуткевич та ін. За допомогою цієї галузі психологічної науки розробляється зміст, принципи та інструментарій оцінювання й вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості, соціального оточення, у якому вона живе та діє [43].

Одним із ключових аспектів роботи з внутрішньо переміщеними особами, а також усіма громадянами України, які зазнали впливу війни та її наслідків, є надання соціально-психологічної та педагогічної підтримки.

Освітні установи традиційно відіграють центральну роль в організації такої підтримки для дітей та їхніх батьків, сприяючи соціальній адаптації та подоланню труднощів.

Психологічні труднощі, з якими стикаються члени сімей переселенців, мають комплексний характер. Основою цих проблем є тяжкий травматичний досвід, який посилюється необхідністю адаптації до нового середовища.

Особливий стрес і травматизацію ці події спричинили для дітей, які вимушено змінили місце проживання. Діти є більш вразливими до негативних впливів навколишнього середовища, ніж дорослі. Травматичні чинники, що впливають на дитину в період її розвитку, можуть порушити нормальні процеси формування особистості, міжособистісних стосунків, когнітивних функцій, поведінки та самооцінки.

Травматичний досвід позбавляє дитину стабільного, безпечного і підтримуючого середовища, необхідного для гармонійного розвитку. Навіть якщо родина переїжджає у повному складі, батьки, через власний стрес і кризу, не завжди можуть приділяти дітям належну увагу. Часто вони втрачають здатність виконувати свої звичні ролі, оскільки самі перебувають у стані емоційного виснаження. Втрата родинного і соціального оточення додатково обмежує можливості сім'ї отримувати підтримку, необхідну для адаптації.

До сімей, які класифікуються як такі, що перебувають у складних життєвих обставинах, належать родини з дітьми, які через вимушену міграцію всередині України не можуть самостійно подолати труднощі.

Основні проблеми, характерні для дітей із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), включають:

- Порушення когнітивних процесів: зниження пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, розлади мислення.
- Невротичні реакції: емоційне виснаження, фобії, проблеми зі сном і апетитом.
- Функціональні порушення: регресивна поведінка, психосоматичні розлади.
- Емоційні й поведінкові порушення: підвищена плаксивість, часті зміни настрою, реакції протесту.
- Труднощі у спілкуванні: страхи, недовіра, агресія, дратівливість, або ж надмірна залежність від чужої думки.
- Порушення у сімейних стосунках: діти часто змушені брати участь у вирішенні дорослих проблем, до яких вони не готові [49].

Особливі труднощі переживають підлітки, для яких вимушена міграція ускладнює формування ідентичності. Вони можуть опинитися у маргінальному становищі: не знаходячи місця у новій соціальній мережі, вони можуть почуватися відчуженими і дезорієнтованими [42].

Майже всі діти з сімей ВПО пережили серйозні потрясіння й потребують психологічної підтримки.

Допомога дітям з сімей ВПО включає:

1. Створення умов для оптимального розвитку:

- Забезпечення безпечного і сприятливого середовища через роботу з усією сім'єю.
- Формування комфортного соціально-психологічного клімату в освітніх закладах.
- Використання мультидисциплінарного підходу для вирішення проблем (залучення медичних і соціальних установ, психологів, педагогів).

2. Стимулювання розвитку та підтримка дитини:

- Індивідуальний супровід дітей психологами та соціальними педагогами.
- Включення дітей до позашкільних активностей для самореалізації й соціальної адаптації.

3. Усунення перешкод для розвитку:

- Допомога сім'ям переселенців у налагодженні контактів із місцевими установами.
- Забезпечення дітей навчальними матеріалами.
- Попередження повторної травматизації під час освітнього процесу.

Завдання соціально-психологічного супроводу:

Це забезпечення успішної адаптації дитини в освітньому середовищі, враховуючи особливості її травматичного досвіду.

Робота фахівців із дітьми та дорослими в умовах війни вимагає високого професіоналізму, емпатії та вміння запобігати наслідкам стресу, міжособистісним конфліктам і проявам насильства [32].

Таким чином, реалізація допомоги вимушеним переселенцям є важливим аспектом психологічної допомоги як системи заходів, спрямованих на подолання актуальних проблем (вимушене позбавлення або втрата рідної домівки, комфортних та звичних умов життя й побуду, складні процеси адаптації до нових умов тощо).

Форми та методи роботи з вимушеними переселенцями, мають різні форми і засоби роботи з вимушеними переселенцями різного віку та різних категорій (дорослі, діти, особи з особливими потребами, представники групи ризику та ін.).

Психологічна підтримка ВПО відіграє важливу роль у процесі їхньої адаптації та відновлення. Внаслідок конфлікту або стихійних лих ці люди можуть пережити травматичні події, які залишають психологічні шрами. Психологи та консультанти покликані надавати підтримку та допомагати людям впоратися зі стресом, втратою та тривогою.

Роль психологічної підтримки полягає у розвитку механізмів саморегуляції, підтримці психологічного благополуччя та стимулюванні процесів реабілітації. Ця підтримка може надаватися індивідуально або в групах, залежно від потреб і можливостей. Психологічна підтримка також може допомогти відновити соціальну взаємодію та побудувати позитивний життєвий наратив.

Методи досягнення психологічного благополуччя включають терапевтичні сеанси, групові заняття, психосоціальну підтримку та розробку стратегій адаптації. Забезпечення доступу ВПО до якісної психологічної допомоги є важливою складовою гуманітарної діяльності, що сприяє їхньому повному відновленню та інтеграції в суспільство.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та методи дослідження

Поява значної кількості внутрішньо переміщених осіб в сучасних умовах розвитку суспільства передбачає удосконалення методичного інструментарію роботи практичного психолога з цією категорією населення у різних закладах соціального спрямування України. Саме тому у сфері освіти з'явилося безліч невирішених питань, які стосуються формування життєвого простору особистості [15].

Очевидної значущості набуває аналіз сучасного стану вирішення проблем та організації роботи практичного психолога, вибору форм та методів роботи з ними. Окрім того, внутрішньо переміщені особи з відсутністю постійного житла, місць працевлаштування та належної реєстрації [23].

С. Закірова, досліджуючи основні причини, які ускладнюють інтеграцію ВПО, вказує на розбалансованість визначення статусу цих осіб, упередженість ставлення до переселених осіб, складність адаптуватися у нових соціально-економічних умовах [11]; Г. Лазогос визначила 12 принципів роботи з внутрішньо переміщеними особами [16]; Г. Герило, Т. Гніда, І.Корнієнко та Ю. Луценко вивчали питання організації соціально-психологічного супроводу дітей із сімей, що постраждали внаслідок військових дій у зоні проведення АТО [45].

А. Акмалова визначає допомогу мігрантам як один із основних напрямів соціальної роботи, досліджує теоретико-методологічні основи соціальної роботи з мігрантами, розкриває зміст роботи з ними [1]. П. Сміт пропонує методику терапії посттравматичних розладів у дітей, які постраждали внаслідок війни [38]. У колективній монографії під редакцією

М.Шулер-Очак було розроблено питання застосування методів психотерапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами різних країн світу (Індонезії, Китаю, країн Латинської Америки, Нідерландів, США) [59].

Сьогодні ВПО вважають особливою категорією населення, якій надається комплексна допомога на державному рівні – міськими та районними центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, волонтерськими та неурядовими організаціями, різного виду представництвами ООН, ПРООН, Міжнародним комітетом Червоного Хреста [15].

Основними методами соціально-педагогічної роботи з цією категорією клієнтів є:

– соціально-педагогічна допомога, підтримка, профілактика: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів вирішення проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки;

– корекція відносин та реабілітація: моделювання ситуації для вирішення подібних проблем у майбутньому;

– моделювання сфер успішної діяльності (ті, в яких сім'я зможе себе реалізувати);

– підтримка ініціатив як всієї сім'ї, так і окремого її члена; відновлення втрачених умінь клієнта (при травмі разом з іншими спеціалістами) та повернення людини до нормального життя;

– консультування;

– підтримка;

– сімейна та групова терапія;

– методи релаксації;

– методи арт-терапії [46].

Групова терапія може бути ефективною для ВПО із так званих «гарячих точок». У процесі роботи групи беруть участь не лише ВПО, але й психологи, які не мають подібного досвіду. Останні можуть символізувати для них членів сім'ї, друзів чи суспільство в цілому. У зв'язку з цим груповий процес

відрізняється особливою динамікою: на перших порах учасники ігнорують і відкидають психологів, сприймають їх як таких, що не здатні зрозуміти, що вони пережили.

Все це вимагає особливої емпатійної підтримки психолога. В таких умовах група забезпечує мікрокосм, в якому внутрішньо переміщена особа може знову навчитися взаємодіяти з іншими людьми, отримати надійну групу підтримки, яка функціонує як у групі, так і за її межами. Групова терапія надає можливість розділити травматичний досвід у безпечному середовищі, зрозуміти колективний характер травми, переоцінити власний досвід.

На сьогодні є доцільним використання методів релаксації, оскільки внутрішньо переміщені особи переживають травму і часто перебувають у напрузі та не можуть розслабитися. Методи релаксації спрямовані на створення умов для вироблення навичок довільної саморегуляції людиною фізіологічних і психічних функцій. Серед них варто виокремити метод нервово-м’язового розслаблення американського лікаря Е. Якобсона та аутогенне тренування німецького лікаря Й. Шульца [62].

Нервово-м’язова релаксація складається з серії простих вправ, кожна з яких полягає у чергуванні сильної напруги і швидкого розслаблення певної групи м’язів. У результаті цих вправ виникає ефект зняття напруги в кожній задіяній групі м’язів, що супроводжується виникненням тепла і тяжкості. Зняття напруги в м’язах може сприяти усуненню негативних емоцій. Виділяються нижчий і вищий ступінь аутогенного тренування. На нижчому відбувається навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на викликання тепла, тяжкості, управління серцевим і дихальним ритмом. Вищий ступінь орієнтований на створення трансових станів різного рівня [35].

Принциповий механізм аутотренінгу – формування стійких зв’язків між «самонаказами» і виникненням певних станів у різних психофізіологічних системах. Нервово-м’язове розслаблення доступне будь-якій людині, а аутогенне тренування вимагає попереднього навчання і дозволяє більш активно впливати на свій психофізичний і емоційний стан.

У контексті окресленої проблеми найбільш ефективними є такі форми роботи практичного психолога: індивідуальні (індивідуальна психотерапія, консультування) та групові (тренінги, групова терапія). На сучасному етапі розвитку українського суспільства країна лише починає набирати досвід соціальної та соціально-педагогічної роботи з такою категорією мігрантів, як внутрішньо переміщені особи, які через анексію АР Крим та бойові дії на Донеччині та Луганщині, окупацію інших областей країни були вимушені покинути власні домівки і шукати притулку в різних областях України [44].

Масштаби внутрішньої міграції в Україні свідчать про гостроту цієї ситуації і водночас актуалізують необхідність вчасної комплексної фахової соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб є ключовим напрямом діяльності, спрямованим на сприяння їхній адаптації, відновленню емоційної рівноваги та інтеграції в нове соціальне середовище. Її організація ґрунтується на комплексному підході з урахуванням специфіки травматичного досвіду ВПО [19].

Методологічні засади:

1. Травмоорієнтований підхід.

Основою роботи є створення умов безпеки, стабілізація емоційного стану та навчання навичкам подолання стресових ситуацій.

2. Індивідуальний підхід.

Врахування особливостей кожної людини: її життєвого досвіду, вікових характеристик, культурного середовища та рівня психологічної стійкості.

3. Мультидисциплінарний підхід. Тісна співпраця психологів, соціальних працівників, медиків, педагогів і представників громадських організацій для вирішення комплексних проблем.

4. Етапність допомоги

- Екстрена підтримка: надання невідкладної допомоги у перші тижні після переміщення.
- Адаптаційний етап: супровід у період пристосування до нових умов (1–6 місяців).

- Тривала реабілітація: підтримка на шляху інтеграції у нове середовище.

Основні цілі психологічної допомоги

1. Відновлення почуття безпеки

- Створення умов для психологічного розвантаження.
- Робота над подоланням тривоги та страхів за допомогою релаксаційних і стабілізуючих технік.

2. Опрацювання травматичного досвіду

- Використання методик когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зниження симптомів посттравматичного стресу.
- Застосування арт-терапії та ігротерапії, особливо для дітей, яким важко виразити свої емоції словами.

3. Адаптація до нового середовища

- Формування практичних навичок вирішення повсякденних проблем.
- Інтеграція через участь у громадських ініціативах та соціальних активностях.

4. Зміцнення соціальних зв’язків

- Відновлення контактів з оточенням.
- Організація груп взаємопідтримки для дітей і дорослих.

Організація процесу психологічної допомоги

1. Рівні підтримки

- Первинний: невідкладна допомога у пунктах прийому ВПО.
- Вторинний: консультації у школах, лікарнях і соціальних службах.
- Третинний: довготривала терапія у спеціалізованих центрах.

2. Форми та методи роботи

- Індивідуальні консультації.
- Групові сеанси терапії.
- Використання цифрових ресурсів, таких як гарячі лінії та онлайн-консультації.

3. Особливості роботи з дітьми та підлітками

- Організація розвивальних і навчальних заходів у школах.
- Проведення тренінгів для підлітків із подолання стресу та вирішення конфліктів.
- Комплексний супровід сімей із дітьми.

4. Профілактика вигорання фахівців. Забезпечення супервізії, навчальних тренінгів і психологічної підтримки для тих, хто працює з ВПО.

Проблеми, з якими стикаються сім'ї вимушених переселенців на нових місцях перебування, дуже різнорідні як за масштабами (загальнодержавні, пов'язані насамперед із діяльністю законодавчої і виконавчої гілок влади; місцеві − пов'язані з діяльністю органів місцевого самоврядування, та індивідуальні, що визначаються особливостями індивідуальної адаптації та сприйняття серед місцевого населення), так і за змістом (економічні, соціально-побутові, гуманітарно-культурні тощо).

Розв'язання цих проблем має носити комплексний характер, оскільки позитивні зміни навіть в одному напрямі можуть суттєво вплинути на загальну картину. Активна діяльність закладів соціального спрямування покликана на допомогу внутрішньо переміщених осіб в адаптації до нових умов життєдіяльності, мінімізацію негативних наслідків та розв'язання проблем, що провокують важкі життєві обставини переселенців; на допомогу їм у набутті навичок адекватного поводження в новому соціальному середовищі, безконфліктної поведінки; надання ефективних гуманітарних послуг із метою поліпшення якості життя внутрішньо переміщених осіб тощо. Увагою соціальних служб було охоплено як доросле населення переміщених осіб, так і дітей

Надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни потребує чіткого планування, міждисциплінарної координації та високого професіоналізму, щоб сприяти їхній адаптації й інтеграції в суспільство.

2.2. Діагностичний інструментарій психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Психологічне консультування внутрішньо переміщених осіб будується на розумінні екстремальних обставин, через які вони пройшли. Навіть у випадках, коли допомога обмежується тимчасовим забезпеченням базових потреб, важливо підготувати людей до самостійного подолання життєвих труднощів, активізувати їхні внутрішні психологічні ресурси, сприяти формуванню відповідальності за своє життя та добробут родини, а також підтримувати їх у реалізації поставлених цілей.

Ефективні методи індивідуального консультування для роботи з ВПО

1. Мотиваційне інтерв'ювання: допомога у визначенні цілей, зміцненні мотивації до змін та активізації внутрішніх ресурсів.
2. Директивне консультування: надання чітких рекомендацій та підтримки у прийнятті рішень у складних життєвих ситуаціях.
3. Проблемно-орієнтоване консультування: фокус на аналізі конкретних проблем, розробці стратегії їх вирішення та пошуку ефективних шляхів подолання труднощів.

Ці методи спрямовані на підтримку переселенців у складний період їхнього життя, допомагаючи їм знайти нові сили для адаптації та розвитку.

Мотиваційне інтерв'ювання - це клієнтоорієнтована техніка психологічного консультування, яка передбачає делікатний супровід клієнта у процесі ухвалення рішень. Під час роботи з внутрішньо переміщеними особами основна увага приділяється вивченню їхньої поведінки в нових умовах, визначенню проблемних аспектів, оцінці готовності до змін і розробці шляхів їх досягнення.

Завдання фахівця полягає в тому, щоб допомогти людині проаналізувати всі аспекти внутрішнього конфлікту, спрямувати її до ухвалення рішення, яке сприятиме конструктивній зміні поведінки. Важливо підтримувати клієнта у процесі розгляду різних аспектів його переживань, уникати конфронтації, знижувати опір і надавати підтримку. Психолог має

сприяти розвитку самостійності клієнта у прийнятті рішень та усвідомленні відповідальності за них.

Директивні методи консультування найбільш ефективні у ситуаціях, коли людина перебуває у стані невизначеності або розгубленості, а час на взаємодію обмежений.

У випадку з вимушеними переселенцями, які опинилися в незвичному для них середовищі, консультант на початкових етапах має чітко й однозначно формулювати свої висловлювання, надавати конкретну інформацію та інструкції, а також встановлювати зрозумілі межі щодо поточного стану. Лише після задоволення базових потреб клієнт буде готовий до глибшого осмислення пережитого досвіду, пошуку сенсу та роботи з емоційною складовою.

У рамках проблемно-орієнтованого консультування вже на етапі знайомства з переміщеною особою або групою підтримки важливо отримати інформацію про колишнє місце проживання клієнта чи учасників групи. Обговорення рідного краю, який довелося залишити, може викликати позитивні спогади, що сприятиме формуванню цінного образу малої батьківщини. Це особливо актуально, якщо переселенці стикаються з упередженим або негативним ставленням до їхнього регіону з боку місцевого населення.

Роль навчальних та навчально-виховних закладів освіти під час військового конфлікту є важливою, тому що школа в такий час стає центром з надання допомоги та підтримки сім’ям з дітьми, виступає активним учасником громадської та соціальної роботи. В таких умовах значно зростає значення ролі соціального педагога та психолога загальноосвітнього закладу, особливо у разі наявності серед учнів дітей, які постраждали внаслідок військового конфлікту.

Аналіз технологій соціально-педагогічної підтримки дітей внутрішньо переміщених осіб, які були свідками бойових дій та постраждали від серйозного негативного впливу на їхній психоемоційний стан проводиться у роботах авторського колективу [24]. Представлений досвід впровадження

групових форм роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, спрямований на пошук ефективних підходів, що допоможуть у роботі з цими дітьми, які мають розлади у соціальній поведінці.

Застосування технологічного підходу у роботі психолога та соціального педагога, на думку О. Нерез, забезпечує раціональне використання ресурсів та часу, дозволяє систематизувати соціально-педагогічну діяльність на наукових засадах, сприяє ефективному вирішенню поставлених завдань [27].

Розробка та впровадження соціально-педагогічних технологій у роботу психолога та соціального педагога ґрунтується на принципах, описаних у роботах Титаренко Т. М., Дворник М. С. [10]:

- Акцент на позитивні аспекти особистості (виявлення та підтримка позитивних рис дитини, створення ситуацій успіху, навички виявлення позитивного в його поведінці).

- Забезпечення конфіденційності (створення довірчої атмосфери, дотримання професійної таємниці).

- Розвиток командної роботи різних фахівців у вирішенні проблем дитини (залучення до роботи з дитиною, крім соціального педагога, психолога, лікаря, адвоката, соціального працівника, вчителів, вихователів тощо).

Самодопомога - це форма партнерства, коли сім'я або група сімей працюють самостійно над вирішенням своїх або схожих на свої проблеми. Цей процес здійснюється за планом, який розробляється спільно з фахівцем або затверджується ним, використовуючи власні або залучені ресурси. Фахівець може надавати підтримку або контролювати процес, особливо якщо він надає ресурси зі свого боку, а самі сім'ї забезпечують самоконтроль.

Самодопомога передбачає, що сім'ї здатні самостійно вирішувати свої проблеми, але водночас вони визнають свої потреби та визнають свою відсутність фахових знань, що робить партнерство з установами соціальної сфери необхідним. Наслідком самодопомоги є здатність сім'ї до самостійного життя та розв'язання проблем на основі оволодіння власними правами та

розвитку життєвих навичок через партнерство з фахівцями, участь у групах самодопомоги за направленням або за власною ініціативою, самоосвіту, самостійну практичну діяльність та інші методи. Реалізація вказаної технології передбачає, що соціальні та педагогічні працівники ставляться до сімей як до цілісних суб'єктів роботи, розглядаючи їх як клієнтів з власними правами, цілями, інтересами, досвідом, намірами, ресурсами та відповідальністю за вибір рішень у власному житті. Це означає, що пропонуються варіанти послуг і співпраця у вирішенні проблем сім'ї, покладаючись на особисті, сімейні та загальнолюдські цінності, а також на права дитини в суспільстві і в родині [46].

Реалізація цієї технології передбачає також відповідальність за обов'язки щодо членів сім'ї і суспільства, спрямовані на формування життєвих умінь і навичок.

Взаємодія психолога, соціального педагога та сім’ї може бути реалізована виключно в інтересах сімейного благополуччя, виступаючи як співпраця та партнерство, враховуючи різні рівні готовності сімей до вирішення проблем, подолання труднощів, а також їх здатність до самостійного функціонування і мотивацію до взаємодії.

Надання підтримки полягає в забезпеченні функцій та виконанні прав, які сім'я не може здійснити самостійно в наявних обставинах і на даний момент. Ці послуги сприяють зміні ситуації та особистісному розвитку членів сім'ї або соціальних змін. Спочатку сім'я отримує підтримку, а після успішної внутрішньої усвідомлення прав переходить до самодопомоги. Підтримка означає надання соціальних послуг, що дозволяють сім'ї протягом обмеженого часу виконувати свої обов'язки, функції та реалізовувати свої права в мікросередовищі та суспільстві. Це може включати тимчасове притулку, надання речей, фінансову підтримку, допомогу у здоров'ї дітей, соціальну опіку над ними, інформування про наслідки проблеми, а також консультування та поради. Підтримка може виявлятися у вигляді кураторства, нагляду за умовами життя та взаєминами в сім'ї, консультування, фасилітації, участі у груповій допомозі, а також залучення до діяльності в інших

обставинах та за кращими практиками.

Підтримка передбачає споживання сім'єю обраних соціальних послуг, але при цьому вона спонукає сім'ю до мінімальної самостійності в розв'язанні проблем та показує, що послуги доступні, якщо їх пошукати. Також вона сприяє знаходженню шляхів вирішення проблем, стимулює до співпраці та допомагає пом'якшити найважчі ситуації. Однак обмеженість підтримки за часом та обсягом може спонукати до переходу від допомоги до більш активної участі в розв'язанні проблем.

Психологічні методи, які ефективно використовуються в ситуаціях кризового втручання, мають бути спрямовані на забезпечення підтримки клієнта, сприяння формуванню у нього об’єктивної оцінки ситуації та самооцінки, а також розвитку життєвих умінь. Втручання передбачає надання комплексу послуг у різних сферах, таких як соціально-економічна, юридична, психологічна, соціально-педагогічна, інформаційна, соціально-медична, а також послуги з питань працевлаштування. Ці послуги надаються індивідуально, залежно від конкретних проблем сім'ї чи її членів. Реалізація послуг може включати такі аспекти, як соціальна підтримка жертв насильства, організація оздоровлення та дозвілля дітей, надання матеріальної та фінансової допомоги, представництво інтересів сім'ї та її членів, створення сприятливого середовища для людини та її включення до груп взаємодопомоги, організація соціального навчання для тих, хто проявляє агресію (з їх згоди), а також інформування та консультування як самих потерпілих від насильства або військових конфліктів, так і їхніх членів сім’ї (з їх згоди), спрямоване на відновлення соціальних та сімейних зв'язків людини (або налагодження нових).

Потенціал та ефективність арт-терапії у наданні психологічної підтримки також передбачає вирішення проблем та наслідків міграції для внутрішньо переміщених осіб. Дієвість методів проявляється у їх здатності успішно впливати на кризові, стресові та тривожні стани.

У своїх наукових дослідженнях Вітько В., Вознесенська О. Л., Гундертайло Ю., Паркулаб О., Дметренко Н., Циркунова А. проаналізували особливості використання методів арт-терапії щодо надання соціально-психологічної допомоги. Практичні засоби реалізації арт-терапії відображені у навчально-методичному посібнику «Практикум з арт-терапії» за авторством Калька Н., Ковальчук З. В цьому посібнику дослідниці не лише аналізують теоретичні основи арт-терапії, але й надають широкий спектр прикладних методик, які можуть бути застосовані, зокрема, у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб [28].

Масове внутрішнє переміщення сімей з дітьми викликане різними чинниками, включаючи бажання жити в умовах безпеки, втечу від обстрілів, неможливість забезпечити дітей необхідними умовами для виховання та відсутність життєвих необхідностей для дорослих, таких як доступ до продуктів харчування, водопостачання, електроенергії та інших. Багато будинків стали непридатними для проживання через руйнування та пошкодження.

Життя більшості внутрішньо переміщених осіб ускладнене, оскільки вони примушені були залишити звичне середовище, роботу, власне житло та знаходитися серед невідомих людей. Це вимагає надання їм як матеріальної, так і психосоціальної підтримки. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб з дітьми можуть проживати самостійно, орендуючи житло, у родичів або в місцях тимчасового розташування, але вони стикаються з спільними проблемами, на які соціальним працівникам необхідно реагувати адекватно. Значну кількість внутрішньо переміщених осіб складають діти, які особливо гостро переживають дану стресову ситуацію, які стикаються із страхами та нав’язливими спогадами про війну, коли дорослі багато рішень приймають за них, вважаючи їх головною жертвою конфліктної ситуації.

Арт-терапія являє собою основний напрямок надання психологічної допомоги, що сприяє гармонії та особистісному розвитку, що дозволяє вирішувати внутрішні конфлікти та розкривати творчий потенціал людини. Арт-терапія є ефективним інструментом у роботі з дітьми, які стали

внутрішньо переміщеними особами. Під час проведення арт-терапевтичних сесій дитина одночасно отримує задоволення від творчих процесів, виявляє та розвиває свої творчі здібності, знаходиться у центрі уваги дорослого та подолає психологічні труднощі.

В якості діагностичного інструментарію психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам використовується Шкала депресії А.Бека. Ця методика включає 21 запитання, кожне з яких оцінює різні аспекти депресії, як-от почуття провини, безнадійність, зміни апетиту тощо (Додаток А). Її результати дозволяють визначити тяжкість депресивного стану.

Запитання на шкалі депресії Аарона Бека зазвичай зосереджуються на симптомах, таких як:

- печаль, сум, туга;
- втрата інтересу до різних аспектів життя;
- втрата енергії і хронічна втома;
- зниження самооцінки;
- втрата ініціативи;
- сексуальна дисфункція;
- сонливість;
- байдужість до їжі або зайва вага;
- болі в тілі та головні болі;
- порушення концентрації;
- пригніченість

Кожне запитання на шкалі депресії Аарона Бека містить дві інтерпретації, з яких пацієнт повинен вибрати одну, що найбільше відповідає його стану.

Серед практичних переваг застосування цього психодіагностичного засобу варто виокремити:

- Легкість використання. Метод відносно просто і легко використовується клініцистами та іншими фахівцями і дослідниками у своїй роботі.
- Висока надійність випробувана на різних групах людей.

- Висока чутливість: шкала депресії Аарона Бека досить чутлива і може виявити депресію навіть на ранніх стадіях.
- Наявність нормативних даних, які дозволяють порівнювати результати пацієнтів із середньостатистичними для популяції.

Застосування шкали депресії Аарона Бека має і недоліки, серед яких, на мій погляд, треба виокремити:

- Структурованість запитань. В запитаннях шкали депресії Аарона Бека досить обмежений вибір варіантів відповідей, що може призвести до неточних результатів.
- Залежність від мови, що викликає потребу враховувати мовні особливості пацієнтів.
- Залежність від культури. Результати тестування на шкалі депресії Аарона Бека можуть бути спотворені через культурні різниці між пацієнтами.
- Не враховує індивідуальних різниць, як-от: особистісні особливості, стиль життя, здоров'я тощо.

Діагностувальний інструмент «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії (Додаток Б).

Тренінги, групові консультації та навчально-методичні матеріали з теми надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам є ефективними інструментами, які сприяють відновленню їх працездатності та допомагають повернутися на ринок праці.

Застосування запропонованих підходів у роботі з внутрішньо переміщеними особами передбачає:

- Правила надання психосоціальної підтримки, спрямованої на відновлення працездатності.

- Етичні принципи консультування внутрішньо переміщених осіб.
- Оцінку психосоціальних наслідків переміщення.
- Рекомендації щодо ефективної комунікації з внутрішньо переміщеними особами.

Ефективність роботи з переселенцями підвищується через поєднання теоретичних знань із практичними вправами. Такий підхід дозволяє:

- Виявити бар'єри, які заважають працевлаштуванню.
- Обговорити психологічні ресурси та опори.
- Сформувати психологічну готовність і мотивацію до працевлаштування.

Це сприяє не лише подоланню труднощів інтеграції, але й розвитку впевненості та самозарадності у процесі працевлаштування.

Діагностичний мінімум у практичній психології є ключовим інструментом професійної діяльності, що дозволяє визначати індивідуальні особистісні та психологічні характеристики клієнтів. Використання таких мінімумів є важливим аспектом роботи психологів, зокрема в дошкільних і загальноосвітніх закладах.

В умовах сучасного інформаційного середовища онлайн-тести українською мовою стають ефективним інструментом для проведення діагностики. Психодіагностичний інструментарій, до якого входять тести та інші методи оцінювання, допомагає виявляти психічні особливості, а також проблеми у розвитку та соціалізації особистості.

Діагностичний інструментарій, який використовують соціальні педагоги та психологи у дошкільних і шкільних установах, охоплює не лише володіння методиками, а й врахування етичних аспектів, адаптацію методів до вікових і соціокультурних особливостей клієнтів. Він включає тести, анкети, інтерв'ю, спостереження та інші підходи, які враховують індивідуальні та вікові потреби дітей, дозволяючи проводити глибокий і комплексний аналіз.

Практичний психолог у своїй роботі активно використовує психодіагностичні методи для отримання інформації про психічні процеси, стани й властивості особистості. Ці дані є необхідною основою для якісного психологічного супроводу та консультування.

2.3. Розробка рекомендацій психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Внаслідок війни в Україні значна частина населення зазнала вимушеного внутрішнього переміщення. Внутрішньо переміщені особи потребують комплексної підтримки, зокрема у сфері соціально-психологічного супроводу. Основна мета такого супроводу - допомогти переселенцям подолати наслідки психологічних травм, спричинених воєнними подіями, адаптуватися до нових умов життя та встановити соціальні зв'язки.

Реалізація соціально-психологічного супроводу на рівні громади є складним завданням, яке потребує координації зусиль державних структур, громадських організацій і місцевих громад.

Необхідно організувати підтримку внутрішньо переміщених осіб на трьох рівнях:

1. Макрорівень:

- Розробка та впровадження державної стратегії соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

2. Мезорівень:

- Надання допомоги громадам, які приймають переселенців.
- Створення мереж волонтерських центрів, клубів та громадських організацій для допомоги у пошуку житла, працевлаштуванні, доступі до освіти та організації дозвілля.

3. Мікрорівень:

- Сприяння інтеграції внутрішньо переміщених осіб в місцеве суспільство.

- Проведення інформаційних кампаній щодо прав і можливостей внутрішньо переміщених осіб.
- Організація зустрічей та обговорень між переселенцями та місцевими жителями.
- Створення центрів взаємодії, де внутрішньо переміщених осіб та місцеві мешканці можуть обмінюватися досвідом і спільно вирішувати актуальні проблеми.

Ефективна організація соціально-психологічного супроводу передбачає тісну співпрацю між місцевими органами влади, громадськими організаціями та установами охорони здоров'я для забезпечення дотримання прав і інтересів переселенців. Такий підхід сприятиме їх успішній інтеграції в громади та загалом у суспільство. Стратегія соціально-психологічного супроводу внутрішньо-переміщених осіб має за основну мету забезпечити їхню психологічну стійкість та соціальну адаптацію в умовах нового оточення.

Ця стратегія спрямована на підтримку емоційного благополуччя та внутрішньої стабільності осіб, які змушені були залишити свої рідні місця проживання. Важливим аспектом є сприяння психологічному відновленню внутрішньо-переміщених осіб, допомога їм у подоланні стресових ситуацій та втрат, пов'язаних з переселенням. Соціальнопсихологічний супровід спрямований на встановлення позитивних взаємин, сприяння формуванню нових соціальних зв'язків та включенню внутрішньо переміщених осіб у громадське життя. Також важливою метою є забезпечення доступу до необхідних ресурсів та послуг, спрямованих на поліпшення якості життя внутрішньо-переміщених осіб. Це може включати в себе надання допомоги у пошуку житла, працевлаштуванні, освіті та медичному обслуговуванні.

На мікрорівні важливо забезпечити індивідуальну підтримку для внутрішньо переміщених осіб. Ця підтримка має надаватися кваліфікованими спеціалістами з досвідом роботи з людьми, які постраждали від наслідків війни.

Психологічна допомога та психотерапія допоможуть подолати травматичний досвід, пов'язаний із воєнними подіями. Сприяння у пошуку роботи та житла стане важливим кроком у відновленні звичного ритму життя для переселенців. Інтеграція в місцеву громаду сприятиме формуванню почуття належності до нового середовища.

Ефективний соціально-психологічний супровід на всіх рівнях - макро-, мезо- та мікро- дозволить мінімізувати наслідки війни, сприяти успішній інтеграції ВПО в суспільство та підвищити загальну стійкість держави.

Основним завданням є створення умов для самостійного функціонування цієї групи в новому середовищі та підтримка в адаптації до нових життєвих обставин. Головна мета полягає в забезпеченні ВПО необхідними ресурсами та психологічною підтримкою для успішного пристосування до нового соціального й фізичного оточення.

Створення мережі психологічних центрів і консультацій - це складний і відповідальний процес, який спрямований на забезпечення громадян доступом до якісної психологічної підтримки та послуг. Цей процес охоплює кілька ключових етапів, починаючи зі стратегічного планування та завершуючи щоденною діяльністю центрів.

Для досягнення цієї мети потрібно визначити конкретні завдання та реалізувати їх у комплексному підході.

Для досягнення поставлених цілей ми розробили систему заходів, які необхідно здійснити для створення ефективного соціально-психологічного супроводу внутрішньо-переміщених осіб (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Ключові заходи розроблені для реалізації поставлених цілей

Ціль	Заходи
Ціль 1. Надання ефективної психологічної консультації	1.1 Створення мережі психологічних центрів та консультацій 1.2 Розробка та впровадження стандартів надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам 1.3 Проведення інформаційної кампанії про доступність психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб

Продовження таблиці 2.1

Ціль 2. Організація групових сесій інтеграції	2.1 Розробка та впровадження програм групових сесій інтеграції 2.2 Посилення інформованості про доступність групових сесій інтеграції
Ціль 3. Створення платформи взаємодії з місцевими громадами	3.1 Створення спільних механізмів взаємодії та координації дій 3.2 Створення платформи взаємодії
Ціль 4. Налагодження партнерства з соціально-відповідальним бізнесом	4.1 Створення програм мотивації підприємців до залучення соціально-психологічного супроводу 4.2 Налагодження системи обміну інформацією між громадськими організаціями, публічними органами та соціально-відповідальним бізнесом
Ціль 5. Розвиток програм соціальної адаптації	5.1 Покращення доступу внутрішньо переміщених осіб до інформації та послуг, необхідних для адаптації

На початковому етапі важливо визначити стратегічні цілі та завдання, які включають:

- Визначення цільової аудиторії.
- Розробку місії, цілей і принципів роботи центрів.
- Урахування потреб і специфіки внутрішньо переміщених осіб.

Після забезпечення базової інфраструктури слід перейти до формування програм і послуг, які надаватимуться в центрах. Це можуть бути:

- Індивідуальні та групові консультації.
- Психотерапевтичні сесії.
- Тренінги та семінари, спрямовані на розвиток особистості та підтримку психологічного здоров’я.

Такий поетапний підхід забезпечить ефективну роботу мережі та відповість на потреби різних груп населення, включаючи внутрішньо переміщених осіб.

Створення та впровадження стандартів психологічної підтримки є критично важливим, адже ця група населення часто стикається з інтенсивними стресами та травмами через конфлікти, природні катастрофи чи інші кризові ситуації.

Психологічна допомога відіграє ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я та адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

Етапи впровадження стандартів:

1. Аналіз потреб цільової аудиторії.

На першому етапі необхідно дослідити:

- Демографічні характеристики внутрішньо переміщених осіб.
- Рівень соціальної та економічної ізоляції.
- Основні стресові фактори та джерела травм.

Розуміння контексту перебування внутрішньо переміщених осіб є основою для створення ефективних стратегій допомоги.

2. Розробка стандартів.

Стандарти повинні включати:

- Якісні та етичні норми психологічної підтримки.
- Методики взаємодії з внутрішньо переміщених осіб.
- Процедури оцінювання психічного стану та планування індивідуальних програм підтримки.

Важливо застосовувати експертні знання та враховувати міжнародний досвід у галузі психосоціальної допомоги.

3. Навчання та підготовка фахівців.

Для надання якісної підтримки внутрішньо переміщених осіб необхідно розробити систему підготовки фахівців, яка включатиме:

- Тренінги з роботи з травматичним стресом.
- Культурно-чутливу психотерапію.
- Психосоціальні підходи до роботи з уразливими групами.

Спеціалісти повинні розуміти не лише психологічні аспекти, а й враховувати соціальні, етнічні та культурні особливості внутрішньо переміщених осіб.

4. Моніторинг та оцінка якості послуг.

Для забезпечення ефективності психологічної допомоги слід впровадити:

- Систему звітності та збору даних.
- Регулярний моніторинг, який дозволить своєчасно реагувати на зміну потреб внутрішньо переміщених осіб.
- Оцінювання, що сприятиме вдосконаленню стандартів та методик.

Забезпечення комплексного підходу та постійного вдосконалення роботи дозволить підвищити якість психологічної допомоги, підтримати внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації та сприяти їхній інтеграції в нове середовище.

Проведення інформаційної кампанії щодо доступності психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб є ключовим кроком у підтримці їхнього психічного здоров'я та адаптації до нових умов життя. Мета такої кампанії – інформувати внутрішньо переміщених осіб про існуючі ресурси та послуги психологічної підтримки, а також підвищити обізнаність суспільства про потреби цієї вразливої групи. Кампанія має бути гнучкою та актуальною, враховуючи постійні зміни в потребах внутрішньо переміщених осіб та ситуації, в якій вони опинилися. Оновлення інформації та впровадження нових методів допомоги повинні відповідати реальним запитам цієї аудиторії. Загалом, інформаційна кампанія є важливим інструментом для формування суспільства, яке розуміє значення психологічної підтримки та сприяє її доступності.

Розробка та реалізація програм групових інтеграційних сесій є невід'ємною частиною соціально-психологічної підтримки людей, які переживають труднощі адаптації через міграцію, конфлікти чи інші життєві обставини. Такі програми сприяють спільній діяльності та взаємодії, що покращують соціальну, емоційну та культурну адаптацію учасників. У рамках сесій важливо включати елементи психологічної допомоги, які допомагають подолати травми та стреси, пов'язані з переміщенням або конфліктами. Учасники повинні мати змогу відкрито висловлювати свої почуття, тоді як фахівці забезпечують супровід і пропонують інструменти для саморегуляції.

Групові програми психологічної допомоги також мають зосереджуватися на розвитку міжособистісних і комунікативних навичок через ролеві ігри, тренінги та вправи на емпатію. Створення атмосфери довіри та взаємопідтримки сприяє формуванню відчуття спільності, що є основою успішної інтеграції. Регулярний зворотний зв'язок від учасників дозволяє оцінити ефективність програми, виявити її сильні сторони та знайти аспекти, які потребують вдосконалення, забезпечуючи поступове підвищення якості підтримки.

Отже, методологія та організація психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які постраждали внаслідок війни в Україні, базується на комплексному підході, що враховує унікальні потреби цієї групи населення.

Системний підхід психологічної допомоги визначає необхідність формування багаторівневої системи психологічної підтримки, яка охоплює кризові втручання, короткострокову та довгострокову терапію. Необхідна інтеграція психологічної допомоги у систему соціальних послуг та охорони здоров'я.

Індивідуальний підхід надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам враховує особистий досвід, психологічні травми та адаптаційні можливості людини. Для оцінки психологічного стану використовуються стандартизовані інструменти (тести, опитувальники).

Основний фокус роботи з внутрішньо переміщеними особами в травмо орієнтованій терапії спрямований на лікування травматичного досвіду, використання методик когнітивно-поведінкової терапії, EMDR (десенсибілізація та переробка травм за допомогою рухів очей) та інших доказових підходів.

Проведення групової терапії і створення спільнот взаємодопомоги для соціальної адаптації та відновлення зв'язків, тренінги з управління стресом, емоційним самоконтролем сприяють адаптації до нових умов та покращенню психологічного стану внутрішньо переміщених осіб.

Необхідно проводити інформаційно-просвітницьку діяльність для внутрішньо переміщених осіб з інформування про доступні послуги, їх права та шляхи отримання допомоги. Регулярний аналіз результатів програм психологічної допомоги, адаптація методів та підходів залежно від змінюваних потреб людини підвищують ефективність надання психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб внаслідок війни в Україні.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ РОЗРОБКИ РЕКОМЕНДАЦІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

3.1. Результати діагностування психологічного стану внутрішньо переміщених осіб

Міжнародна організація з міграції (МОМ) провела дослідження щодо безпрецедентної гуманітарної кризи, яка охопила Україну після повномасштабного російського вторгнення. Серед іншого в ньому йшлося про кількість внутрішньо переміщених осіб, географію їх переміщення, а також був представлений соціальний портрет українського переселенця. З'ясувалося, що загалом найголовнішою потребою внутрішньо переміщених осіб були і залишаються гроші (43%). На початку повномасштабної війни про скруту заявляли половина опитуваних ВПО. А вже через два місяці – понад дві третини.

Актуальною була і залишається (з певними коливаннями) потреба у житлі. Щоправда, від початку повномасштабного вторгнення число його винаймачів не значною мірою зменшилось: 19% – 15% – 14%. Очевидно, 33 більшість тих, хто прийняв рішення виїхати і оселитись в безпечному регіоні, зробили це відразу.

Але найбільша потреба людини після води, їжі та одягу – це, звісно, її власна безпека.

Сприйняття ВПО власної безпеки: у повній безпеці – 20%; у частковій безпеці – 61%; у частковій небезпеці – 13%; у повній небезпеці – 4%; не знають, як відповісти – 2% [16].

Також у всіх групах наголошували на тому, що внутрішньо переміщені особи мають психологічні проблеми. На це могли вплинути досвід побачених бойових дій, стрес від переїзду, втрата роботи, нерозуміння майбутнього

тощо. Психологічні проблеми дорослих і дітей зазвичай відокремлюють.

Масового запиту на психолога наразі немає. Психологи працюють, і про факт їх існування знають. Проте не користуються достатньою мірою навіть наявними безоплатними можливостями. Найчастіший образ психолога – людина, яка готова вислухати і порадити. Тож респондент не розуміє, навіщо йому ходити до психологів, якщо його може вислухати друг/сусід, який ще і надасть поради. Для того, щоб людина змогла самостійно оцінити, чи потрібен їй психолог, необхідно донести до широкого загалу пояснення, що саме робить психолог. Мотивація звернутися до психолога Якщо людина діагностувала в собі такий «критичний стан», то в неї немає бар'єру щодо початку роботи з психологом. Отже немає необхідності додатково «затягувати» таких людей до психологів. Достатньо простого інформування.

Необхідно працювати в двох напрямах: – показувати, що до психолога, як і до лікаря, необхідно звертатися завчасно, щоб не довести свій стан до критичного; – знижувати планку того, що сприймається як «критичний стан», в якому звернутися до психолога стає необхідним. Робота з дитиною – дуже потужний привід не лише допомогти дитині, але і показати батькам, що їм також можна допомогти.

Для планування майбутніх стратегій щодо інтеграції ВПО необхідно мати детальну інформацію не лише щодо кількісних характеристик, а й щодо основних потреб та очікувань ВПО, їхньої оцінки задоволення своїх потреб сьогодні, а також планування дій ВПО на майбутнє (у разі звільнення територій їх проживання, завершення воєнних дій в цілому, наміри та можливості повернення додому, облаштування в регіоні переміщення тощо). Така інформація є корисною не лише для місцевої влади, а й для міжнародних гуманітарних організацій, донорів та громадських і волонтерських ініціатив, які планують працювати над питаннями ВПО, такими як забезпечення житлом, налагодження побуту, соціальна інтеграція, працевлаштування тощо.

Це дослідження є комплексним та було проведене з використанням таких методів: соціологічне опитування (шляхом віч-на-віч) ВПО (кількісне дослідження); проведення глибинних інтерв'ю з окремими групами (мами та

бабусі із дітьми, особи з інвалідністю, бізнес, влада та волонтери); моніторинг офіційних повідомлень органів влади, волонтерських та міжнародних організацій. Кількісне соціологічне опитування - вибірка стихійна, контрольована. Глибинні інтерв'ю були проведені: 10 інтерв'ю з мамами та бабусями з дітьми; 5 інтерв'ю з особами з інвалідністю; 10 інтерв'ю з особами, які мають власний бізнес; 13 інтерв'ю з представниками влади, волонтерських та міжнародних організацій. За результатами інтерв'ю Соціологічною агенцією «ФАМА» був здійснений попередній аналіз отриманих даних.

Щоб якісно організувати механізм підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО), насамперед варто забезпечити їх об'єктивний облік. Поняття ВПО для України не нове, як і процедура їх реєстрації, але дію старих підходів потрібно було змінити з огляду на більшу територію України, де відбуваються бойові дії порівняно з 2014-2015 роками, а також наявність нових інструментів, як-от Портал Дія. Сьогодні громадяни мають право подати заявку на отримання довідки про реєстрацію як ВПО, а отже претендувати на отримання допомоги від держави. Тобто обов'язку реєструватись сьогодні немає, і відповідно кількість зареєстрованих ВПО є нижчою за їхню фактичну чисельність. Так, чоловіки, які переїхали зі своїх домівок на інші території України часто не реєструються як ВПО, оскільки вони тоді мусять стати на облік в територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки (колишніх військкоматах), але не всі готові мобілізуватись. Окремі родини не реєструються через відсутність суттєвої підтримки від держави або достатність власних доходів чи заощаджень для життя.

Має місце і психологічний фактор – не всі хочуть реєструватися як ВПО через надію на те, що це ненадовго, і невдовзі можна буде повернутись додому. Через ці причини подекуди як внутрішньо переміщені особи не реєструються цілі родини. Зазвичай це стосується осіб, які самостійно знайшли собі місце проживання у приватному секторі – або у родичів чи знайомих, або ж орендуючи житло. За суб'єктивними оцінками представників

ОМС, таких близько 70-80%. Решта ж переселенців перебувають у комунальних закладах місцевих громад (школах, садочках), і вони зобов'язані зареєструватись як внутрішньо переміщені особи.

За результатами проведеного дослідження за Шкалою депресії Аарона Бека було виявлено різні ступені депресії у внутрішньо переміщених осіб. Дослідження проходили 23 особи, які мігрували з окупаційних областей України до Запоріжжя. Деякі з них переміщувалися далі в межах країни. Респонденти проходили дослідження в період з вересня по листопад 2024 року. Результати дослідження наведені в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня депресії за Шкалою А.Бека

№	Формулювання ознаки	Коефіцієнт кореляції	Статистична значущість
1.	Я не почуваю себе засмученим, сумним	0,497990	P < 0,0001
2.	Я не тривожуся за своє майбутнє	0,479981	P < 0,0001
3.	Я не почуваю себе невдахою	0,677591	P < 0,0001
4.	Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше	0,512748	P < 0,0001
5.	Я не почуваю себе в чому-небудь винуватим	0,564324	P < 0,0001
6.	Я не відчуваю, що можу бути покараним за що-небудь	0,564444	P < 0,0001
7.	Я не розчарувався в собі	0,496818	P < 0,0001
8.	Я знаю, що я не гірший за інших	0,556178	P < 0,0001
9.	Я ніколи не думав накласти на себе руки	0,443275	P < 0,0001
10.	Я плачу не більше, ніж зазвичай	0,266624	P < 0,05
11.	Зараз я дратівливий не більше, ніж зазвичай	0,597087	P < 0,0001
12.	Я не втратив інтересу до інших людей	0,506237	P < 0,0001
13.	Я відкладаю ухвалення рішення іноді, як і раніше	0,544697	P < 0,0001
14.	Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай	0,466358	P < 0,0001

Продовження таблиці 3.2

15.	Я можу працювати так саме добре, як і раніше	0,548400	P < 0,0001
16.	Я сплю так само добре, як і раніше	0,048667	P < 0,05
17.	Я втомлююсь не більше, ніж зазвичай	0,408234	P < 0,0001
18.	Мій апетит не гірший, ніж зазвичай	0,401299	P < 0,0001
19.	Останнім часом я не схуднув або втрата ваги була незначною	0,442101	P < 0,0001
20.	Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай	0,347235	P < 0,05
21.	Останнім часом я не помічав зміни свого інтересу до сексу	0,605719	P < 0,0001

При аналізі дослідження за методикою А.Бека виявлено, що найбільше особи турбуються через сприйняття себе невдахою та станом репродуктивної функції. Питання порушення сну та бажання плакати недоречні для цієї групи досліджуваних. Так само як і питання власного здоров'я певним чином не турбують досліджуваних, принаймні в цей період. Інші показники виявили помірну та виражену депресію внутрішньо переміщених осіб.

Для дослідження схильності до ризику було використано опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова. Методика складається з 50 питань і визначає високий, середній та низький рівні схильності до ризику. Аналіз схильності до ризику як риси особистості є важливим для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначених ситуаціях. При аналізі результатів слід враховувати, що показник схильності до ризику може коливатися в межах від 0 до 40 балів. Чим вищий бал, тим вища схильність до ризику. Якщо показник схильності до ризику вище 30 балів, то рівень ризику є високий і людину можна назвати схильною до ризику (за умови достатньо щирих відповідей); якщо показник у межах від 11 до 29 балів, то схильність до ризику середня; якщо показник нижчий 11 балів, то рівень ризику низький і така людина не любить йти на ризик, таку особу можна назвати обачною.

За результатами опитувальника дослідження схильності до ризику О. Шмельова, 44,8% ВПО мають високий рівень схильності до ризику, 39,2% - середній рівень, а 16% - низький рівень. Це свідчить про те, що ВПО більш схильні ризикувати і приймати рішення в невизначених ситуаціях. Результати методики показані на рисунку 3.1.

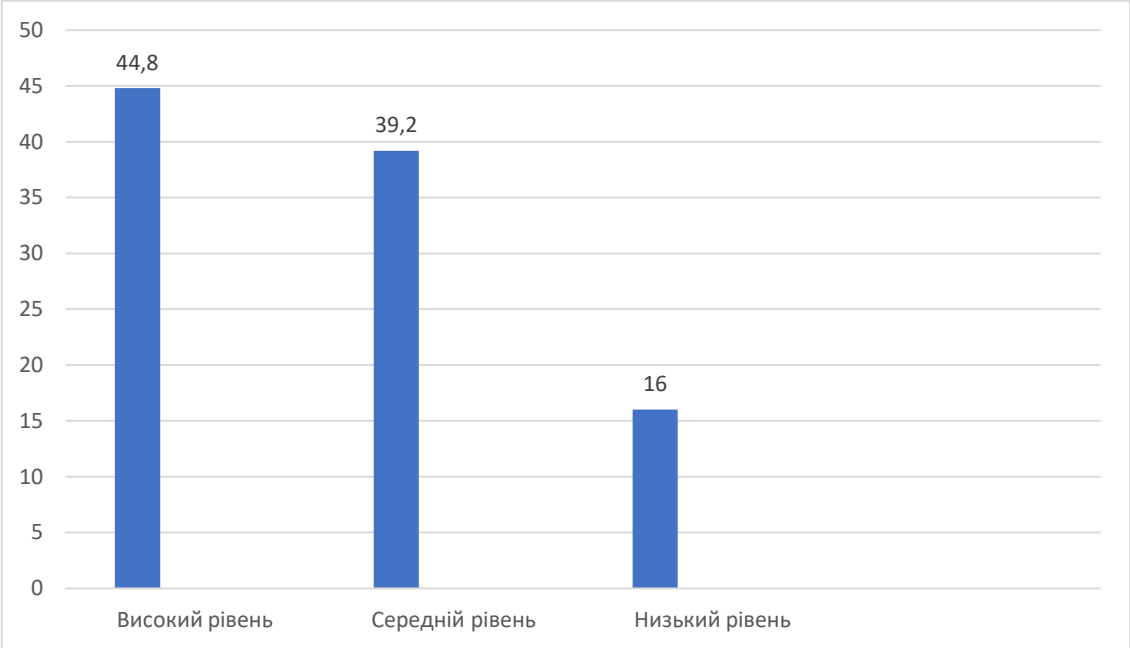


Рис. 3.1. Результати опитування дослідження схильності до ризику О. Шмельова

За результатами опитувальника дослідження схильності до ризику О. Шмельова, 44,8% ВПО мають високий рівень схильності до ризику, 39,2% - середній рівень, а 16% - низький рівень. Це свідчить про те, що ВПО більш схильні ризикувати і приймати рішення в невизначених ситуаціях.

Отже, за результатами дослідження ВПО, що брали участь в вивченні тривожні, сором'язливі, нервові та емоційно нестійкі. Також виявлено високий рівень стресових розладів, фрустрації та агресії, ригідність, нервозність, спонтанна агресія та депресія, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресія. Нами також виявлено досить високий рівень схильності до ризику. Отримані результати переконливо підтверджують гіпотезу про те, що психологічна підтримка та супровід внутрішньо переміщених осіб має надзвичайно важливе значення для їхнього

психологічного здоров’я та благополуччя.

Більшість опитаних ВПО страждають від високого рівня стресових розладів. Це свідчить про серйозні психологічні труднощі, які стали причиною їхнього переміщення. У групи опитуваних також був виявлений високий рівень тривожності. Ця тривожність може бути пов’язана з невпевненістю у майбутньому, почуттям втрати та незахищеності, які вони відчувають в теперішній час.

3.2. Оцінка ефективності методів та підходів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

У зв’язку з тим що в людей, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, способи подолання розладу спогадами та емоціями, що виникли внаслідок травми, поширюються на нові ситуації (це відбувається, наприклад, коли пацієнти з ПТСР прагнуть емоційних відносин з іншими людьми, вважаючи, що це їх захистить), то в таких випадках техніки психосоціальної реабілітації можуть застосовуватися для полегшення соціальних взаємодій та особистісної інтеграції неприємних переживань та спогадів про травматичний досвід. Техніки психосоціальної реабілітації включають рольові ситуації, де нові способи подолання травми перевіряються на практичність, придатність і широке застосування в соціальному світі. Ці методи також надають можливість для взаємодії, в яких набувається новий гедоністичний досвід, щоб компенсувати глибоку безпорадність і гострий біль, спричинені психологічними та фізичними ранами, яких зазнала людина.

Крім того, методи психосоціальної реабілітації включають процедури, спрямовані на «відновлення безпечних соціальних зв'язків». Тому, такі методи можуть бути цінним ресурсом, особливо у випадках, коли інтервенції розробляються спеціально для подолання симптомів ПТСР. Однак більшість технік психосоціальної реабілітації є загальні форми інтервенцій, спрямованих не на окремі симптоми ПТСР, але в загальні негативні наслідки

психічного розладу. У процесі застосування даних технік також необхідно спільно працювати над застосуванням відповідних навичок, розвинених у процесі реабілітації та спрямованих на спогади людини про минулу травму у поточних ситуаціях.

Застосування технік психосоціальної реабілітації є ефективним для осіб з іншими формами психічних розладів; у деяких випадках техніки, які ефективні для одного типу психічних розладів, можуть виявитися тією чи іншою мірою корисними і при роботі з внутрішньо переміщеними особами, які страждають на інші психіатричні розлади. Хоча досліджень, технік психосоціальної реабілітації для осіб з ПТСР, що підтверджують ефективність, проводилося недостатньо, позитивні результати їх використання за інших видів розладів є додатковим аргументом на користь застосування цих технік. Як було зазначено раніше, фундаментальним значенням психосоціальної реабілітації є активна участь та зацікавленість особи в процесі виявлення проблем, визначення бажаних цілей та виборі відповідних методів. Методи психосоціальної реабілітації мають ключове значення при плануванні психологічної допомоги тому випадку, якщо особа активно співпрацює з психологом у виборі методів. Перелік для вибору інтервенцій психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

Психосоціальна освіта. Якщо внутрішньо переміщена особа та психолог приходять до висновку про недостатню поінформованість про здоровий спосіб життя і особа схильна до поведінки, що представляє загрозу для його здоров'я (наприклад, ПТСР, зловживання хімічними речовинами), застосовують техніки психосоціальної освіти. Розвиток навичок самостійного життя. Якщо внутрішньо переміщена особа із ПТСР не може повною мірою піклуватися про себе сама і жити незалежно від сторонньої допомоги, застосовують методи розвитку навичок самостійного життя та незалежності. Забезпечення сприятливих житлових умов. Якщо внутрішньо переміщена особа з ПТСР не має надійного, доступного, постійного житла, яке необхідно і для досягнення цілей лікування, їй надається допомога у забезпеченні необхідних житлових умов.

Тренінг сімейних взаємин. Якщо сім'я внутрішньо переміщеної особи недостатньо підтримує його та/або недостатньо поінформована про особливості лікування ПТСР, рекомендуються розвиток навичок взаємодії у сім'ї та робота з сім'єю внутрішньо переміщеної особи.

Розвиток соціальних навичок. Якщо внутрішньо переміщена особа з ПТСР недостатньо соціально активна (бере недостатню участь у соціальному житті), застосовують тренінг соціальних навичок.

Професійна реабілітація. Якщо внутрішньо переміщена особа немає роботи з рівнем оплати, що дозволяє їй реалізовувати свої професійні навички, застосовують інтервенції щодо професійної реабілітації.

Створення індивідуалізованої програми надання внутрішньо переміщеній особі комплексної соціально-психологічної та психіатричної допомоги здійснюється у тому випадку, коли внутрішньо переміщена особа не здатна самостійно ідентифікувати свої труднощі або слідувати амбулаторному плану лікування, що включає перелічені методи лікування та в оцінці його прогресу. Робота з психосоціальної реабілітації все частіше проводиться в умовах амбулаторного лікування, тому вкрай важливо визначити готовність розпочати курс психосоціальної реабілітації.

Крім того, перелік методів психосоціальної реабілітації має застосовуватися з урахуванням показників бажання внутрішньо переміщеної особи (тобто її «готовності») та її можливостей (тобто когнітивного статусу, пам'яті, розважливості тощо), оскільки від них також залежить набуття нових навичок. Зрештою, ефективність психосоціальної реабілітації залежить і від ступеня оволодіння новими навичками, що наголошує на значущості практичної діяльності як центрального фактору у цьому процесі. Психолог в роботі із внутрішньо переміщеною особою може зіткнутися з необхідністю перебудувати та адаптувати техніки психосоціальної реабілітації таким чином, щоб вони дозволяли отримати доступ до невербальних емоційним переживанням та спеціально фокусувалися на придбанні внутрішньо переміщеною особою нових навичок для подолання симптомів.

Однією з переваг методів психосоціальної реабілітації, які можуть застосовуватись і в сукупності з іншими терапевтичними техніками, є те, що вони дозволяють детально та структуровано аналізувати спогади про травму, апелюючи при цьому швидше до емоцій, ніж до раціональних пояснень. Розглянуті методи психосоціальної реабілітації насамперед включають інтервенції, які фокусуються на формуванні у особи відчуття безпеки та редукції поведінки, що завдає шкоди; потім слідують інтервенції з розвитку навичок ефективного подолання, які необхідні для адекватного функціонування у суспільстві, і далі на континуумі послуг психосоціальної реабілітації розташовуються методи (тобто створення індивідуалізованих програм надання комплексної допомоги), які забезпечують координацію та послідовне застосування технік психосоціальної реабілітації.

1. Оздоровчі та освітні методи психосоціальної реабілітації. Коли внутрішньо переміщена особа досить стабільна, усвідомлює, що хоче і здатна отримати інформацію про ПТСР та його лікування, то вона направляється в відповідні служби психосоціальної реабілітації. Таким чином, людина отримує можливість набути знання за такими напрямами: діагноз та природа ПТСР; очікувані результати лікування та значущість дотримання режиму лікування та реабілітації; інформація про медикаменти, що використовуються при лікуванні ПТСР (мети використання, переваги, можливий ризик, дозування та інші розпорядження); інформація щодо інших форм психосоціальної та поведінкової терапії; програми соціалізації (розвитку соціальних навичок); тренінги при подвійних діагнозах; програми з професійної реабілітації (такі як допомога у знаходженні тимчасового або постійного місця роботи). У випадку, якщо внутрішньо переміщена особа продовжує здійснювати вчинки, що становлять загрозу його здоров'ю (такі, як зловживання хімічними речовинами), а також якщо вона здатна брати участь в освітньому процесі, що включає розвиток навичок щодо підтримки та покращення здоров'я, можуть бути додано техніки, спрямовані на психологічну освіту особи в області фізичного здоров'я.

2. Розвиток навичок самодопомоги та незалежності. Коли внутрішньо переміщена особа з ПТСР не має достатніх навичок самообслуговування або самопомочі, необхідна підтримка нормального ритму життя вдома або в суспільстві, або якщо особа не може досягти очікуваного рівня незалежності у плані соціального та особистого функціонування, можуть бути застосовані техніки з розвитку навичок самостійного життя. Внутрішньо переміщені особи ідентифікують ці проблеми і ставлять у цих випадках перед собою такі цілі, як адекватна турбота про себе та особиста гігієна, поводження з грошима, самостійне відвідування магазинів, приготування їжі, користування транспортом, дотримання режиму прийняття ліків, планування свого часу, а також організація дозвілля та відпочинку.

3. Забезпечення сприятливих житлових умов. Житлові проблеми можуть значний вплив на процес реабілітації внутрішньо переміщеної особи. Двома основними варіантами таких проблем можуть бути: внутрішньо переміщена особа може бути безхатньою або повністю незадоволений цими умовами свого проживання, або в неї можуть бути значні проблеми у придбанні безпечного, якісного, доступного та спокійного житла. Будь-яка подібна проблема може вплинути на психологічну допомогу та потребує особливої уваги. Крім цього, труднощі у збереженні нормальних житлових умов можуть бути пов'язані з симптомами ПТСР (наприклад, бездомність може бути принаймні непрямим результатом симптомів уникнення, що призводять до порушень у соціальному функціонуванні). Ґрунтуючись на інформації про те, що майже третина всіх бездомних у країні - це колишні учасники військових дій, деякі дослідники припустили, що причина бездомності може бути пов'язана із ПТСР. Більшість інтервенцій щодо поліпшення житлових умов включають направлення до інших спеціалістів з метою вирішення проблеми із житлом. Однак така «переадресація» часто веде до фрагментації процесу реабілітації та знижує можливості інтеграції зусиль щодо вирішення проблеми бездомності з іншими формами реабілітації. Вирішення житлових проблем може бути прискорене, якщо поєднується процес надання психологічної допомоги із забезпеченням

сприятливих житлових умов.

4. Техніки психосоціальної реабілітації щодо забезпечення необхідної сімейної підтримки часто доводиться стикатися з тим, що внутрішньо переміщені особи повідомляють про труднощі у сімейних взаєминах. Якщо внутрішньо переміщена особа ідентифікує цю проблему, погоджується на участь сім'ї у її вирішенні та дозволяє зв'язатися з членами сім'ї (наприклад, батьками, сиблінгами, чоловіком, дітьми) для одержання їх добровільної згоди на участь у процесі лікування, можна застосувати техніки психологічної освіти з метою покращення сімейної підтримки. Після того як досягнуто згоди у тому, що членам сім'ї слід взяти участь у процесі лікування та реабілітації, можуть бути застосовані певні інтервенції щодо цього. Ці техніки можуть варіювати в діапазоні від психологічної освіти (для інформування членів сім'ї про проблему) до таких, у яких вони беруть активну участь. Надалі форми сімейних інтервенцій обговорюються докладніше; важливо відзначити, що однією з багатьох цілей залучення членів сім'ї до процесу лікування є встановлення (або відновлення) соціальної підтримки людини, яка опинилася в ізоляції або скоротила соціальні взаємозв'язки. Більше того, такі техніки можуть містити інформацію про майбутній курс реабілітації та лікування членів сім'ї. Додаткові складнощі виникають у тому випадку, якщо внутрішньо переміщеній особі було завдано травми кимось із членів сім'ї. Такі ускладнення вимагають більш спеціалізованих форм терапевтичних інтервенцій, сімейної терапії тут вже недостатньо застосування технік інформування та зміцнення сімейної підтримки, але необхідне втручання спеціально підготовлених фахівців.

5. Розвиток соціальних навичок. Якщо проблема призводить до ізоляції людини від інших людей або до уникнення нею потенційно благополучних соціальних взаємозв'язків, слід застосувати якусь із форм розвитку соціальних навичок. Тренінг соціальних навичок має багату історію використання у лікуванні психічних захворювань . Такого роду інтервенції базуються на теоріях соціального навчання, на основі яких був розроблено

цілу низку окремих технік, особливо для осіб із серйозними психічними розладами, наприклад, шизофренією. Ефективність тренінгу соціальних навичок протягом багатьох років підтверджується багатьма рандомізованими контрольованими дослідженнями, які, однак, не проводилися спеціально для ПТСР. Різні види таких інтервенцій включають обговорення в групах підтримки для поліпшення соціалізації; жетонну систему винагороди; медикаментозне та симптоматичне лікування, а також планування дозвілля та відпочинку; об'єднання людей, які пережили травми, групу; створення проблемно орієнтованих груп, а також волонтерські програми.

6. Індивідуалізація програм комплексної соціально-психіатричної та психологічної допомоги. Такий підхід рекомендується застосовувати, коли є підстави вважати, що людина з ПТСР не буде або не може звертатися за вищезгаданими послугами та цілеспрямовано слідувати амбулаторному плану лікування (допомога у працевлаштуванні, забезпечення житлових умов, психологічна освіта, розвиток соціальних навичок, послуги з роботи з сім'єю, тренінг навичок самостійного життя тощо).

Проведення індивідуалізованої програми комплексної допомоги також необхідне тоді, коли внутрішньо переміщена особа зазнає частої госпіталізації через свою нездатність слідувати амбулаторному плану лікування або самостійно звертатися до різних місцевих службам та користуватися їхніми послугами. Створення індивідуалізованої програми надання комплексної соціально-психологічної та психіатричної допомоги варіює від порівняно простої координуючої роботи, що полягає у напрямку особи до відповідних служб, до більш інтенсивної роботи, при якій виробляються необхідні навички психосоціальної реабілітації у домашніх умовах або у безпосередньому оточенні.

Для забезпечення ефективної психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщених осіб, які шукають внутрішні ресурси, важко розробити комплексні програми, спрямовані на їхнє психологічне благополуччя та адаптацію до нової ситуації. Такі програми ґрунтуються на індивідуальних потребах, враховувати психологічні особливості кожної

людини та її досвід евакуації. Важливим елементом таких проблем є створення сприятливого середовища, яке сприяє відкритому вираженню почуттів, прийняттю та розумінню власних почуттів і думок. Цього можна досягти за допомогою групових занять, індивідуальних консультацій з психологом та психотерапевтичних технік, спрямованих на розвиток самосвідомості та саморегуляції.

Крім того, важливо забезпечити доступ до ресурсів, що сприяють саморозвитку та психічному здоров'ю, таких як медитації, релаксації, мистецтво та спортивні тренування. Важливо також забезпечити соціальну підтримку та можливість для взаємодії з іншими внутрішньо переміщеними особами. Групові зустрічі, дискусійні форми та спільні заходи можуть допомогти людям відчути підтримку громади та знайти шлях для вирішення власних проблем. Нарешті, важливо забезпечити систематичний моніторинг стану та готовності надати підтримку і кризових ситуаціях. Постійне вдосконалення програм психологічної підтримки на основі набутого досвіду та зворотного зв'язку з користувачами є ще одним важливим кроком у забезпеченні їхньої ефективності.

ВИСНОВКИ

За результатами опитування в ході надання психологічної допомоги виявилось, що майже всі опитані переселенці вважають, що психологічна підтримка їм не потрібна. Проте, респонденти відзначають певні переживання та страх від минулих подій, які вони були вимушені пережити. У більшості випадків, симптоми посттравматичних розладів виявляються через деякий час, і якщо їх вчасно не діагностувати і не надати кваліфіковану допомогу – завдають значної шкоди психологічному здоров'ю людини. Дуже часто, синдроми ПТСР може діагностувати тільки досвідчений фахівець. Державою повинен бути розроблений механізм загально-обов'язкового медичного та психологічного обстеження.

На даний момент, надання психологічної допомоги ускладняється по першу чергу відсутністю кваліфікованих кадрів, які надають таку допомогу. Механізми, які потрібно запровадити для стабілізації цього питання – комплексна програма з підвищення кваліфікації стосовно роботи з переселенями працівників державних служб, педагогів, шкільних психологів, волонтерів, тощо та введення на загальнодержавному рівні загальнообов'язкового медичного та психологічного обстеження ВПО.

В ході проведення дослідження було сформовано рекомендації стосовно розробки нових напрямків розвитку державної допомоги переселенцям, і покращення вже існуючих. Було запропоновано створити загальний реєстр переселенців, з урахуванням особливості кожної окремої сім'ї, з метою покращення якості та актуальності допомоги відповідно до існуючих проблем. Було запропоновано варіанти вирішення житлового питання, серед яких – побудова місць компактного поселення, надання іпотеки на придбання житла зі зниженою процентною ставкою. Питання працевлаштування було запропоновано вирішити шляхом стимулювання підприємницької діяльності серед переселенців, шляхом отримання грантів від міжнародних організацій на розвиток малого та середнього бізнесу.

Утворення малого и середнього бізнесу дозволить створити нові робочі місяця для переселенців, що значно знизить напругу на ринку праці, а за рахунок сплати податків від ведення підприємницької діяльності – компенсує державі всі затрати на організацію такого проєкту.

Отже, за результатами дослідження ВПО, що брали участь в вивченні тривожні, сором'язливі, нервові та емоційно нестійкі. Також ми виявили високий рівень стресових розладів, фрустрації та агресії, ригідність, нервозність, спонтанна агресія та депресія, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресія. Нами також виявлено досить високий рівень схильності до ризику. Для того щоб надавати внутрішньо переміщеним особам необхідну допомогу, пропонуючи підтримку, психологічну діагностику та необхідні консультації, фахівці повинні володіти ключовими навичками ефективної взаємодії з людьми. А для цього важливо самостійно оцінити свій потенціал і мотивацію.

Слід зазначити, що на практиці в процесі консультування різні етапи, процедури та техніки можуть переплітатися з іншими, а їхні взаємозв’язки можуть бути більш складними. Крім того, при використанні різних процедур і технік у роботі з травмованими особами психологи повинні враховувати фактори, що впливають на перебіг травматичного досвіду, час, що минув з моменту травми, особистісні особливості та риси дитини, сімейне оточення, стан здоров’я, умови проживання та досвід подолання складних життєвих обставин, якщо такий є.

В результаті проаналізовано теоретичні проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та психологічні наслідки зміни способу життя внутрішньо переміщених осіб. Досліджено методи та підходи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. А також розроблено рекомендації щодо психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. *Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку.* Вип. № 5. 2020. С. 34-37.

2. Басова І. С. Внутрішньо переміщена особа як суб'єкт права соціального забезпечення : дис. канд. юрид. наук : 12.00.05 / Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Київ, 2019. 216 с.

3. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія / Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е.О. Дідоренка. Вид. 2- ге, переробл. та допов. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 487 с.

4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навчальний посібник для ВУЗів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с

5. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. 2023. URL: https://psyholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyishhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-dityam-tasimyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/

6. Вауліна О. Через конфлікт на сході країни діти платять найвищу ціну і потребують захисту. *Голос України: газета ВРУ*. Вип. № 48. Київ, 2015.

7. Вітько В. Арт-терапевтична робота з дітьми внутрішньо-переміщених осіб : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю соціальна робота. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023. 73 с.

8. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до В 60 стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН 54 України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 448 с.

9. .Войтенко О. В. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : збірник матеріалів XI-тої Всеукр. наукової Інтернет-конференції, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. Ред.. Сафін О. Д. Умань. 142 с. С. 47-51.

10. Гудвін-Гілл Г. С. Статус біженця в міжнародному праві. 1997. С. 314-315.

11. Гожда К. Є. Генезис поняття внутрішньо переміщених осіб / К. Є. Гожда, О. П. Рекотова. *Молодий вчений*. Вип. № 4(2). 2018. С. 659-662.

12. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. Вип. № 3. 2018. URL : http://nbuviap.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf

13. Державна служба статистики України. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/

14. Дзюбановський Ю. Еволюція концепції біженців. Міграція і толерантність в Україні: зб. статей ; за ред. Ярослава Пилинського. Київ : Стилос, 2007. С. 83–92.

15. Довідник з соціальної роботи / Л.М. Дунаєва, Л.А. Снігур, У.В. Варнава та інші, / за ред. Л.М. Дунаєвої. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015 372 с.

16. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitst ream/123456789/10251/1/131- 132.pdf

17. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. / за заг.ред. проф. І.Д. Звєрєвої. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.

18. Жванія Т. В. Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти. *Сучасне суспільство*. 2015.

19. Загальна декларація прав людини. URL : http://zakon4.rada.gov.ua/la ws/show/995_015

20. Закон України "Про внесення змін до статті 4 Закону України "Про запобігання впливу світової фінансової кризи на розвиток будівельної галузі та житлового будівництва" щодо реалізації державних житлових програм URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T171954.html.

21. Закон України “Про запобігання впливу світової фінансової кризи на розвиток будівельної галузі і житлового будівництва”. URL : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/800-17.

22. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантій дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. 2016. URL : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/921-19.

23. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо організації оздоровлення та відпочинку дітей, збереження мережі дитячих оздоровчих закладів». URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1 /JH29100V.html.

24. Закон України Про внесення змін до деяких законів України щодо державної підтримки учасників бойових дій та їхніх дітей, дітей, один із батьків яких загинув у районі проведення антитерористичних операцій, бойових дій чи збройних конфліктів або під час масових акцій громадянського протесту, дітей, зареєстрованих як внутрішньо переміщені особи, для здобуття професійно-технічної та вищої освіти. URL : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/425- 19.

25. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. URL :http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18.

26. Западнюк С.О., Позняк О.В. Міграційні процеси в Україні . Ін-т демографії та соціальних досліджень НАН України. Умань: "Візаві" (СПД Сочинський), 2007 . 276 с.

27. Зімбардо Ф. Звільняюча поведінка від обмеженого часу контролю: розширення сьогодення за допомогою гіпнозу. *Соціальна психологія*, Вип. 1. С. 305–323.

28. Ісаєва Н.С. Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 4. С. 70-75.

29. Каменщук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування*. Вип.1. Вінниця : ТОВ «Друк», 2022. 184 с. С. 74–78.

30. Капінус О. Я. Особливості державної політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні : дис. канд. наук з держ. управл. : 25.00.01 / Харків. регіон. ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Харків, 2021. 215 с.

31. Капська А. Й. Соціальна робота: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 352 с.

32. Коваль Л. Вимушені переселенці: проаналізувати, зрозуміти, допомогти. *Урядовий кур'єр: газета центр. органів виконав. влади України*. Вип. № 182 Київ, 2015.

33. Коваль Л. Вимушені переселенці: проаналізувати, зрозуміти, допомогти. Урядовий кур'єр. Вип. № 182. 2015. С. 4.

34. Козубовська І. Аналіз деяких соціальних проблем сім'ї. URL: www.nbuv.gov.ua/portal/natural/

35. Конституція України від 28 червня 1996 г. Відомості Верховної Ради України. URL : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/ru/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80.

36. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. / кол. авторів за заг. ред. С.О. Богданова, В.Г. Панка. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

37. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. / за ред.: Богданов С. О., Панок В. Г. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медія, 2017 р. 208 с.

38. Крахмальова К. О. Адміністративно-правове забезпечення статусу внутрішньо переміщених осіб в Україні : дис. канд. юрид. наук : 12.00.08 / Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Київ, 2017. 210 с.

39. Кризова психологія. URL : http://www. usp.inf.ua/index.php/kryzova-psykholohiia

40. Кульчицький Т. Р. Правова охорона прав внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми прав людини, держави та правової системи*: матеріали XIX Міжнародної студентсько-аспірантської наукової конференції (м. Львів, 24 квітня 2020 року). Львів. 2020. С. 163-166.

41. Купина Н. М. Характеристика сім'ї, в якій конфліктують батьки і діти. Соціальна робота в Україні: Теорія та практика: посібник для підвищення кваліфікації працівників центрів соціальних служб для молоді. – 3-я ч. / За заг. ред. А. Я. Ходарчук. Київ : ДЦССМ, 2002 . С. 104 - 115.

42. Лібанова Е. Вимушені переселенці: вчора, сьогодні, завтра. URL : http://gazeta.dt.ua/internal/vimusheni-pereselenci-vchora-sogodni-zavtra-_.html

43. Лібанова Е. Вимушені переселенці: вчора, сьогодні, завтра. URL : http://gazeta.dt.ua/internal/vimusheni-pereselenci-vchora-sogodni-zavtra-_.html

44. Лібанова Е.М. Вимушене переселення з Донбасу: масштаби та виклики для України (за матеріалами наукової доповіді на засіданні Президії НАН України 8 жовтня 2014 р.). *Вісник Національної академії наук України*. Вип. № 12. 2014. С. 15–24.

45. Логвинова М. О. Регіональні особливості розміщення внутрішньо переміщених осіб в Україні у місцях компактного проживання. *Державна політика у сфері трудової міграції : правові, економічні, демографічні, освітні аспекти* : матеріали міждисциплінарного круглого столу з нагоди Міжнародного дня мігранта, 18 грудня 2019 р., Київ, 2020. С. 71–76.

46. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. Вип. № 39. Київ, 2015.

47. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

48. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішньо переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. *Аналітична записка: Інститут стратегічних досліджень*, Серія «Соціальна політика». Вип. № 9. 2015. URL : http:// www.niss.gov.ua/content/articles/files/migrac_probl-a598d.pdf

49. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика *Грані*. Вип. № 8. 2015.

51. Мельник С. Міграція населення України. *Економічний часопис*. Вип. №4. 2004.

52. Методичні рекомендації до написання дипломних робіт ОКР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота» / Л.М. Дунаєва, У.В. Варнава, Т.П. Хлівнюк, М.І. Брагар. О: ВМВ, 2016. 39 с.

53. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації / О. Міхеєва, В. Середа. С*тратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*: збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9 - 48.

54. Михайловський В.І. Внутрішньо переміщені особи – особливості національного та міжнародно-правового забезпечення. *Адміністративне право і процес. Фінансове право*. Вип. 4. С. 151-155.

55. Муні Е. Поняття внутрішнього переміщення та аргументація внутрішньо переміщених осіб. *Особи як категорія занепокоєння*. Опитування біженців. Щоквартальник. Вип. 24 (3). С. 9–26.

56. Наливайко Л. Р. Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття / Л. Р. Наливайко, А. Ф. Орєшкова. *Право і суспільство*. Вип. № 1. 2018. С. 34-39.

57. Ніколайчук М. Складові елементи механізму регуляції міграційні процеси сільського населення. *Регіональна економіка*. Вип. 3, № 37. 2005. С. 105-112.

58. Освітньо-професійна програма: Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях (Rehabilitation psychology in emergency situations). Рада з якості вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, протокол №1 від 01 травня 2022 р. 50

59. Панок В. Г. Психологічна служба : Навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с

60. Постанова «Про затвердження Порядку надання матеріального забезпечення за рахунок коштів Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності особам, які переміщуються з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції. URL : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0068-15.

61. Постанова Верховної Ради України Про Рекомендації парламентських слухань на тему: "Стан дотримання прав внутрішньо переміщених осіб та громадян України, які проживають на тимчасово окупованій території України та на тимчасово неконтрольованій території. URL : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1074-19.

62. Постанова Кабінету Міністрів України "Деякі питання здійснення соціальних виплат внутрішньо переміщеним особам". URL : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/365-2016-%D0%BF.

63. Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Комплексної державної програми щодо підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористи. URL : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1094-2015- %D0%BF.

64. Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Порядку використання коштів, що надійшли від фізичних та юридичних осіб для надання одноразової грошової допомоги постраждалим особам та внутрішньо пер. URL :http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/

65. Проценко А.А., Горбань В.С. Співвідношення прав людини та національної безпеки: методологія тлумачення конституції України. Права людини і національна безпека: роль органу конституційної юрисдикції : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 27 черв. 2019 р. Київ : ВАІТЕ, 2019. 378 с.

66. Проблеми дітей трудових мігрантів : аналіз ситуації / Галустян Ю. М., Шваб І. А., Дорошок Т. О. та ін. Київ : Міжнародний жіночий правозахисний центр „Ла Страда Україна", 2006 - 240 с.

67. Рєпнова Т. П. Особливості конфліктної поведінки молодших підлітків у ситуаціях міжособистісної взаємодії. *Наук. вісн. Південноукр. держ. пед. ун. ім. К.Д. Ушинського* : зб. наук. пр. / за ред. А. М. Богуш. Вип. 11. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2002.

68. Садова У.Я. Інтереси внутрішньо переміщених осіб в епіцентрі інституційних зусиль української держави / У. Я. Садова, Н. І. Андрусишин. *Регіональна економіка*. Вип. №1. 2016

69. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. № 2(2.2). 2015. С. 154-159.

70. Соціально-психологічна допомога сім'ям та дітям групи ризику: практичний посібник: у 4 т. / Дж. Райкус, Р. Х'юз, 2016

71. Соціальна робота в Україні: навчальний посібник / І. Д. Звєрєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; / за заг. ред. І. Д. Звєрєвої, Г. М. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.

72. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах: навчально-тренінговий модуль із підготовки спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / за ред. І. Д. Звєрєвої, Ж. В. Петрочко. Київ : Держсоцслужба, 2008. 88с.

73. Трубавіна І. М. Консультування сім'ї. Науково-методичні матеріали. Ч. І. №2. Київ : ДЦССМ

74. Фоміна К. Допомога дітям із зони АТО. *Соціальний педагог*. Вип. № 6. Київ, 2015. С.17-21 с.

Шахрай В. М. Технології соціальної роботи: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.

75. Шевченко Т.О. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. Київ : Здоров'я, 2005. 84 с.

76. Шелюк В. Соціальна міграція: етапи, функції, типи. *Перспективи : соц.-політ. журн*. Вип. № 3 (15). 2001. С. 45–50.

76. Шиманська К. В. Міграція людських ресурсів в умовах геоекономічних трансформацій: регіональний вимір : монографія. Житомир: ЖДТУ, 2017. 588 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала депресії А.Бека

1.

- Я не сумую
- Мені погано і сумно
- Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою вдіяти
- Мені так погано і сумно, що я не в змозі більше терпіти

2.

- Майбутнє не лякає мене
- Я боюся майбутнього
- Нічого хорошого в майбутньому мене не чекає
- Моє майбутнє безпросвітне

3.

- Я не відчуваю себе невдахою
- У моєму житті невдач і провалів було більше, ніж у будь-кого іншого
- Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач
- Я відчуваю, що я – цілковитий невдаха

4.

- Я цілком задоволений своїм життям
- Я не так задоволений життям, як раніше
- Я не можу отримувати задоволення від життя
- Мене не задовольняє абсолютно все

5.

- Я не відчуваю себе винуватим
- Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо
- Більшість часу я відчуваю себе винуватим
- Я постійно відчуваю провину

6.

- Я задоволений собою

- Іноді я відчуваю себе нестерпним
- Я постійно відчуваю власну неповноцінність
- Я абсолютно нікчемна людина

7.

- Я не відчуваю, що заслужив покарання
- Я зробив щось варте осуду, і готовий до покарання
- Я знаю, що заслуговую на суворе покарання
- Я відчуваю себе вже покараним життям

8.

- Я знаю, що я не гірший за інших
- Іноді я роблю помилки, за які потім себе критикую
- Я увесь час звинувачую себе у своїх прорахунках
- Я відчуваю себе винуватим у всіх бідах

9.

- Я ніколи не розчаровувався в собі
- Я часто відчуваю розчарування в собі
- Я не люблю себе
- Я себе ненавиджу

10.

- Я ніколи не думав про самогубство
- Іноді мені спадає на думку самогубство, але я не буду цього робити
- Я хотів би накласти на себе руки
- Я вб'ю себе, як тільки трапиться нагода

11.

- Я ніколи не плачу
- Іноді мені хочеться плакати
- Я плачу майже постійно
- Раніше я плакав, а тепер не можу, навіть якщо дуже хочеться

12.

- Я спокійний
- Мене легко роздратувати

- Я постійно відчуваю роздратування
- Мені все байдуже, навіть те, що раніше дратувало мене

13.

- Я легко приймаю рішення
- Буває, що я відкладаю прийняття рішення на потім
- Мені важко приймати рішення
- Я взагалі не можу нічого вирішувати

14.

- Я маю вигляд, як зазвичай
- Я маю вигляд гірший, ніж зазвичай
- Я почав виглядати набагато гірше, ніж зазвичай
- Я огидний

15.

- Я можу працювати так само добре, як і раніше
- Мені доводиться робити зусилля, щоб змусити себе працювати
- Я насилу можу виконувати звичайну роботу
- Я взагалі не можу виконувати ніякої роботи

16.

- Я сплю так само добре, як раніше
- Я почав гірше спати і прокидаюся втомленим
- Я рано прокидаюся і відчуваю, що не виспався
- Я прокидаюся кілька разів за ніч і більше не можу заснути

17.

- Я втомлююся не більше, ніж зазвичай
- Тепер я втомлююся більше, ніж завжди
- Майже все викликає в мене втому
- Я взагалі нічого не можу робити через втому

18.

- У мене хороший апетит
- Мій апетит гірший, ніж раніше
- Мій апетит набагато гірший, ніж раніше

- У мене взагалі немає апетиту

19.

- Мені легко спілкуватися з людьми
- Мені доводиться змушувати себе спілкуватися з людьми
- Мені дуже важко спілкуватися з людьми
- Я абсолютно не спілкуюся з людьми

20.

- Я відчуваю себе цілком здоровим
- Мене турбують проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям (запор, пронос, біль і т.п.)
- Я постійно думаю про проблеми, пов'язані з моїм здоров'я
- Я вважаю, що моє здоров'я безнадійно підірване

21.

- Мій сексуальний потяг зберігся на колишньому рівні
- Мій сексуальний потяг знизився
- Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу
- Секс мене абсолютно не цікавить

Додаток Б

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Т –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.