

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 »

2025 р.

(дата)

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-ЗМ

БАРАБАШ Вікторія Олександрівна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Барабаш Вікторія Олександрівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 23.9%

Мікропробіли: 1

Заміна букв: 7

Інтервали: 1

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

*Кваліфікаційна робота Барабаш ВО має достатній рівень оригінальності щодо висновок
тексту містить результати власних досліджень, використані ідеї, результати
і цитати інших авторів мають посилання на відповідне джерело.*

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну
експертизу у Білоцерківському інституті
неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д. е. н., професорка Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025
року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Барабаш Вікторії Олександрівні

1. Тема роботи «Соціально-психологічні умови
працевлаштування внутрішньо переміщених осіб»

керівник роботи к.пед.н, доцент Олена Геннадіївна Лещенко

2. Затверджені затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025
року № 01-06/03

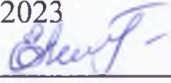
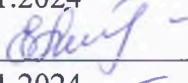
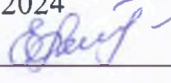
3. Строк подання студентом роботи «25» квітня 2025 р.

Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти
щодо професійного розвитку, наукові праці, публікації в актуальних
періодичних виданнях та вебресурсах, монографії вітчизняних та
зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: Кваліфікаційна робота
магістрантки складається з основної частини і додаткової. Основна частина
містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний,
методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних
джерел, додатки. РОЗДІЛ 1 – Теоретичні основи працевлаштування
внутрішньо переміщених осіб – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність
та особливості функціонування категорії «внутрішньо переміщені особи»;
1.2. Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним
переселенням; 1.3. Особливості працевлаштування внутрішньо
переміщених осіб. РОЗДІЛ 2 – Емпіричне дослідження емоційного стану
внутрішньо переміщених осіб – складається з 3 підрозділів: 2.1.
Особливості організації дослідження; 2.2. Результати емпіричного

дослідження психологічного стресу та тривожності у внутрішньо переміщених осіб; 2.3.Рекомендації щодо сприянняпрацевлаштування ВПО. РОЗДІЛ 3. – Програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб складається з 3 підрозділів: 3.1. Особливості допомоги внутрішньо переміщеним особам щодо працевлаштування; 3.2. Програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб; 3.3. Результати дослідження.

5. Консультанти розділів роботи

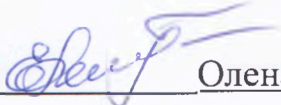
Розділ	Прізвище, ініціали та посадаконсультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	15.12.2023 	15.12.2023
2.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	16.01.2024 	16.01.2024
3.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	16.11.2024 	16.11.2024

6. Дата видачі завдання 15.12.23 р.

7. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	грудень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	грудень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	грудень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	грудень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	січень	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	лютий	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	квітень	Виконано

Студентка  Вікторія БАРАБАШ

Керівник роботи  Олена ЛЕЩЕНКО

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

**Барабаш Вікторії Олександрівни, здобувачки освіти Білоцерківського
інституту неперервної професійної освіти, групи ПС-23-12-ЗМ**

**Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні умови
працевлаштування внутрішньо переміщених осіб»**

Кваліфікаційна робота присвячена надзвичайно актуальній темі, що має як наукове, так і практичне значення. В умовах воєнного стану в Україні питання соціальної адаптації та працевлаштування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої гостроти, оскільки стосується широких верств населення, які опинились у кризовій життєвій ситуації.

До позитивних аспектів роботи слід віднести: системний аналіз сучасної наукової літератури з теми дослідження, що дозволив окреслити ключові поняття – «внутрішньо переміщені особи», «працевлаштування»; змістовне та коректне висвітлення соціально-психологічних проблем, з якими стикаються ВПО при пошуку роботи; грамотне формулювання гіпотези, яка отримала підтвердження під час проведеного емпіричного дослідження; самостійно розроблена програма формування ресурсності внутрішньо переміщених осіб, яка була апробована в експериментальних умовах і показала свою ефективність.

Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, яка включає обґрунтування методики, вибір психодіагностичних інструментів, якісну інтерпретацію результатів, а також детальний опис психокорекційної програми. Авторка демонструє глибоке розуміння соціально-психологічної проблематики, володіння методологічною культурою наукового дослідження та здатність застосовувати отримані результати в практиці психологічного супроводу ВПО.

До незначних недоліків роботи можна віднести окремі стилістичні повтори та формальні неточності при оформленні списку використаних джерел, які не впливають суттєво на якість і цілісність дослідження.

Узагальнюючи, варто відзначити високий рівень самостійності, аналітичності, практичної значущості та відповідності академічним вимогам до магістерської кваліфікаційної роботи. Робота Барабаш В.О. є завершеним, теоретично обґрунтованим та практично важливим дослідженням, що підтверджує її готовність до професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism оригінальність кваліфікаційної роботи становить 76,1%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Кваліфікаційна робота «Соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб» виконана на достатньому науковому рівні. Робота має практичну цінність і може бути використана для вдосконалення підготовки психологів до роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Отже, дана кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням і відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, а тому Барабаш В.О. заслуговує на високу позитивну оцінку.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН УКРАЇНИ



Олена ЛЕЩЕНКО

дата «10» травня 2025 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 104 с., 9 рис., 10 табл., 2 додатки, 53 джерела.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної умови їхнього працевлаштування.

Методи дослідження: теоретичні – теоретичний аналіз й узагальнення психолого-педагогічної, науково-технічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату магістерської роботи; емпіричні – опитування, тестування для виявлення соціально-психологічних умов працевлаштування внутрішньо переміщених осіб, статистичне опрацювання даних педагогічного експерименту для аналізу та інтерпретації одержаних результатів; узагальнення та систематизація для формулювання висновків та визначення подальших напрямів дослідження; педагогічний експеримент для підтвердження ефективності програми формування ресурсності ВПО як соціально-психологічної умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб.

Тема є надзвичайно актуальною в умовах сьогодення, особливо через наслідки війни Росії проти України. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки й шукати нові можливості для життя в інших регіонах країни або за її межами. Одним із найкритичніших викликів для ВПО є працевлаштування, оскільки воно впливає не тільки на економічну стабільність, а й на психологічне благополуччя, самореалізацію та інтеграцію у нові спільноти. За таких обставин важливо створити такі соціально-психологічні умови, які б сприяли працевлаштуванню внутрішньо переміщених осіб.

Для ВПО сьогодні важливо забезпечити високий рівень підтримки з боку суспільства й місцевих громад, доступ до ресурсів і можливостей для професійної адаптації; не менш значущим є ставлення роботодавців до ВПО.

При працевлаштуванні слід враховувати психоемоційний стан самих

переселенців, рівень їх мотивації й адаптивності.

Все це вказує на необхідність впровадження програм психологічної підтримки та кар'єрного консультування ВПО. Зважаючи на масштаби переміщення та важливість інтеграції ВПО в економічне життя країни, вивчення цих умов допомагає розробити ефективні соціальні політики, спрямовані на підтримку стійкості та розвитку українського суспільства.

У межах дослідження було розроблено та теоретично обґрунтовано програму формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб. Її специфіка полягає у підвищенні обізнаності щодо відновлення власних ресурсів внутрішньо переміщених осіб, які переживають наслідки вимушеного переміщення, пов'язаного з війною, зміною звичного способу життя, втратами та процесами адаптації до нових умов, включаючи працевлаштування, а також у формуванні навичок саморегуляції та турботи про власний емоційний стан.

Зазначена програма була апробована у Центрі надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. Результати впровадження засвідчили позитивну динаміку в емоційній стабілізації працівників, зростання рівня їхньої впевненості у власних силах та мотивації до працевлаштування.

Матеріали та результати, отримані в ході виконання магістерської кваліфікаційної роботи, можуть бути використані психологами, що працюють із внутрішньо переміщеними особами з метою відновлення їхньої ресурсності та подальшої адаптації.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, стрес, тривожність, соціально-психологічні чинники працевлаштування, програма формування ресурсності у ВПО.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 104 pp, 9 fig., 10 tab., 2 appendices, 53 sources.

The object of the study is the socio-psychological conditions of employment of internally displaced persons.

The purpose of the study is the theoretical justification and experimental verification of the program for the formation of resourcefulness in internally displaced persons as a socio-psychological condition of their employment.

Research methods: theoretical - theoretical analysis and generalization of psychological and pedagogical, scientific and technical and educational and methodological literature on the topic of the study to determine the theoretical foundations, substantiate the conceptual apparatus of the master's thesis; empirical - surveys, testing to identify socio-psychological conditions of employment of internally displaced persons, statistical processing of data from the pedagogical experiment to analyze and interpret the results obtained; systematization to formulate conclusions and determine further directions of research; pedagogical experiment to confirm the effectiveness of socio-psychological conditions of employment of internally displaced persons.

The topic is extremely relevant in today's conditions, especially due to the consequences of Russia's war against Ukraine. Millions of Ukrainians were forced to leave their homes and seek new opportunities for life in other regions of the country or abroad. One of the most critical challenges for IDPs is employment, as it affects not only economic stability, but also psychological well-being, self-realization and integration into new communities. In such circumstances, it is important to create such socio-psychological conditions that would facilitate the employment of IDPs.

For IDPs today, it is important to ensure a high level of support from society and local communities, access to resources and opportunities for professional adaptation; no less important is the attitude of employers towards IDPs. When finding a job, the psycho-emotional state of the displaced themselves, their level of motivation and adaptability should be taken into account.

All this indicates the need to implement programs of psychological support and career counseling for IDPs. Given the scale of displacement and the importance of integrating IDPs into the economic life of the country, studying these conditions helps to develop effective social policies aimed at supporting the sustainability and development of Ukrainian society.

As part of the study, a program for building resourcefulness in internally displaced persons was developed and theoretically substantiated. Its specificity is to raise awareness of the restoration of their own resources of internally displaced persons who are experiencing the consequences of forced displacement associated with war, changes in their usual lifestyle, losses and processes of adaptation to new conditions, including employment, as well as in the formation of self-regulation skills and care for their own emotional state.

The specified program was tested at the Center for Social Services of the Tomashiv Village Council. The results of the implementation showed positive dynamics in the emotional stabilization of employees, an increase in their level of self-confidence and motivation for employment.

The materials and results obtained during the master's qualification work can be used by psychologists working with internally displaced persons in order to restore their resourcefulness and further adaptation.

Keywords: internally displaced persons, stress, anxiety, socio-psychological factors of employment, program for building resourcefulness in IDPs.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра на тему «Соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб». Науковий керівник - к. пед. н, доцент Олена Геннадіївна Лещенко. Кваліфікаційна робота: 104 с., 9 рис., 10 табл., 2 додатки, 53 джерела.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, СТРЕС, ТРИВОГА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАЙНЯТОСТІ, ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ РЕСУРСНОСТІ ВПО.

Розроблено та теоретично обґрунтовано програму формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної умови їхнього працевлаштування, особливість якої полягає у підвищенні обізнаності щодо відновлення власних ресурсів, а також у формуванні навичок саморегуляції та турботи про власний емоційний стан.

Програму формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної умови їхнього працевлаштування було успішно впроваджено у Центрі надання соціальних послуг Томашівської сільської ради, що сприяло набуттю вмінь стабілізації емоційної сфери, підвищення мотивації до самозмін і самовдосконалення у внутрішньо переміщених осіб.

ABSTRACT

Master's qualification thesis on the topic "Socio-psychological conditions of employment of internally displaced persons". Academic Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Olena Gennadiyevna Leshchenko.

Master's Thesis: 104 pages, 9 figure, 10 tables, 2 appendices, 53 references.

KEYWORDS: INTERNALLY DISPLACED PERSONS, STRESS, ANXIETY, SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMPLOYMENT, PROGRAM FOR BUILDING RESOURCEFULNESS IN IDPS.

A program for the formation of resourcefulness in internally displaced persons as a socio-psychological condition of their employment has been developed and theoretically substantiated, the peculiarity of which is to increase awareness of the restoration of one's own resources, as well as in the formation of self-regulation skills and care for one's own emotional state.

The program for developing resourcefulness in internally displaced persons as a socio-psychological condition for their employment was successfully implemented at the Social Services Center of the Tomashiv Village Council, which contributed to the acquisition of skills to stabilize the emotional sphere, increase motivation for self-change and self-improvement in internally displaced persons.

ЗМІСТ

ВСТУП	14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	19
1.1. Сутність та особливості функціонування категорії «внутрішньо переміщені особи»	19
1.2. Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням	26
1.3. Особливості працевлаштування внутрішньо переміщених осіб	34
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	42
2.1. Особливості організації дослідження	42
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного стресу та тривожності у внутрішньо переміщених осіб	50
2.3. Рекомендації щодо сприяння працевлаштування ВПО	60
Висновки до другого розділу	64
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ РЕСУРСНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	67
3.1. Особливості допомоги внутрішньо переміщеним особам щодо працевлаштування.....	67
3.2. Програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб	76
3.3. Результати дослідження	90
Висновки до третього розділу	94
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102
ДОДАТКИ.....	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. 24 лютого 2022 року розпочалась повномасштабна війна росії проти України, внаслідок якої мільйони українців були змушені залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ця раптова зміна звичного способу життя призвела до комплексних криз у ВПО та потребує надання їм психологічної допомоги. Тому окреслена тематика є вкрай актуальною на сьогодні.

Перед органами державної влади стоїть завдання розмістити цих людей і забезпечити їх найнеобхіднішим (їжею, тимчасовим житлом, предметами гігієни, одягом тощо). Водночас, внутрішньо переміщені особи потребують психологічної підтримки та допомоги. Загальний соціогенний стрес посилюється довготривалою та масовою травматизацією населення, спричиненою війною з початку повномасштабної війни росії проти України, за даними Міжнародної організації з міграції, всього за місяць переселенцями стала майже чверть населення України. В основному це жінки з дітьми та люди похилого віку. Кризові зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць перебування, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості [39, с. 195-198].

У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати переміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки чи виникати паніка.

Серед сучасних учених проблеми ВПО активно вивчають такі дослідники: О. Балакірєва, В. Боснюк, Т. Доронюк, О. Панченко, К. Педько, В. Серєда, Т. Старинська, А. Солодько, О. Тімченко та ін.

Питання працевлаштування внутрішньо переміщених осіб досліджували

закордонні та українські вчені. Так серед вітчизняних вчених можна виділити таких: О. Крамаренко, О. Лісна (психологічні аспекти адаптації переселенців), Т. Титаренко (проблеми ідентичності й травматичного досвіду ВПО), В. Панок (загальні проблеми соціальної адаптації й психологічної підтримки в кризових ситуаціях).

До переліку зарубіжних вчених можна віднести таких: А. Беттс (Alexander Betts) (економічна інтеграція біженців і ВПО), С. Спенсер (Sarah Spencer) (політики інтеграції мігрантів у Європі), М. Стрікер (Marta Strik) (соціальна адаптація переміщених осіб), Ф. Браун (Philip Brown) (взаємозв'язок освіти, зайнятості й соціальної мобільності серед переміщених груп).

Враховуючи актуальність проблеми, проведення власного емпіричного дослідження в рамках магістерської роботи є доцільним та необхідним для глибшого розуміння специфіки працевлаштування ВПО та розробки ефективних соціально-психологічних умов його реалізації.

Попри наявність значної кількості досліджень і публікацій, присвячених вивченню питання працевлаштування ВПО, проблема залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого ґрунтового аналізу.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб» (на прикладі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради (ЦНСП Томашівської сільської ради), м. Фастів)».

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічна умова їхнього працевлаштування.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної умови їхнього працевлаштування.

Завдання дослідження:

- визначити сутність та особливості функціонування категорії «внутрішньо переміщені особи»;
- розкрити сутність психологічної кризи зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням;
- визначити особливості працевлаштування внутрішньо переміщених осіб;
- провести діагностику психологічного стресу та тривожності у внутрішньо переміщених осіб та визначити рекомендації з їхнього працевлаштування;
- виявити особливості допомоги внутрішньо переміщеним особам щодо працевлаштування;
- обґрунтувати та експериментально перевірити програму формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної умови їхнього працевлаштування.

Гіпотеза дослідження: очікується, що у ВПО буде більша вираженість тривожності та середнього рівня стресу, а також оволодіння сучасними техніками та ефективними прийомами відновлення власних психоемоційних ресурсів ВПО сприятимуть підвищенню їхньої стійкості та подальшому працевлаштуванню.

Методи дослідження: у ході роботи над дипломною роботою використовувалися три типи методів дослідження: теоретичні, емпіричні та математико-статистичні. Між теоретичними методами були включені аналіз, систематизація, та узагальнення наукових даних та літератури, що стосувалися проблеми дослідження. Також проводилося порівняння рівнів прояву стресу та тривожності, які негативно впливають на адаптацію та подальше працевлаштування ВПО, інтерпретація та пояснення отриманих результатів емпіричного дослідження.

При проведенні емпіричного дослідження було використано комплекс методик, які спрямовані оцінити рівень психологічного стресу та тривожності ВПО. Основні діагностичні інструменти нашого дослідження:

1) Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS), спрямована на вимірювання психологічного стресу;

2) Методика «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI) для вимірювання у ВПО тривожності як ситуативної реакції на стресор і як стійкої індивідуальної властивості особистості.

Експериментальна база дослідження. Дослідження виконувалося на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. У дослідженні брали участь 31 внутрішньо переміщена особа, які переїхали з Запорізької, Харківської, Херсонської областей.

Теоретична значущість програми полягає у визначенні, змістовному розкритті та науковій конкретизації сутності та особливостей функціонування ВПО, чинників, що впливають на працевлаштування внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні програми формування у внутрішньо переміщених осіб, розробці рекомендацій щодо працевлаштування ВПО.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у межах дослідження було розроблено та теоретично обґрунтовано програму формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб. Було запропоновано рекомендації, які сприятимуть працевлаштуванню ВПО, що передбачали урахування їхнього емоційного стану. Окреслено рекомендації щодо ефективної комунікації з внутрішньо переміщеними особами, які спрямовані на створення безпечного та підтримувального середовища, сприяючи емоційній стабілізації особистості ВПО.

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи опубліковано 2 тез в матеріалах науково-практичних конференцій: «Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб на сучасному ринку праці», «Розвиток здатності внутрішньо переміщених осіб до підприємницької діяльності».

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних

висновків та списку використаних джерел (53 найменування); 2 додатків; також робота містить 2 рисунки та 10 таблиць. Загальний обсяг роботи 104 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Сутність та особливості функціонування категорії «внутрішньо переміщені особи»

Внутрішньо переміщені особи згідно з Керівними принципами ООН з питань внутрішньо переміщених осіб це – «особи або групи осіб, які були змушені покинути свої будинки або місця постійного проживання, зокрема в результаті або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних лих і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон» [46].

В Україні визначення ВПО міститься в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відповідно, внутрішньо переміщена особа – це громадянин України, який постійно проживає на території України на законних підставах, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. Україна вживає всі необхідні заходи, відповідно до своєї Конституції, законів і міжнародних угод для запобігання вимушеному внутрішньому переміщенню осіб, захисту їх прав та створення умов для добровільного повернення чи інтеграції за новим місцем проживання в Україні [13, с. 1].

«За оцінками МОМ, станом на 23 січня 2023 р. кількість ВПО в Україні становить 5,4 млн осіб. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу, що охопила всі області країни» [15, с. 1-2].

Багато з внутрішньо переміщених осіб потребують психологічної підтримки та допомоги, оскільки психологічні травми можуть негативно впливати на них і сприяти виникненню посттравматичного стресового розладу. Як наслідок, ВПО відчувають сильне психологічне навантаження, пов'язане з травматичними подіями. Тому основним завданням психологів та соціальних працівників є надання соціально-психологічної допомоги цій категорії клієнтів.

За даними Організації Об'єднаних Націй (ООН), в Україні на національному рівні створено належні умови для нормального життя внутрішньо переміщених осіб та сформовано нормативно-правову базу, що регулює їхній статус. Зокрема, з метою вдосконалення механізмів захисту прав і свобод внутрішньо переміщених осіб Верховна Рада прийняла Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Закон «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантій дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» та інші нормативно-правові акти з питань внутрішньо переміщених осіб, а також започаткувала комплексну державну програму щодо підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Комплексний національний план «вирішує основні проблеми громадян України, які переселилися з тимчасово окупованих територій України, знижує рівень соціальної напруги в середовищі цих осіб та в суспільстві, сприяє їх інтеграції та соціальній адаптації на нових місцях проживання, забезпечує створення належних умов для реалізації їх життєдіяльності, прав та потенціалу, надає соціальну, медичну, психологічну та матеріальну підтримку і створює передумови для відшкодування завданої їм матеріальної шкоди».

Слід зазначити, що Україна вперше зіткнулася з поняттям «внутрішньо переміщені особи» у 2014 році. Тому питання уточнення понятійно-термінологічного апарату міграційних досліджень, в якому поняття «внутрішньо переміщені особи» посідає найважливіше місце, залишається актуальним. У цьому контексті важливого значення набуває проведення

комплексного дослідження вимушеної міграції в Україні та чітке визначення статусу внутрішньо переміщених осіб [1, с. 34-37].

Внутрішньо переміщені особи є об'єктом міждисциплінарних досліджень. Соціологи, політологи, юристи, економісти, історики, демографи та суспільні географи аналізують ВПО в контексті міграційних процесів. О. Кульчицький проаналізував поняття «внутрішньо переміщені особи» як об'єкт соціально-правового регулювання, М. Малиха наголошує, що ВПО – це особи, які були вимушені покинути своє місце проживання і не залишили територію України, а тому їхній статус має бути визначений, а права і свободи гарантовані.

Науковий підхід до визначення ВПО та їх самовизначення сформулювали Л.Р. Наливайко. О.З. Кхасраві визначає поняття «міграція» як «переселення»:

О.З. Кхасраві співвідносить правові категорії «міграція», «внутрішнє переміщення», «внутрішньо переміщені особи», «переміщені особи», «переселенці» та надає авторське визначення цих понять;

М. І. Малиха зазначає, що категорію «переміщених осіб» доволі часто прирівнюють до категорії вимушених мігрантів.

Термін «біженець» використовується в якості синоніму до переміщених осіб, проте у відповідності до Конвенції про статус біженців, до якої ще у 2002 році приєдналася Україна, застосовувати слово «біженець» до громадян України неправильно. Мова йде виключно про переселенців чи внутрішньо переміщених осіб. Внутрішньо переміщених осіб варто відносити до групи внутрішньої міграції, зумовленої некерованими факторами, такими як природні катаклізми, військові сутички тощо [22, с. 40-44].

М.М. Сірант аналізує причини вимушеного переміщення населення, особливості правового статусу внутрішньо переміщених осіб (осіб або груп осіб, вимушених покинути свої домівки, рятуючись від збройного конфлікту, насильства та масових порушень прав людини).

Поняття «внутрішньо переміщена особа» також теоретично обґрунтувала Я.П. Турецька. Поняття «вимушено переміщені особи» з соціологічної точки

зору визначили Г. Гудвін-Гілл, М.М. Ніколайчук. Вимушена внутрішня міграція розглядається як неминуче переміщення особи в межах держави в законодавчому порядку та на підставі адміністративного правозастосування, що призводить до зміни правового статусу та місця постійного проживання. Вимушене внутрішнє переміщення опосередковане військовими або політичними подіями, переслідуваннями за релігійною або етнічною ознакою, насильством над особою або її сім'єю. Поняття вимушеної міграції включає такі переміщення, як втеча, переміщення, еміграція та переселення. Міжнародна організація з міграції визначає вимушеного мігранта як людину, яка мігрує, щоб уникнути «переслідувань, конфліктів, утисків, природних або техногенних катастроф, погіршення стану навколишнього середовища або інших ситуацій, що загрожують життю, свободі або засобам до існування» (офіційний веб-сайт Міжнародної організації з міграції). Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції (IASFM) визначає вимушену міграцію як «переміщення біженців і внутрішньо переміщених осіб (ВПО), осіб, переміщених внаслідок конфліктів, природних або екологічних катастроф, хімічних або ядерних катастроф, голоду або проектів розвитку» (Офіційний веб-сайт Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції) [30, с. 35-40].

Мільйони людей в Україні покинули свої домівки через війну. Частина з них переїхали в межах країни, а частина – виїхали за кордон. Деякі люди переїжджали на певний час і вже повернулися до місць свого постійного проживання, а для деяких питання виїзду може постати згодом. Раптове переміщення великої кількості населення внаслідок війни створює нові виклики та збільшує вже наявні – як для приймаючих громад, так і для громад, з яких відбувається відтік людей. Процеси переміщення та їхні наслідки мають бути оцінені та враховані при розробці національних і місцевих політик. У відповідності до Міжнародної організації з міграції та Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції, було складено класифікація вимушених мігрантів.

Н. П. Павлів-Самоїл зазначає, що вимушена міграція – це зміна постійного місця проживання особою або групою осіб внаслідок воєнних чи політичних подій, етнічних чи релігійних переслідувань, насильства над особою або її сім'єю [30, с. 35-40].

В українській науковій літературі та ЗМІ їх називають «внутрішніми мігрантами», «внутрішніми біженцями», «внутрішніми переселенцями», «вимушеними мігрантами», «переміщеними особами», «ВПО», а в офіційних документах – «внутрішньо переміщеними особами» (ВПО), що є англійським еквівалентом «internally displaced persons». Цей термін використовується в Керівних принципах ООН з питань внутрішньо переміщених осіб (Керівні принципи). Слід зазначити, що коли питання ВПО стояло на міжнародному порядку денному (початок 1990-х років), визначення ВПО не існувало.

Представник Генерального секретаря ООН з питань внутрішньо переміщених осіб взяв до уваги наступні характеристики при визначенні внутрішньо переміщених осіб. Переміщення є вимушеним і відбувається в межах національних кордонів (основні характеристики, які відрізняють внутрішньо переміщених осіб від біженців). Переміщення населення може відбуватися не тільки через військові конфлікти, але й через стихійні лиха, такі як повені, землетруси, виверження вулканів і циклони, а також через техногенні катастрофи, такі як ядерні та хімічні аварії і проекти економічного розвитку. Однак наведене вище визначення внутрішньо переміщених осіб обмежується тими, хто раптово або несподівано залишає свої домівки, незважаючи на те, що в багатьох країнах, таких як М'янма, Ефіопія та Ірак, внутрішньо переміщені особи чітко організовані державною політикою, і так було протягом десятиліть.

Внутрішньо переміщені особи є жертвами цілеспрямованої політики, спрямованої на примусове переміщення. Така практика, часто етнічно та релігійно мотивована, є «етнічною чисткою» і порушує принцип недискримінації. Міжнародне співтовариство, яке зіткнулося з внутрішнім переміщенням раніше, ніж Україна, схвалило правову базу для внутрішньо переміщених осіб. Основним документом, що встановлює права ВПО, є Керівні

принципи УВКБ ООН, затверджені в 1998 році, які зробили питання ВПО пріоритетним у світових справах. Керівні принципи, які містять 30 положень, визначають внутрішньо переміщених осіб як певні категорії осіб, які були змушені покинути місця свого фактичного проживання, щоб уникнути наслідків збройних конфліктів, актів насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, і які не перетинають кордонів міжнародно визнаної держави (Керівні принципи). Відповідно до цього визначення, внутрішньо переміщені особи в Україні з'явилися задовго до військового конфлікту на Донбасі та анексії Криму, коли внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС у 1986 році було переміщено понад 150 000 осіб і переселено населення із 76 населених пунктів [40, с. 146-150].

М.І. Малиха зазначає, що ВПО – це категорія, з якою світова спільнота стикається вже багато років, але вперше ця категорія з'явилася на території незалежної України. Загалом автор визначає ВПО як громадян держави, які через конфлікти та їх наслідки змушені покинути свої населені пункти з метою захисту власного життя і не перетинають кордон [24, с. 40-44].

В.І. Михайловський визначає ВПО як громадян України, осіб без громадянства або іноземців, які на законних підставах перебувають на території України, зокрема, у результаті збройного конфлікту, тривалого насильства, порушень прав людини, надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру, окупації території іноземною державою, порушень міжнародного гуманітарного права або інших обставин, що виникли у зв'язку з попередніми обставинами.

Л.Р. Наливайко також надають власне тлумачення внутрішньо переміщених осіб. Внутрішньо переміщені особи – громадяни України, громадяни інших держав та особи без громадянства, які на законних підставах перебувають на території України та мають право на постійне проживання на території України, але були змушені залишити або покинути своє постійне місце проживання у результаті переслідувань, загрози для життя, безпеки чи свободи, насильства, зовнішніх проявів, іноземної агресії, іноземної окупації,

збройних конфліктів або інших наслідків. В. І. Надрага пропонує визнавати ВПО осіб, які покинули своє постійне місце проживання та перебувають у межах території держави внаслідок дії або загрози дії широкомасштабних збройних конфліктів (зіткнень, погромів) на основі етнічних, расових, релігійних, статевих, політичних чи інших відмінностей [26, с. 135-140].

Т.Р. Кульчицький визначає ВПО як громадян держави, які у зв'язку з воєнними діями та їх наслідками змушені покинути місця постійного проживання з метою захисту свого життя, не перетинаючи кордонів. Слід зазначити, що поняття «внутрішньо переміщені особи» часто ототожнюють з поняттям «біженці», але це абсолютно різні поняття, і їх навіть не можна порівнювати між собою. Основна відмінність між цими поняттями полягає в тому, що, на відміну від біженців, які шукають притулку за межами країни, внутрішньо переміщені особи не перетинають кордонів [18, с. 137-144].

Причиною виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні стала російська збройна агресія на Сході та повномасштабне вторгнення росії 24.02.2022 року. Внаслідок військових дій тисячі людей були змушені залишити свої домівки та тимчасово переселитися в пошуках безпечного місця перебування. Причинами масового внутрішнього переміщення осіб, сімей з дітьми в Україні є прагнення жити в безпеці, виїхати з-під обстрілів, неможливість жити на території, на якій відсутні умови для виховання, розвитку і догляду за дітьми, життя і роботи дорослих (відсутність продуктів харчування, води, світла, ліків, освіти, транспорту, втрата житла тощо). Багато домівок є розбомбленими і зруйнованими, що унеможливорює повернення туди переселенців навіть після закінчення військового конфлікту [28, с. 320-321].

Отже, внутрішньо переміщені особи – це громадяни України, які через збройний конфлікт були змушені залишити свої домівки та переселитися в межах країни. Причиною їх вимушеної міграції стали бойові дії на Сході України та повномасштабне вторгнення росії.

1.2. Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням

Криза є органічною складовою людського буття, а досвід її переживання відіграє ключову роль у формуванні особистості та впливає на подальший життєвий шлях людини. Саме тому проблема кризових станів залишається однією з центральних у психологічній науці. В умовах постійного ускладнення соціальної реальності та прискорення темпів глобальних змін людство стикається з низкою серйозних викликів – серед яких стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти та війни.

Особистісна криза визначається як надзвичайна життєва подія, що істотно порушує або унеможлиблює нормальне функціонування особистості. У таких обставинах індивід змушений шукати нові шляхи адаптації до змінених умов існування, що потребує значних внутрішніх ресурсів і творчого потенціалу. Особистісні кризи розглядаються як у контексті психічного здоров'я, так і як предмет наукового аналізу щодо їхнього впливу на поточну життєдіяльність особи та можливого переходу до «маргінального» стану.

Кризові життєві ситуації (як зовнішнього, так і внутрішнього характеру) створюють бар'єри для підтримання цілісного психічного образу реальності (світоглядної картини світу). З початком повномасштабної війни в Україні мільйони громадян були змушені покинути свої постійні місця проживання. Початкове протиріччя між небажанням зміни місця проживання та неможливістю безпечного існування на рідній території, а також труднощі адаптації до нових умов, створюють складний досвід вимушеної міграції внутрішньо переміщених осіб.

Міграція у таких обставинах часто супроводжується гострими кризовими переживаннями, що характеризуються порушенням звичних життєвих правил і браком стабільних позитивних орієнтирів. У цьому контексті особливої уваги потребує вивчення комплексу психологічних показників, які дозволяють

відобразити внутрішню картину переживань особистості в умовах кризи та визначити критерії її успішного подолання [16].

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з феноменами екзистенційної та адаптаційної криз, адже їхнє життя зазнає радикальних змін. Переживання кризових станів є невід'ємною частиною людського досвіду. Дослідники відзначають, що такі події, як смерть близьких, важкі захворювання, відокремлення від родини, втрата соціального статусу або зміна місця проживання, можуть стати тригерами кризового стану. В умовах війни подібні події набувають масового характеру, що значно підвищує ризик виникнення психологічних криз серед населення [28].

Криза – це завжди момент вибору між кількома можливими альтернативами, момент вибору між регресивним і прогресивним рішенням у подальшому розвитку. Екзистенційна криза – це, по суті, стан тривоги, глибокого психологічного дискомфорту, коли ставиться питання про сенс існування. З іншого боку, незважаючи на складність ситуації, в якій перебуває людина, екзистенційна криза - це етап у процесі розвитку людини, саме визначення якого має потенціал для вирішення, оновлення та виведення людини на вищий щабель розвитку. Це криза, коли людина переоцінює свій життєвий досвід, шкодує про безповоротно втрачені можливості і цілком реалістично усвідомлює власну смертність. Під час цієї кризи люди переглядають сенс свого життя, особливо внутрішньо переміщені особи, що зізнали впливу воєнних дій.

Норвезький філософ П. Цапффе у своїй книзі «Останній Мессія» окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи:

- 1) «фіксація (зосередженість на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє);
- 2) ізоляція (повне звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів);
- 3) відволікання (концентрація на інших питаннях, не пов'язаних із сенсом життя);

4) сублімація (перенаправлення негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичної точки зору)» [44, с. 84].

Зміна способу життя може спричинити істотний дисбаланс у життєдіяльності особистості, що, у свою чергу, веде до появи поведінкових та мовленнєвих порушень, соціально неадекватної поведінки, а іноді й до серйозних порушень нервового та фізичного стану. Такі прояви є характерними ознаками кризи адаптації особистості. Серед негативних наслідків цієї кризи можна виокремити зростання рівня наркоманії, злочинності, соціальної дезорганізації, професійного жебрацтва, безпритульності та прояви суїцидальної поведінки. Ця адаптаційна криза належить до числа найбільш серйозних викликів сучасності, оскільки вона репрезентує собою триєдність культурних, психологічних та екзистенційних потрясінь.

Криза адаптації призводить до глибокого надлому психіки особистості, спричиняє інтенсифікацію процесів соціально-психологічної трансформації, атрофію комунікативних навичок, емоційне вигорання та формування патологічних стратегій адаптації як постійного стилю життя. Саме тому особливій уваги потребує організація своєчасної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, серед яких спостерігаються численні ознаки кризи зміни способу життя, або особистісної адаптаційної кризи.

У ширшому контексті ідентичність особистості розглядається як багатовимірний конструкт, що включає сукупність особистісних якостей, зумовлених біологічними, психологічними, соціальними та культурними чинниками. Кризу, як конструктивне явище, що є невід'ємною характеристикою особистості та відображає «екстремум особової субстанції», у своїх працях розглядала Т. М. Титаренко [42].

Вимушене переселення належить до числа складних життєвих ситуацій екстремального характеру. Травматизація психіки в умовах міграції охоплює як попередній досвід переселення, так і нові стресори, пов'язані з адаптацією до незнайомого соціокультурного середовища. Вимушена зміна місця проживання

ставить особистість перед необхідністю виживання в умовах постійної боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами.

Крім фізичних незручностей, проживання в новому середовищі суттєво впливає на психічне здоров'я переселенців. Серед основних проблем можна виділити соціальне безправ'я, підвищену психічну вразливість, важкий тягар матеріальних труднощів, постійний страх за майбутнє, погіршення стану здоров'я, високий ризик виникнення захворювань, а також внутрішньоособистісні конфлікти та відчуття себе «чужинцем» у новій спільноті.

Аналіз психологічних труднощів внутрішньо переміщених осіб свідчить про їх комплексний характер: вони охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери. Накладання порушень у цих сферах значно підвищує ризик розвитку глибших особистісних дисфункцій. Зміна соціального середовища супроводжується втратою стабільних соціальних зв'язків, що часто спричиняє почуття самотності серед переселенців [42].

Варто зазначити, що було проведено низку досліджень, присвячених мігрантам та їхнім специфічним інтеграційним процесам, зокрема контактам з населенням країни призначення. Однак психологічні особливості та емоційний фон внутрішньо переміщених осіб внаслідок воєнних дій на території тієї чи іншої держави залишаються відносно маловивченою категорією. «Більшість людей, вимушено покинувши свої домівки, сподівалися, що це триватиме недовго. «Вимушене переміщення належить до групи складних життєвих ситуацій. Історична травма, спричинена досвідом вимушеного переміщення, складність пристосування до нового соціального та культурного середовища, необхідність адаптації та багато інших проблем, які накопичуються після переселення. Такий досвід справедливо вважається одним з найбільш екстремальних у житті людини, коли вона стикається з проблемами виживання і відразу ж стикається з несприятливими ситуаціями» [22, с. 37-41].

Окрім фізичного та побутового дискомфорту, пов'язаного з переміщенням до нового міста, переїзд у незнайоме середовище чинить

суттєвий стресовий вплив на психічне й фізичне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Серед основних чинників, що погіршують їхній стан, варто зазначити низький рівень соціальних стандартів, вразливість психічного здоров'я, економічні труднощі, обмеженість перспектив планування майбутнього, загальне погіршення соматичного здоров'я, підвищений ризик захворювань, а також переживання власної «чужості» та відчуття статусу «громадянина другого сорту».

Аналіз ситуації внутрішньо переміщених осіб свідчить про комплексний характер їхніх проблем, які охоплюють усі основні сфери особистісного функціонування: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну. Порушення у зазначених сферах мають кумулятивний характер, посилюючи одне одного та створюючи ризики розвитку серйозних психологічних ускладнень.

Більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють ознаки дезадаптації, що проявляється через гіпотонічні реакції, нестійкість активності, прагнення до жорстких захисних стратегій поведінки. Емоційний фон таких осіб, як правило, знижений і супроводжується емоційною напруженістю, втратою мотивації, підвищеною дратівливістю, гнівливістю та тривожністю. З психологічної точки зору ситуація вимушеного переселення є кризовою, а за своєю інтенсивністю може кваліфікуватися як екстремальна [37, с. 8-12].

Криза розглядається як ситуація, що виникає внаслідок накопичення невирішених проблем, конфліктів і подій, внаслідок чого попередні способи життя, усталені поведінкові реакції та звичні практики втрачають свою ефективність і смисл. Г. Луканська пропонує модель суб'єктивного переживання кризи як чотирирівневу систему взаємодії:

- 1) «Сенсорний рівень – базується на сенсорному полі особистості;
- 2) Емоційний рівень – включає різні прояви емоційних реакцій на кризові чинники, загальну негативну симптоматику та контекст життєвої ситуації;

3) Інтелектуальний рівень – стосується когнітивних процесів осмислення ситуації, рефлексії причинно-наслідкових зв'язків та особистісних інтерпретацій подій;

4) Мотиваційний рівень – відображає позицію індивіда щодо власної кризової ситуації, його готовність або небажання змінювати звичні моделі поведінки та спосіб життя, а також розробляти стратегії подолання кризи» [23, с. 34].

З психологічної точки зору кризу можна розглядати як невдалу спробу впоратися, тобто осмислений набір поведінки або реакцій, спрямованих на подолання проблемного процесу або ситуації. Розвиток трьох послідовних стадій кризи є результатом таких невдалих спроб впоратися» [23, с. 32-38]. Більш детально ці стадії можна описати наступним чином:

1) «Перша фаза високої напруги. Стикаючись з проблемною ситуацією, люди спочатку покладаються на свій минулий досвід, щоб впоратися з нею;

2) Використовуються знайомі методи вирішення і захисні механізми; застосовуються знайомі і перевірені ресурси; зберігається гнучкість у підході до проблеми; досягається баланс між напруженням і розслабленням;

3) Інші стадії високої напруги» [22, с. 41-45]. Почуття тривоги, страху і розгубленості виникають і починають зростати. На цьому етапі випробовуються нові способи вирішення проблем, знижується гнучкість і напруга переважає над розслабленням. На цьому етапі люди потребують сторонньої допомоги і готові сприймати нові ідеї. Якщо з якихось причин допомога недоступна, починається нова фаза. Ця стадія характеризується емоційним та інтелектуальним потрясінням, відчуттям хаосу, і людина починає думати, що всі ресурси вичерпані і виходу з ситуації немає. Це може призвести до небажаних наслідків, таких як зловживання алкоголем і наркотиками, психічні розлади, злочинна поведінка і самогубство. Розмова з консультантом на цьому етапі може допомогти людині взяти ситуацію під контроль, знайти власні ресурси і, навіть якщо вона не зможе вирішити проблему повністю (оскільки не всі проблеми можна вирішити), вона може принаймні мати вибір).

Враховуючи динаміку розвитку кризи, бажано також поговорити про наступні питання.

Дослідники підкреслюють, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, а не стрибкоподібно, при цьому кожна стадія має свої емоційні, інтелектуальні, комунікативні та поведінкові характеристики. Психологічний аналіз кризи вимагає уваги до її основних параметрів.

Отже, можна окреслити низку характерних особливостей кризових станів. Зокрема, кризі притаманна складність у визначенні моменту її настання; специфіка її прояву часто зумовлюється зовнішніми обставинами, однак активація кризового механізму є результатом внутрішньої логіки розвитку особистості. Кризові процеси, як правило, супроводжуються переважанням негативних тенденцій: занепадом, руйнуванням усталених структур та поступовим відмиранням старих форм життєдіяльності. Водночас кризові стани можуть призводити до появи нових якісних рис особистості.

Криза характеризується тісним взаємозв'язком між подіями зовнішнього середовища та внутрішніми особистісними переживаннями, причому останні відіграють вирішальну роль. Ступінь особистісної залученості є ключовим фактором у визначенні того, чи спричинять зовнішні обставини емоційне потрясіння або залишаться непоміченими. Парадоксально, але масштабні події – такі як техногенні катастрофи, стихійні лиха чи військові дії – можуть не викликати значного емоційного відгуку, допоки не зачеплять фундаментальних аспектів існування людини. Натомість, на перший погляд, незначні події здатні ініціювати глибоку психологічну кризу, яка проявляється інтенсивними емоційними переживаннями та асоціальною поведінкою внаслідок активації деструктивних тенденцій. Вирішальне значення у цьому контексті має попередній досвід людини у подоланні подібних складних ситуацій [17, с. 41-45].

Згідно з результатами емпіричних досліджень, серед внутрішньо переміщених осіб поширені різноманітні психічні розлади – від станів апатії, втрати інтересу та загальної уповільненості до депресії, підвищеної

дратівливості, агресивної поведінки та епізодів неконтрольованого гніву. Часто спостерігаються підвищений рівень тривожності та часті емоційні коливання без очевидної причини. Значна частина ВПО стикається з порушеннями сну, що проявляються у труднощах із засинанням, епізодах лунатизму та нічними кошмарами.

Емпіричні дані свідчать, що депресивні розлади є найпоширенішим приводом для звернення внутрішньо переміщених осіб за психіатричною допомогою. Депресія значно підвищує психологічні й соціальні ризики, зокрема ризик суїцидальної поведінки серед представників цієї групи.

Дослідження також показують, що більшість переселенців мають серйозні труднощі з адаптацією до нових умов життя. Найгострішими залишаються проблеми житла та працевлаштування. Так, за даними опитування серед внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до Львівської області, 87,2% респондентів вказали на нерозв'язане житлове питання, а 65,7% – на труднощі з працевлаштуванням. Подібні тенденції спостерігаються і в інших регіонах України: зокрема, 90% переселенців у Харківській області, 88% у Запорізькій та 86% у Дніпропетровській і Миколаївській областях також повідомили про проблеми із забезпеченням житлом [21].

Науковці зазначають, що незахищеність ВПО з'являється ще до переміщення і зростає після переміщення. Відзначено, що люди з високим рівнем незахищеності негативно оцінюють своє теперішнє становище та майбутнє, переживають почуття неповноцінності та соціальної несправедливості, отримують негативне ставлення з боку оточуючих, проявляють емоційну нестабільність, ситуативність сприйняття та логічну специфічність у соціальних взаємодіях. Все це актуалізує питання засвоєння культурних норм та їх фактичної реалізації в поведінкових діях, що призводить до схильності втягувати інших у свої проблеми та конфліктні ситуації.

Отже, слід підкреслити, що ВПО, які зазнали психологічної травми, що значно погіршує їхнє фізичне та психічне самопочуття, переживають різке зниження свого соціально-економічного статусу, є дуже чутливими до свого

етнічного та культурного походження, мають проблеми інтеграції та відчують значні труднощі у відносинах з місцевим населенням. Слід зазначити, що психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Можна виокремити такі особливості кризи: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості. Вимушений переїзд та адаптація до нових умов призводить у ВПО до гострих кризових станів – екзистенційної та кризи зміни способу життя. Це проявляється у порушеннях емоційної сфери, когніцій, мотивації, комунікації та поведінки.

1.3. Особливості працевлаштування внутрішньо переміщених осіб

За Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Внутрішньо переміщені особи (ВПО) розглядаються як особи або групи осіб, які були змушені залишити місце свого постійного проживання внаслідок збройного конфлікту, насильства, порушення прав людини або стихійного лиха, але не перетнули міжнародно визнані державні кордони [13].

Працевлаштування ВПО – це процес інтеграції переміщених осіб у місцевий ринок праці, що передбачає не лише фізичний доступ до роботи, а й соціально-психологічну адаптацію до нового середовища та умов.

Працевлаштування ВПО має свої особливості, пов'язані з низкою об'єктивних та суб'єктивних чинників. До ключових бар'єрів належать: відсутність постійного житла, документообігу, визнаних кваліфікацій, а також психоемоційні наслідки травматичного досвіду. Важливим чинником є дискримінація за ознакою місця походження, що призводить до соціального відчуження та утруднює адаптацію на новому місці (UNHCR, 2021). Крім того,

на думку О. Ковтун, ВПО часто стикаються з відсутністю соціального капіталу в новій громаді (наприклад, контактів, рекомендацій, репутації), що також ускладнює процес пошуку роботи [19].

Серед чинників успішного працевлаштування внутрішньо переміщених осіб, згідно з Н. Омельченко можна виділити: доступ до програм професійної перепідготовки, підтримку з боку місцевої влади, сприятливу економічну ситуацію в регіоні, психологічну готовність особи до змін, а також наявність інституційних механізмів соціального супроводу. Дослідження показують, що одним із ефективних засобів є створення умов для самозайнятості або мікропідприємництва, що дає можливість ВПО реалізувати власний потенціал та зменшити залежність від державної [27].

Дослідник Н. Омельченко окрему увагу приділяє гендерним аспектам працевлаштування: жінки серед ВПО частіше перебувають у статусі одиноких матерів, мають обмежені можливості мобільності, стикаються з додатковим навантаженням з догляду за дітьми та членами родини, що суттєво знижує їхню конкурентоспроможність на ринку праці [27]. У той час як чоловіки частіше змушені шукати фізичну або тимчасову роботу без належного оформлення, що загрожує трудовими правопорушеннями та економічною нестабільністю.

За даними Міжнародної організації міграції регіональний аспект працевлаштування також є критичним: у великих містах і промислових центрах ВПО мають ширші можливості для працевлаштування, участі в програмах перекваліфікації чи започаткування власної справи. Водночас у малих містах та сільській місцевості, особливо з високим рівнем безробіття, можливості працевлаштування обмежені, що формує зону соціальної напруги [51].

О. Ковтун серед чинників успішного працевлаштування виокремлює такі: наявність підтримуючого соціального середовища, доступ до навчання та перекваліфікації, правова обізнаність, психологічна готовність до змін, а також наявність механізмів державної та недержавної підтримки [19]. Особливу роль відіграють програми, які враховують гендерно-специфічні потреби та регіональні особливості.

Узагальнене бачення щодо чинників, які впливають на працевлаштування ВПО представлені у таблиці 1.1.

Соціально-психологічні чинники працевлаштування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) охоплюють комплекс особистісних, міжособистісних та соціокультурних особливостей, які визначають готовність і здатність людини до інтеграції в нове трудове середовище. Вчені І. Боровинська, К.В. Педько та ін. виділили ключові чинники, що яких належать:

1. Мотивація до праці – бажання знайти роботу як джерело фінансової стабільності, самореалізації та соціального статусу. У багатьох ВПО мотивація до праці посилюється потребою забезпечити родину, адаптуватися до нового середовища, відновити контроль над життям.

Таблиця 1.1

Основні чинники, що впливають на працевлаштування внутрішньо переміщених осіб

Категорія чинників	Конкретні аспекти
Особистісні чинники	- Освітній рівень - Професійна кваліфікація - Психологічна стійкість - Мотивація до праці - Вік і стан здоров'я
Соціальні чинники	- Наявність соціальних зв'язків на новому місці - Підтримка родини - Інформаційна обізнаність про ринок праці - Ставлення місцевої громади
Економічні чинники	- Рівень безробіття в регіоні - Доступність вакансій за спеціальністю - Рівень заробітної плати - Можливість самозайнятості
Інституційні чинники	- Програми державної підтримки - Доступ до центрів зайнятості - Наявність навчальних і перекваліфікаційних курсів - Гранти або кредити для відкриття власної справи
Правові чинники	- Наявність усіх необхідних документів - Правовий захист прав ВПО - Реєстрація за місцем фактичного проживання
Гендерні чинники	- Наявність дітей

	- Домашні обов'язки (переважно для жінок) - Дискримінація за статевою ознакою - Доступність умов праці, гнучкий графік
Регіональні чинники	- Місце розміщення (велике місто чи сільська місцевість) - Рівень розвитку місцевого бізнесу - Доступ до транспорту - Специфіка місцевого ринку праці

2. Соціальна підтримка – наявність позитивного соціального оточення (друзів, родичів, підтримуючих колективів), а також доступ до допомоги психологів і кар'єрних консультантів сприяє подоланню тривожності та зневіри, підвищує адаптаційні ресурси.

3. Психоемоційний стан – рівень тривожності, депресивності, посттравматичних реакцій може суттєво впливати на працездатність та активність у пошуку роботи. ВПО, які не отримали достатньої психологічної допомоги, часто демонструють уникання соціальної активності.

4. Ідентичність та почуття належності до спільноти – сильне почуття ідентичності з новою громадою сприяє більшій залученості до соціально-економічного життя, у тому числі – до ринку праці.

5. Гнучкість та відкритість до змін – готовність до зміни професії, навчання новим навичкам, переосмислення своєї ролі в суспільстві є важливим чинником у пошуку нових можливостей для самореалізації.

6. Комунікативні навички – здатність встановлювати міжособистісні контакти, проходити співбесіди, ефективно взаємодіяти в новому колективі впливає на успішність працевлаштування та адаптацію в трудовому середовищі.

Ці чинники не тільки визначають рівень готовності ВПО до працевлаштування, але й опосередковано впливають на стратегії подолання стресу та ефективність інтеграції в нові соціальні умови. Їх врахування є важливою умовою розробки соціальних та психологічних програм підтримки переселенців.

Дослідники Г.А. Пріб та Л.Є. Бегеза провели оцінку внутрішнього переміщення та його впливу на психологічну готовність ВПО до повернення на ринок праці, розвиток навичок самомотивації й саморегуляції емоційного

стану, усвідомлення особистісних ресурсів і формування впевненості у відновленні трудової діяльності, а також формування навичок активного та відповідального працевлаштування і здатності мотивовано функціонувати на ринку праці. Вчені виділили бар'єри ВПО щодо працевлаштування: наявність особистісних труднощів (розлади сну та харчування, безпричинна сльозливість, збуджені агресивні реакції на інформаційні впливи тощо), проблеми у родинних стосунках (суперечки, емоційно напружене спілкування, командно-агресивний стиль взаємодії). Такі результати підкреслюють необхідність регулярної психологічної підтримки та допомоги ВПО [35, с. 61].

Вчені О. Астаф'єва, Л. Пашко виділили психологічні труднощі внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що ускладнюють їхнє повернення на ринок праці: втрата соціального статусу, зниження самооцінки, порушення базових відчуттів безпеки та стабільності, а також труднощі в адаптації до нових соціально-економічних умов [2; 29].

Отже, процес працевлаштування внутрішньо переміщених осіб є багатокомпонентним і вимагає комплексного підходу, що охоплює не лише економічні та правові, але й соціально-психологічні аспекти. Процес працевлаштування ВПО ускладнюється низкою бар'єрів, серед яких: втрата документів, розрив соціальних зв'язків, зниження кваліфікаційних навичок, невідповідність освіти вимогам нового ринку праці, психоемоційна вразливість, а також прихована дискримінація з боку роботодавців.

Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено поняття «внутрішньо переміщені особи», яке визначається, відповідно до міжнародних та національних нормативно-правових актів як особи, які були змушені залишити свої домівки через збройні конфлікти, порушення прав людини, стихійні або техногенні катастрофи, але не перетнули державний кордон.

Українське законодавство чітко визначає статус ВПО та гарантує їм захист прав і свобод. ВПО стикаються з серйозними психологічними, соціальними та економічними викликами, що потребує комплексної підтримки з боку держави, громадських організацій та міжнародних партнерів. Україна має напрацьовану нормативну базу та дієві програми підтримки переселенців, однак через масштабні переміщення населення внаслідок війни перед державою постають нові виклики, що потребують постійного удосконалення політик у цій сфері.

До основних причини масового внутрішнього переміщення осіб, сімей з дітьми в Україні належать такі: прагнення жити в безпеці, виїхати з-під обстрілів, зруйновані домівки, неможливість жити на території без умов для виховання, розвитку і догляду за дітьми, життя і роботи дорослих (відсутність продуктів харчування, води, світла, ліків, освіти, транспорту, втрата житла тощо).

Також у розділі було розглянуто поняття «криза», що розглядається як невід’ємна складова людського буття, виступаючи водночас серйозним викликом і потужним стимулом особистісного розвитку. У сучасних умовах глобальних змін та соціальної нестабільності проблема кризових станів набуває особливої актуальності, адже стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти й війни істотно впливають на психологічний стан особистості. Внутрішньо переміщені особи, які зазнали вимушеного переселення внаслідок воєнних дій, переживають екзистенційні та адаптаційні кризи, що охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери.

Аналіз феномену особистісної кризи свідчить про її багаторівневу структуру, що включає сенсорний, емоційний, інтелектуальний та мотиваційний рівні. Кризові стани супроводжуються руйнуванням звичних моделей життєдіяльності, втратою сенсу життя, соціальних зв’язків та внутрішньою дезорганізацією. Проте саме в кризі приховано потенціал для

трансформації особистості: через переосмислення життєвого досвіду, пошук нових цінностей і стратегій поведінки.

У межах розділу було визначено, що процес вимушеного переселення супроводжується комплексом глибоких внутрішніх конфліктів, втрати життєвих орієнтирів та високим рівнем стресу. Внутрішньоособистісний конфлікт, спричинений необхідністю залишити рідний дім і невизначеністю майбутнього, створює умови для формування гострої емоційної нестабільності та тривалих психотравматичних переживань.

Визначено, що основними бар'єрами щодо працевлаштування для ВПО є такі: наявність особистісних труднощів (розлади сну та харчування, безпричинна сльозливість, збуджені агресивні реакції на інформаційні впливи тощо), проблеми у родинних стосунках (суперечки, емоційно напружене спілкування, командно-агресивний стиль взаємодії).

Було розкрито соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що охоплюють комплекс особистісних, міжособистісних та соціокультурних особливостей, які визначають готовність і здатність людини до інтеграції в нове трудове середовище. До цих умов, що не тільки визначають рівень готовності ВПО до працевлаштування, але й опосередковано впливають на стратегії подолання стресу та ефективність інтеграції в нові соціальні умови, належать такі: мотивація до праці; самооцінка та рівень впевненості у власних силах; соціальна підтримка; психоемоційний стан (рівень тривожності, депресивності, стресу); ідентичність та почуття приналежності до спільноти, гнучкість та відкритість до змін; комунікативні навички. Створення таких умов стає важливою основою розробки соціальних та психологічних програм підтримки переселенців.

Дослідження свідчать, що своєчасне надання психологічної допомоги, розвиток особистісної рефлексії, мобілізація внутрішніх ресурсів та соціальна підтримка є ключовими чинниками успішного подолання кризи. Важливу роль відіграє також здатність особистості до сублімації, адаптації та побудови нової ідентичності в умовах зміненого соціального контексту.

Було виділено основні напрями психологічної допомоги ВПО щодо працевлаштування: підвищення рівня самомотивації та розвиток навичок саморегуляції, що сприяє відновленню психологічної рівноваги; психоедукація, спрямована на усвідомлення власних ресурсів і можливостей, підвищення впевненості у власних силах та здібностях; тренінги активного працевлаштування, які допомагають розвивати навички пошуку роботи, самопрезентації та ефективної комунікації; групова та індивідуальна психологічна підтримка, що дозволяє опрацьовувати травматичний досвід, знижувати рівень тривожності та формувати адекватні копінг-стратегії

Отже, ефективна психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має спиратися на комплексний підхід, що враховує як нагальні фізичні та матеріальні потреби, так і глибинні психологічні процеси адаптації, подолання втрати, працевлаштування та відновлення життєвої активності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Особливості організації дослідження

У процесі проходження переддипломної практики у Центрі надання соціальних послуг Томашівської сільської ради у період з 18 листопада по 15 грудня 2024 року.

Центр надання соціальних послуг Томашівської сільської ради (скорочено ЦНСП Томашівської сільської ради) створено з метою надання соціальних послуг громадянам, які перебувають у складних життєвих обставинах. Центр є комплексним закладом соціального захисту населення, структурні підрозділи якого провадять соціальну роботу та надають соціальні послуги особам/сім'ям, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах.

Для надання послуг в Центрі утворені наступні структурні підрозділи: відділення соціальної допомоги вдома; відділення стаціонарного догляду для постійного або тимчасового проживання; соціальний готель; соціальний гуртожиток; притулок для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або від насильства за ознакою статі; центр життєстійкості. В центрі працює психолог, який надає послуги з психологічного консультування, діагностики, психологічної реабілітації, психологічної корекції та профілактики. Психологічне консультування складається з окремих зустрічей (сесій), які рекомендовано психологом виходячи з інформації про характер порушень/проблем, отриманої за результатами діагностики.

Під час практики було зібрано емпіричний матеріал для дослідження, у якому взяли участь 31 особа, які переїхали з Запорізької, Харківської, Херсонської областей. Дослідницька вибірка формувалася з ВПО, що проживають у соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання

соціальних послуг Томашівської сільської ради та ВПО/, що перебувають на обліку як безробітні у Фастівській філії Київського обласного центру зайнятості.

Було вирішено провести опитування в онлайн-форматі, оскільки це забезпечувало більшу анонімність, а також зручність у виборі часу та місця проведення дослідження. Опитування проводилося за допомогою Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради, де власне проходила практика.

Метою нашого емпіричного дослідження була діагностика психологічних властивостей ВПО, які мають важливе значення для адаптації та соціальної регуляції поведінки, включаючи подальше працевлаштування. У рамках дослідження було перевірено гіпотезу щодо ключових соціально-психологічних умов, що сприяють відновленню внутрішніх ресурсів ВПО із подальшою їхньою адаптацією та працевлаштуванням.

Загальна мета планування та організації нашого емпіричного дослідження полягала у розумінні психологічного стану ВПО та його впливу на працевлаштування. Ми перевіряли загальні припущення, що лягли в основу наших експериментальних гіпотез:

1) ймовірно, що у ВПО найбільш виразними будуть високий рівень тривожності та середній рівень стресу, що обумовлено необхідністю адаптації до нових умов, у які вони потрапили;

2) ймовірно, що оволодіння сучасними техніками та ефективними прийомами відновлення власних психоемоційних ресурсів ВПО сприятимуть підвищенню їхньої стійкості та подальшому працевлаштуванню.

очікується, що у ВПО буде більша вираженість тривожності та середнього рівня стресу, а також

Процес емпіричного дослідження передбачав такі завдання:

1) розробку експериментального плану та організацію проведення дослідження;

- 2) визначення психодіагностичних методик щодо мети та гіпотез дослідження;
- 3) проведення психодіагностичного обстеження респондентів ВПО за обраними методиками;
- 4) аналіз та інтерпретація отриманих даних результатів, формулювання висновків.

Наше дослідження проходило за такими етапами:

Перший етап – розроблення експериментального плану та організація процедури дослідження;

Другий етап – формування групи учасників ВПО та добір психодіагностичних методик відповідно до мети й гіпотез дослідження;

Третій етап – проведення психодіагностичного обстеження учасників ВПО за відібраними методиками;

Четвертий етап – кількісно-якісний аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів та формулювання висновків.

П'ятий етап – завершальний етап розробки рекомендацій ВПО щодо працевлаштування.

Дослідження ми проводили дистанційно за допомогою онлайн-опитування (Google Forms). Збір емпіричних даних здійснювався упродовж листопада-грудня 2024 року. Вибірка нараховувала 31 внутрішньо переміщену особу, з них 12 чоловіків, 19 жінок. Вік опитуваних становив 24-56 років.

При проведенні емпіричного дослідження було використано комплекс методик, які спрямовані оцінити рівень психологічного стресу та тривожності ВПО. Основні діагностичні інструменти нашого дослідження:

- 1) Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS), спрямована на вимірювання психологічного стресу (див. Додаток А) [46];
- 2) Методика «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI) для вимірювання у ВПО тривожності як ситуативної реакції на стресор і як стійкої індивідуальної властивості особистості (див. Додаток Б).

Серед зазначених методик ключовим інструментом для оцінювання є Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS) є одним із найбільш поширених та визнаних у міжнародній практиці інструментів для вимірювання рівня психологічного стресу. Вона являє собою стандартизований опитувальник, розроблений для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвих ситуацій як стресогенних. PSS дозволяє визначити ступінь, у якому респонденти оцінюють власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене (див. Додаток А).

Особливістю даної методики є її загальний характер формулювання запитань, що не фіксуються на специфічних подіях або переживаннях, що забезпечує універсальність її використання незалежно від соціально-демографічних характеристик досліджуваної вибірки. Завдяки простоті мови, якою складено опитувальник, застосування PSS можливе серед респондентів віком від 14 років.

Шкала може використовуватись як для виявлення рівня стресу як етіологічного чинника у виникненні поведінкових розладів або соматичних захворювань, так і для оцінки пережитого рівня стресу у взаємозв'язку з об'єктивними життєвими подіями, індивідуальними ресурсами подолання стресу та особистісними характеристиками. Методика є корисною для застосування у клінічній практиці лікарями первинної ланки, психологами та психотерапевтами.

Розробником шкали PSS є Шелдон Коен (Sheldon Cohen) – професор психології Університету Карнегі-Меллона (Піттсбург, Пенсильванія, США), відомий своїм внеском у психологічну науку, лауреат премії Американської психологічної асоціації за видатні наукові досягнення та член Національної академії медицини США.

У межах опитувальника PSS респондентам пропонується оцінити частоту переживань, пов'язаних із відчуттям стресу, які вони зазнавали протягом останнього місяця. Для оцінювання використовуються п'ятибальні шкали із варіантами відповідей: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто»,

«Дуже часто». Опитувальник містить 10 запитань. У разі повторного застосування методики на різних етапах психотерапевтичного втручання – на початку, у середині та наприкінці процесу – результати можуть бути використані для моніторингу динаміки змін у рівні сприйняття стресу.

Інтерпретація результатів передбачає опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

0 – 13 балів – Низький рівень сприйнятого стресу, що вказує на слабо сприйнятий стрес;

14 – 26 балів – Помірний рівень сприйнятого стресу, що вказує на помірно сприйнятий стрес;

27 – 40 балів – Високий рівень сприйнятого стресу, що вказує на сильно сприйнятий стрес.

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу. Для додатково аналізу спеціаліст може використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали (3 та 4) окремих пунктів.

У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двохфакторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали:

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами [48].

Вищий рівень психологічного стресу, виміряний за допомогою Шкали сприйняття стресу (PSS), пов'язаний із підвищеними показниками біологічного старіння, вищими рівнями кортизолу, пригніченням імунної функції, збільшеним вивільненням прозапальних цитокінів у відповідь на інфекційні чинники, більшою вразливістю до інфекційних захворювань, уповільненим загоєнням ран, а також із підвищенням рівня простат-специфічного антигену [48]. Особи з вищими результатами за шкалою PSS також частіше

повідомляють про менш здорові поведінкові практики: скорочення тривалості сну, пропуски сніданку та підвищене вживання алкоголю [48].

Шкала сприйняття стресу має особливу наукову цінність, оскільки саме суб'єктивне сприйняття подій і життєвих обставин респондентом виявляється визначальним чинником рівня стресу, що може мати практичне значення для планування психологічних інтервенцій або моніторингу динаміки психотерапії. Наприклад, дві особи можуть переживати аналогічні життєві події протягом певного періоду, однак через відмінності у сприйнятті їхній рівень пережитого стресу за результатами PSS може суттєво різнитися: одна буде віднесена до групи низького рівня стресу, а інша – до групи високого. Такий інструмент дозволяє враховувати саме індивідуальне ставлення до стресогенних ситуацій, що є важливим для глибшого розуміння психологічного стану ВПО.

Методика базується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу, запропонованій Р. Лазарусом. Згідно з цією теорією, відповідь індивіда на складні життєві обставини, а також їхній потенційно руйнівний вплив на психічне та фізичне здоров'я визначаються не лише об'єктивними характеристиками стресора (такими як природа, інтенсивність, тривалість, несподіваність тощо), а й особистісною інтерпретацією події та оцінкою власних можливостей для її подолання. Стрессова реакція виникає за умов, коли: а) ситуація сприймається як значуща і така, що становить загрозу; б) індивід оцінює свої ресурси як недостатні для ефективного подолання цієї ситуації [21].

Наступна методика діагностики – Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, скорочено STAI), що є одним із провідних інструментів для самооцінки рівня тривожності як ситуативного стану (реактивна тривожність), так і особистісної характеристики (стабільна тривожність). Методика була розроблена у 1970 році та завдяки своїй простоті й ефективності набула широкого застосування в клінічній практиці для виявлення вираженості тривожних проявів, моніторингу змін психоемоційного стану пацієнтів у динаміці тощо. Українська адаптація шкали була здійснена Ю. Л. Ханіним, у зв'язку з чим методика відома також як «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Однією з особливостей STAI є можливість диференційованого вимірювання тривожності як ситуативної реакції на стресор і як стійкої індивідуальної властивості особистості. Це має важливе практичне значення, оскільки тривожність як риса значною мірою впливає на загальний стиль поведінки людини. Відомо, що певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою особистості, яка підтримує її активність і здатність до самоконтролю. Водночас оцінка власного тривожного стану є важливою складовою саморегуляції.

Структура тесту передбачає дві підшкали: перша – шкала ситуативної тривожності, що відображає поточний стан тривожності респондента («як ви почуваетесь зараз») і базується на самооцінці таких переживань, як страх, напруження, нервозність, занепокоєння та прояви вегетативного збудження. Ситуативна тривожність формується як емоційна реакція на стресову ситуацію і змінюється залежно від її інтенсивності й тривалості.

Друга підшкала вимірює особистісну тривожність – відносно стабільну властивість індивіда, що характеризує його схильність до сприйняття широкого спектра життєвих ситуацій як потенційно загрозливих. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про тенденцію до частого переживання тривоги у звичайних обставинах і може бути предиктором розвитку емоційних розладів, невротичних станів і психосоматичних захворювань.

Висока особистісна тривожність за даними STAI вказує на підвищену чутливість до потенційних загроз для самооцінки та життєдіяльності, що, у свою чергу, може зумовлювати стійкі й інтенсивні реакції тривожності навіть у ситуаціях середнього чи низького рівня стресогенності.

Використання шкали Спілбергера у психологічних дослідженнях дозволяє не лише діагностувати наявний рівень тривожності, але й глибше розуміти особливості психоемоційного реагування особистості в умовах стресу, наприклад у ВПО.

Обробка результатів методики STAI передбачає декілька послідовних етапів:

1. Визначення індивідуальних показників ситуативної та особистісної тривожності шляхом застосування відповідного ключа для підрахунку балів.

2. Формулювання рекомендацій щодо корекції поведінки респондента на основі отриманого рівня тривожності, з урахуванням його особистісних характеристик.

3. Розрахунок середньо групових значень ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) із подальшим порівняльним аналізом залежно від певних змінних, зокрема статевої приналежності респондентів.

Під час аналізу результатів методики STAI слід враховувати, що загальний підсумковий бал за кожною з підшкал може коливатися у межах від 20 до 80 балів. Вищі результати свідчать про більш високий рівень ситуативної або особистісної тривожності відповідно.

Орієнтовні рівні інтерпретації результатів такі:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–44 бали – середній (помірний) рівень тривожності;
- 45 балів і більше – високий рівень тривожності [16].

Порівняльний аналіз показників за двома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресових ситуацій для кожного респондента та виявити особливості емоційного реагування.

Особи з високими рівнями тривожності потребують психологічної підтримки, спрямованої на підвищення впевненості у власних силах та успіху. Для таких осіб доцільно зміщувати акцент із зовнішніх вимог на змістовне осмислення діяльності, конкретизацію завдань і планування етапів їх реалізації.

Натомість для осіб із низьким рівнем тривожності важливим є стимулювання активності, підвищення мотивації до діяльності, формування зацікавленості та акцентування почуття відповідальності за результати власної роботи.

Особливості ситуативної тривожності: ситуативна тривожність виникає у відповідь на стресову ситуацію та характеризується появою суб'єктивного дискомфорту, психоемоційного напруження, занепокоєння та вегетативних

проявів. Цей стан є змінним і може варіюватися за інтенсивністю залежно від актуальної ситуації. Показники ситуативної тривожності дозволяють оцінити не лише рівень актуальної тривожності респондента, а й визначити наявність та силу впливу стресових факторів.

Процес опрацювання отриманих даних і перевірки дослідницьких гіпотез охоплював кілька основних етапів. Спочатку здійснювався збір первинної інформації шляхом проведення опитування серед усіх респондентів ВПО із використанням обраних психодіагностичних методик. Далі проводилося визначення індивідуальних показників кожного учасника відповідно до шкальних параметрів запропонованих методів. Наступним кроком було застосування відповідних статистичних методів аналізу для обробки зібраних даних, що дозволило оцінити достовірність висунутих гіпотез і виявити закономірності у досліджуваних змінних.

Отримані дані, зібрані за результатами діагностики ВПО були піддані ретельному аналізу, інтерпретації та узагальненню. Загалом, процес збору діагностики пройшов організовано та результативно: учасники виявляли відповідальність і зацікавленість у проходженні тестування. Це дозволяє вважати етап збору даних успішним та репрезентативним для подальшого аналізу.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного стресу та тривожності у внутрішньо переміщених осіб

Дослідження особистісних характеристик ВПО, що впливають на рівень сприйняття стресу та проявів тривожності у дорослих людей, проводилось з листопада по грудень 2024 року серед ВПО, що проживають у соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради та ВПО, що перебувають на обліку як безробітні у Фастівській філії Київського обласного центру зайнятості.

Вибірка складалася з 31 респондента віком від 19 до 65 років, з яких 12 чоловіків, 19 жінок. Першу методику, за якою ми аналізували результати була Шкала сприйняття стресу (PSS), спрямована на вимірювання психологічного стресу у ВПО (див. Додаток А). За результатами діагностики ми визначили ступінь вираженості сприйнятого стресу ВПО, що представлений на основі наступних балів:

Таблиця 2.1

Показники вираженості сприйнятого стресу у ВПО

Рівень сприйнятого стресу	Опис	Отримані бали	Кількість ВПО, всього	К-ть ВПО у %
Низький	Слабо сприйнятий стрес	0 – 13	11	35,5
Помірний	Помірно сприйнятий стрес	14 – 26	17	54,8
Високий	Сильно сприйнятий стрес	27 – 40	3	9,7

Як видно з таблиці 2.1 35,5% (11 осіб) ВПО мають низький рівень стресу (0–13 балів), що вказує на те, що респонденти в цій категорії зазвичай сприймають свої життєві обставини як контрольовані; вони рідко відчують напруженість, тривогу або неспокій через повсякденні виклики; зазвичай такі люди мають гарну стресостійкість або перебувають в умовах з низьким рівнем стресу.

Середній рівень стресу (14–26 балів) зустрічається у 54,8% (17 осіб) ВПО, що вказує переживання ними помірного стресу, що може бути нормальним у певних життєвих ситуаціях (життя на новому місці). Такі люди можуть потребувати використання певних методів управління стресом (медитація, фізична активність), щоб уникнути переходу до високого рівня стресу.

Високий рівень стресу (27–40 балів) ми спостерігали у 9,7% (3 особи) ВПО, що свідчить про те, що людина часто відчуває напруження, труднощі з контролем ситуацій та значну тривогу. При такому рівні стресу людина може потребувати підтримки, наприклад, консультації з психологом чи впровадження стратегій боротьби зі стресом.

Для додатково аналізу використаємо не лише загальний бал PSS. Наведемо результати опитування у розрізі окремих питань:

Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
31 ответ

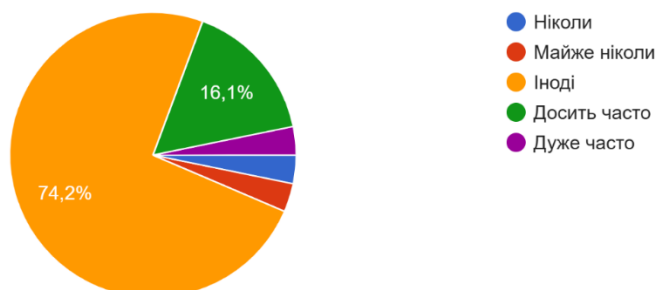


Рис. 2.1. Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?»

Як видно з Рис. 2.1. та Рис. 2.2. суттєва більшість респондентів (74,2%) ВПО була іноді засмучена через несподівані події, а 61,3% вказали, що іноді відчувають, що не можуть контролювати важливі речі у житті.

Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
31 ответ

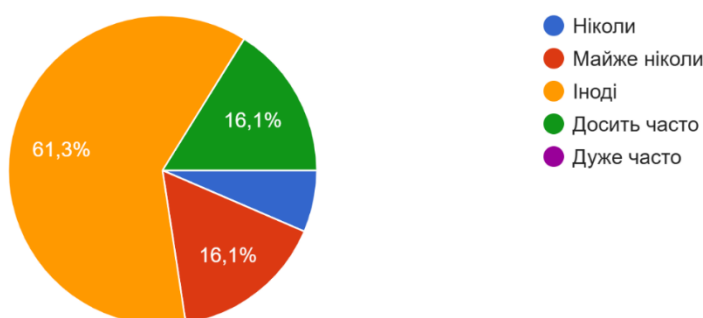


Рис. 2.2. Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?»

На Рис. 2.3 видно, що ВПО зазначили, що досить часто та дуже часто за останній місяць респонденти відчували знервованість та стрес. На Рис. 2.4

51,6% респондентів відповіли, що іноді, а 12,9% дуже часто відчували, що не можуть впоратися з тим, що мають зробити?»

Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

31 ответ

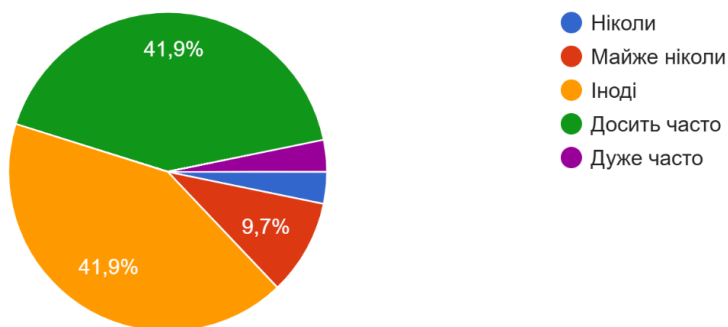


Рис. 2.3 Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?»

Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

31 ответ

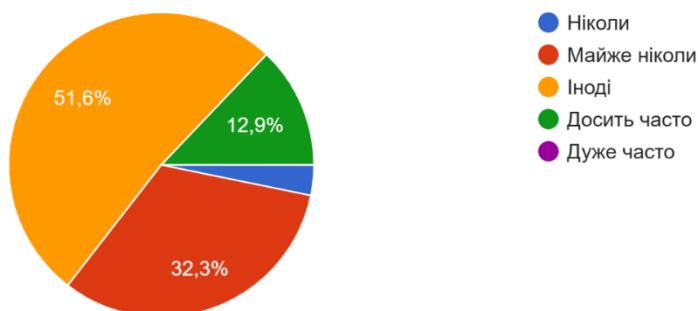


Рис. 2.4. Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?»

Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

31 ответ

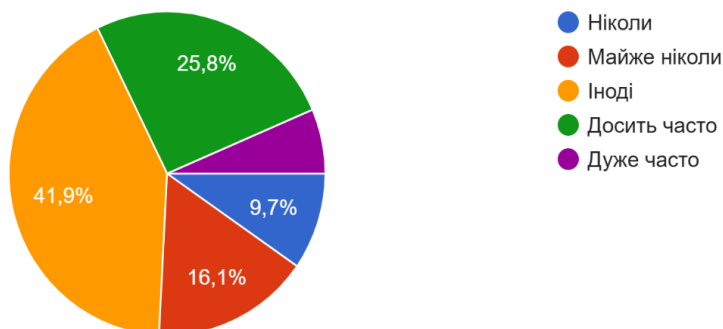


Рис. 2.5 Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?»

При цьому, як видно з Рис. 2.5. більшість респондентів ВПО почувалися «господарями становища». Відповідно до результатів, що представлені на Рис. 2.6 більшість ВПО (54,8% іноді та 32,3% досить часто) були за останній місяць розсерджені через події, на які не могли впливати.

Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

31 ответ

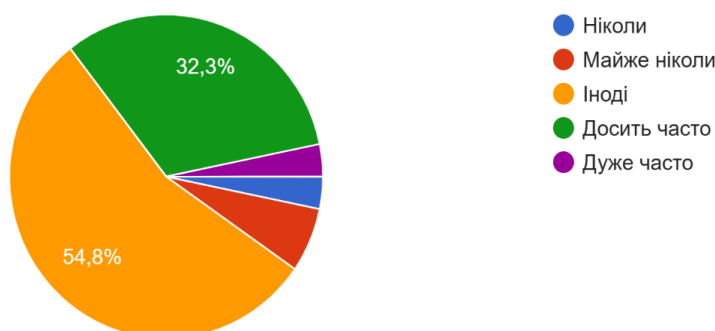


Рис. 2.6. Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати»?»

Як видно з Рис. 2.7. більшість ВПО (58,1% іноді та 19,4% досить часто) відчували, що труднощів накопичилося так багато, що не можуть їх подолати.

Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

31 ответ

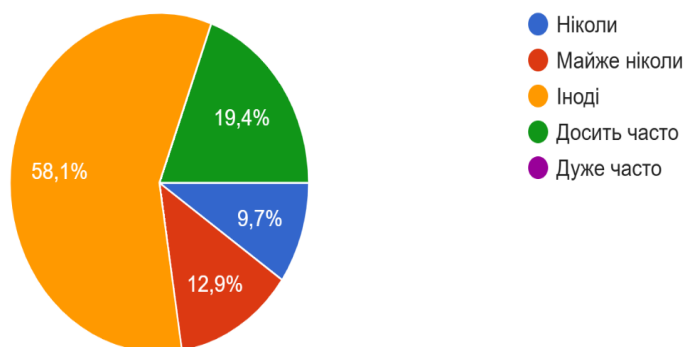


Рис. 2.7. Відповіді на питання «Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?»

Для діагностики рівня тривожності у ВПО було використано методику «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI). Ми проаналізували показники тривожності ВПО як ситуативної реакції на стресор і як стійкої індивідуальної властивості особистості (див. Додаток Б).

Проаналізуємо показники тривожності ВПО. Реактивну тривожність ми розглядаємо як стан, який притаманний досліджуваним зараз, коли вони проживають в іншому місці, а особистісну – як властивість особистості, тобто стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як погрозливі та реагувати на них станом тривоги.

У практиці психологів важливо відрізнити ці види тривожності, щоб правильно діагностувати проблему та вибрати відповідні методи корекції чи терапії.

Реактивна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан,

який виникає у відповідь на конкретну ситуацію чи подразник (стресор). Причинами якої є зовнішні обставини, наприклад, перед іспитом, публічним виступом, чи в екстремальних умовах. За тривалістю вона короткочасна (триває лише впродовж дії подразника), а за інтенсивністю залежить від конкретної ситуації – може бути сильною або слабкою. Реактивна тривожність є природною реакцією організму на небезпеку, яка допомагає мобілізувати ресурси для вирішення проблеми. Фізіологічні реакції, що її супроводжують – це посилене серцебиття, пітливість, напруження м'язів, труднощі з концентрацією, відчуття страху.

Особистісна тривожність – це стабільна риса особистості, яка характеризується схильністю людини до відчуття тривоги в різних життєвих ситуаціях, навіть якщо вони не є об'єктивно загрозливими. Причинами її появи є індивідуальні особливості людини (темперамент, виховання, досвід). За тривалістю постійна або хронічна – це риса особистості, яка супроводжує людину протягом життя. Є стійкою, може проявлятися навіть за відсутності явних причин. Може впливати негативно, оскільки спричиняє надмірне напруження та схильність до катастрофізації. Ознаками її є загальна напруженість, схильність до перебільшення небезпеки, негативне мислення, емоційна нестабільність.

Розбіжність між показниками реактивної і особистісної тривожності ми можемо віднести до ситуації вимушеного переселення респондентів та їх працевлаштування.

Обробка результатів передбачає підрахунок окремо за формулами показників реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ):

$$1. RT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів ми використовували такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Якщо показник реактивної тривожності не перевищує 30 балів, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума балів знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 балах і більше – високий рівень тривожності.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Ми розглядаємо три рівні прояву реактивної й особистісної тривожності у ВПО: низький, середній і високий (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Показники реактивної й особистісної тривожності ВПО (%)

№	Рівні тривожності	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	Низький	42,4	56
2	Середній	48	26
3	Високий	9,6	16

Так, низький рівень реактивної тривожності властивий 13 (42,4%) досліджуваним ВПО – вони характеризуються станом байдужості, повної

індиферентності до подій, що відбуваються, до оточуючих, до свого власного становища, минулого життя, перспектив на майбутнє. Низький рівень свідчить про спокійне реагування на стресові ситуації. Може вказувати на впевненість у собі або недостатню чутливість до загроз.

Загалом тривожність не є негативною якістю, певний її рівень – це природна й обов'язкова властивість активної особистості. Наявність такого рівня тривожності може бути пов'язана з надмірним рівнем розгальмованості особистості або з тим, що нові умови проживання є кращими за попередні.

Середній рівень тривожності притаманний 15 (48%) досліджуваним ВПО. Середній рівень – це нормальна реакція на стрес. Людина може відчувати хвилювання, але воно не є надмірним.

У 3 осіб (9,6%) ВПО прослідковується високий рівень реактивної тривожності, що характеризується як неясне, незрозуміле самій людині почуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи. Емоційна енергія цих досліджуваних діє настільки потужно, що виникають своєрідні фізичні відчуття: напруга, стискання. Високий рівень свідчить про сильне хвилювання, можливий стрес або неспроможність справлятися з ситуацією.

Щодо особистісної тривожності, то показники досліджуваних переселенців розподілилися так: низький рівень тривожності притаманний 18 (56%) досліджуваним ВПО, який визначає, що людина впевнена в собі, не схильна до частих переживань. У 8 (26%) переселенців – середній рівень особистісної тривожності, що свідчить про нормальний рівень тривожності, властивий більшості людей. А 5 осіб (16%) ВПО мають високий рівень цієї властивості, тобто стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як погрозливі та реагувати на них станом тривоги. Високий рівень вказує на схильність до постійного хвилювання, що може бути пов'язано з невпевненістю у собі, внутрішніми конфліктами або іншими факторами.

Виходя з вищезазначеного, низький рівень тривожності може свідчити про спокійну і врівноважену особистість. Водночас надто низький рівень може свідчити про недооцінку небезпек або недостатню мотивацію.

Середній рівень тривожності вважається нормальним і оптимальним для адаптації до життєвих обставин.

Високий рівень тривожності вимагає додаткової уваги, оскільки може свідчити про емоційну напругу або схильність до тривожних розладів. З метою зниження рівня тривожності слід використовувати техніки релаксації, психотерапія, робота над підвищенням впевненості в собі.

Отже, аналіз даних, що ми отримали у результаті емпіричного дослідження, показали, що більшість – 54,8% ВПО мають середній рівень переживання стресу, що може бути нормальним у певних життєвих ситуаціях (життя на новому місці). Але такі люди потребують використання певних методів управління стресом (медитація, фізична активність) з метою уникнення переходу до високого рівня стресу, який супроводжується відчуттям напруження, труднощами з контролем ситуацій та значною тривогою. За такого рівня стресу людина потребує психологічної підтримки (наприклад, консультації з психологом чи впровадження стратегій боротьби зі стресом).

Діагностика реактивної тривожності у ВПО показала її прояв на середньому рівні у 48% ВПО, що вказує на нормальну реакцію на стрес людини, коли хвилювання не є надмірним. Водночас звертає на себе увагу низький рівень тривожності у 42,4% ВПО, що, з одного боку, свідчить про переживання ними стану байдужості, повної індиферентності до подій, що відбуваються, до оточуючих, до свого власного становища, минулого життя, перспектив на майбутнє, а з іншого боку – про спокійне реагування на стресові ситуації, впевненість у собі і, водночас, свідчить про недостатню чутливість до загроз.

Щодо показників особистісної тривожності у ВПО, то у 56% переважає низький рівень тривожності, що вказує на те, що людина впевнена в собі, не схильна до частих переживань, проте може свідчити й про недооцінку небезпек або недостатню мотивацію.

Виходячи з вищезазначеного, важливо навчити ВПО способам зниження емоційних переживань, підвищення емоційної стійкості та інформування щодо пошуку роботи, що посилить мотивацію до працевлаштування.

2.3. Рекомендації щодо сприяння працевлаштування ВПО

Питання працевлаштування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) супроводжується низкою психологічних особливостей, пов'язаних з їхнім досвідом переселення, адаптацією до нового середовища та інтеграцією в трудову діяльність. Було виділено основні аспекти, що впливають на процес працевлаштування ВПО:

I. Емоційний стан, що включає в себе такі прояви:

- 1) Тривога і стрес: ВПО часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності через втрату дому, невизначеність майбутнього та адаптацію до нових умов.
- 2) Втома та вигорання: Постійна напруга і пошук роботи можуть викликати емоційне виснаження.
- 3) Знижена самооцінка: Люди можуть відчувати себе менш конкурентоспроможними через втрату попередніх професійних зв'язків чи досвіду.

II. Мотивація до праці, яка включає такі ознаки:

- 1) Матеріальна мотивація: Бажання забезпечити себе та свою родину стає основним фактором.
- 2) Потреба у стабільності: Багато ВПО прагнуть знайти роботу, яка забезпечить їм передбачуване майбутнє.
- 3) Схильність до перекваліфікації: В умовах необхідності адаптації до нового ринку праці, ВПО частіше готові змінювати професію.

III. Особливості адаптації проявляються за такими ознаками:

- 1) Соціальна ізоляція: переїзд може супроводжуватися втратою соціальних контактів, що ускладнює інтеграцію у новий колектив.
- 2) Проблеми акультурації: у нових регіонах можуть виникати труднощі в адаптації до місцевих традицій, мови чи робочих норм.
- 3) Нестача інформації: ВПО часто не володіють достатньою інформацією про ринок праці, доступні вакансії чи програми підтримки.

IV. Ставлення роботодавців

- 1) Деякі роботодавці можуть мати упередження щодо ВПО, вважаючи їх менш стабільними працівниками.
- 2) Позитивне ставлення до працевлаштування ВПО з боку компаній, які підтримують соціальну відповідальність, сприяє їхній інтеграції.

V. Роль психологічної підтримки

- 1) Кар'єрні консультації: Допомагають ВПО оцінити свої навички, підготуватися до співбесід і знайти відповідну роботу.
- 2) Психологічна допомога: Підтримка психолога чи груп самодопомоги допомагає впоратися зі стресом та страхами.
- 3) Тренінги з адаптації: Навчання нових професійних навичок і комунікаційних стратегій підвищує шанси на успіх у працевлаштуванні.

VI. Рекомендації для вдосконалення ситуації щодо соціального захисту ВПО:

- 1) Державна підтримка: Створення програм з перекваліфікації, фінансової допомоги чи грантів для ВПО.
- 2) Інформаційні кампанії: Поширення інформації про права ВПО та можливості працевлаштування.
- 3) Підтримка на робочому місці: Забезпечення гнучких умов праці, наставництво та підтримка інтеграції в колектив.

Працевлаштування ВПО потребує як індивідуального підходу, так і системної підтримки з боку держави та суспільства

Вчені Г.А. Пріб та Л.Є. Бегеза виділили особливості взаємодії з внутрішньо переміщеними особами та врахування психосоціальних наслідків переміщення. Під час комунікації з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) вкрай важливо дотримуватись етичних принципів та уникати дій, які можуть поглибити психологічний дискомфорт чи травматизацію. Кроки спілкування, що не рекомендується використовувати:

- «надавати недостовірну інформацію або створювати хибні очікування шляхом необґрунтованих обіцянок;
- демонструвати надмірну впевненість у власній компетентності, перебільшуючи свої знання чи можливості допомоги;
- нав'язувати підтримку, виявляти надмірну настирливість або діяти без врахування меж особистого простору співрозмовника;
- змушувати людину до розповідей про її травматичний досвід;
- поширювати конфіденційну або приватну інформацію без згоди особи;
- оцінювати поведінку, переживання чи вибір ВПО, нав'язуючи особисту інтерпретацію їхніх дій» [35].

Надання ефективної допомоги потребує врахування широкого спектра психосоціальних наслідків, які можуть виникати у внутрішньо переміщених осіб. Такі наслідки були виділені:

- 1) «Афективні порушення: підвищена емоційна збудливість, агресивні реакції, депресивні стани (апатія, втрата інтересу, зниження настрою), загальна тривожність, емоційна лабільність, імпульсивність, роздратованість, злість, пошук винуватців, стан емоційного виснаження;
- 2) Порушення емоційно-вольової сфери: емоційна притупленість (нездатність виражати почуття), підвищена збудливість, непрохані спогади, розлади сну (труднощі із засинанням, часте пробудження), відчуття вразливості, переживання провини за власне виживання, сором, безпорадність;
- 3) Порушення пізнавально-психічних процесів: труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті, зниження здатності до запам'ятовування та

логічного мислення, немотивована настороженість виникнення суїцидальних думок;

4) Втрата відчуття автономності, яка проявляється у суб'єктивному переживанні безконтрольності над власним життям («я не контролюю події, мене ніби кудись несе; відчуття втрати суб'єктності, коли рішення щодо власного життя сприймаються як нав'язані ззовні («це не я приймаю рішення, хтось робить це за мене»); порушення ідентичності, що проявляється у втраті зв'язку з соціальним оточенням та неможливості ідентифікувати себе з будь-якою суспільною групою; когнітивна дезорієнтація – розгубленість, складнощі з концентрацією уваги та виконанням звичних розумових завдань; до додаткових ускладнень належать страх соціального відторгнення, зниження здатності до прогнозування майбутнього, порушення самооцінки (її різке зниження);

5) Порушення сприйняття реальності – зокрема, яскраві флешбеки травматичних подій, які можуть витіснити усвідомлення теперішнього часу.

6) Поведінкові прояви: такі стани часто супроводжуються зловживанням психоактивними речовинами, зокрема алкоголем, наркотиками або медикаментами» [10, с. 55].

Вчений Л.Є. Бегеза виділив рекомендації щодо ефективної комунікації з внутрішньо переміщеними особами. На його думку, у процесі психологічної або консультативної взаємодії з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) доцільно дотримуватись низки комунікативних принципів, спрямованих на створення безпечного та підтримувального середовища, що сприяє емоційній стабілізації особи. До основних рекомендацій належать такі:

1) Фізична присутність з урахуванням особистих меж: важливо залишатися поруч з особою, демонструючи підтримку, проте зберігати прийнятну фізичну дистанцію, яка не викликати дискомфорту.

2) Організація простору для спілкування: бажано розташовувати стілець клієнта таким чином, щоб забезпечити відчуття безпеки (наприклад, спиною до стіни), а також зручність посадки.

3) Демонстрація активного слухання: невербальна поведінка (зоровий контакт, міміка, поза) має свідчити про щире зацікавлення та уважність до слів співрозмовника.

4) Збереження терплячого і спокійного стилю спілкування: необхідно уникати поспіху, проявляти стриманість навіть у складних ситуаціях.

5) Надання достовірної інформації: за можливості слід надавати фактичну інформацію; у випадку відсутності знань варто чесно зазначити про це, при цьому висловивши готовність допомогти у пошуку відповідей (наприклад: «Я не знаю, але намагатимусь дізнатися для Вас»).

6) Доступність викладення інформації: усна комунікація має бути зрозумілою, з використанням простих слів та конструкцій; за необхідності – повторення основного змісту спокійним тоном.

7) Емоційна підтримка: доцільно вербалізувати співчуття у відповідь на розповіді про особисті втрати (втрата житла, смерть близьких тощо) або інші важливі життєві події.

8) Позитивне підкріплення: важливо акцентувати увагу на зусиллях особи у подоланні складної життєвої ситуації, визнавати її силу та здатність до відновлення.

9) Дозвіл на мовчання: варто надати клієнту можливість зберігати мовчання тоді, коли це необхідно для осмислення емоцій чи інформації.

Надання прикладів позитивного досвіду: доцільно розповідати про реальні історії успішного працевлаштування або започаткування власної справи іншими ВПО як джерело натхнення та мотивації» [5, с. 230].

Дотримання наведених принципів комунікації сприяє побудові довірливих стосунків між спеціалістом і внутрішньо переміщеною особою, що є важливою умовою ефективної психологічної допомоги.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено опис організації та проведення емпіричної частини дослідження було виділено основні завдання емпіричного дослідження є такі: розробка експериментального плану та організація проведення дослідження; характеристика учасників дослідження із ВПО; вибір та підготовка методик діагностики, що відповідали меті та гіпотезам дослідження; проведення психодіагностичного обстеження ВПО за обраними методиками; аналіз отриманих даних, інтерпретація результатів, формулювання висновків та розробка рекомендацій.

На підготовчому етапі було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, до складу якого увійшли методики, що найповніше відповідали цілям і завданням дослідження: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена та методика «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI). Ми проаналізували показники стресу та тривожності ВПО, що впливають на їхнє функціонування та подальше працевлаштування.

У дослідженні взяли участь 31 внутрішньо переміщена особа, з них 12 чоловіків, 19 жінок. Вік опитуваних становив 24-56 років.

За результатами діагностики, ми побачили, що більшість – 54,8% ВПО мають середній рівень переживання стресу, що може бути нормальним у певних життєвих ситуаціях (життя на новому місці). Але такі люди потребують використання певних методів управління стресом (медитація, фізична активність) з метою уникнення переходу до високого рівня стресу, який супроводжується відчуттям напруження, труднощами з контролем ситуацій та значною тривогою.

Діагностика реактивної тривожності у ВПО показала її прояв на середньому рівні у 48% ВПО, що вказує на нормальну реакцію на стрес людини, коли хвилювання не є надмірним. Водночас звертає на себе увагу низький рівень тривожності у 42,4% ВПО, що, з одного боку, свідчить про переживання ними стану байдужості, повної індиферентності до подій, що відбуваються, до оточуючих, до свого власного становища, минулого життя, перспектив на майбутнє, а з іншого боку – про спокійне реагування на стресові

ситуації, впевненість у собі і, водночас, свідчить про недостатню чутливість до загроз.

Було запропоновано рекомендації щодо працевлаштування ВПО, що передбачали урахування їхнього емоційного стану.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ РЕСУРСНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Особливості допомоги внутрішньо переміщеним особам щодо працевлаштування

Початковий внутрішньо особистісний конфлікт між відсутністю позитивної мотивації до переїзду та фізичною неможливістю залишатися у рідному домі, перебування в умовах екстремальної життєвої ситуації, а також труднощі адаптації на новому місці визначили специфічний досвід внутрішньо переміщених осіб, що виходить за межі звичайного повсякденного життя. Приймаючи рішення про залишення місця постійного проживання, люди опинялися в умовах руйнування життєвого простору: втрачалися життєві орієнтири, виникала невизначеність щодо подальшого розвитку подій.

Особливість ситуації полягала у необхідності вибору, кожен варіант якого супроводжувався високим рівнем тривожної невизначеності, почуттям провини через можливу втрату перспектив і неможливістю передбачити наслідки прийнятого рішення. Цей стан характеризувався інтенсивними емоційними переживаннями, шокowymi реакціями (зокрема через потрапляння під обстріли, втрату близьких осіб) і найвищими рівнями стресу, обумовленого тривалим перебуванням у загрозованих для життя умовах [11, с. 73–76].

Вимушена міграція сама по собі є надзвичайно потужним стресогенним фактором. У даному дослідженні розглядаються три основні аспекти переживання ситуації вимушеного переселення: по-перше, міграція як переживання втрати й стрімких змін, що передують процесу переселення або супроводжують його; по-друге, міграція як адаптація до нового соціального середовища з урахуванням ментальних відмінностей; по-третє, міграція як переживання часткової соціальної ізоляції та депривації.

Емпіричні спостереження за внутрішньо переміщеними особами демонструють, що суб'єктивне відчуття гармонії з найближчим соціальним оточенням є індикатором успішної адаптації. У цьому контексті виявляється феномен акультурації як у соціальному, так і в психологічному вимірах. Акультурація передбачає зміни у соціальних установках, ціннісних орієнтаціях та рольовій поведінці особистості.

Ці висновки узгоджуються з дослідженнями зарубіжних авторів, зокрема Е. Бендек та Р. Лазаруса, які у другій половині ХХ століття аналізували процеси адаптації мігрантів до нових культурних умов, звертаючи особливу увагу на прояви девіантної й делінквентної поведінки, а також на виникнення психосоматичних розладів серед мігрантів [21, с. 9-12].

Отже, особливої актуальності набуває питання надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям з метою запобігання розвитку у них психічних розладів у майбутньому. Під час первинної зустрічі з особою, яка потребує психологічної підтримки, фахівець має встановити характер травматичного досвіду, який вона пережила. Слід зазначити, що підтримка з боку суспільства не завжди є однозначною: поряд із щирою допомогою трапляються випадки осуду, відкидання, протидії та навіть повторної травматизації.

У більшості випадків травмовані особи залишаються сам на сам із тривогою, розгубленістю, болем та переживанням втрати. Частина з них отримує фахову допомогу, інші ж залишаються без належної підтримки. Особливо важливо враховувати ризик виникнення вторинної травматизації, яка може виникати під час звернення за передбаченими законодавством соціальними пільгами або внаслідок контакту з некваліфікованими або самі травмованими фахівцями. Вторинна травма здатна актуалізувати весь комплекс пережитого болісного досвіду, що потребує відповідного психологічного консультування або психотерапевтичного втручання [8, с. 73-76].

Сучасні психотерапевтичні підходи пропонують різні інструменти роботи з травматичними переживаннями. Серед них виділяються ті, що мають клінічно

підтверджену ефективність, зокрема метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та когнітивно-процесуальна терапія. Інші підходи мають лише непрямі емпіричні підтвердження або потребують подальших досліджень.

Рекомендуючи методи консультування або психотерапії, слід обов'язково враховувати індивідуальні особливості клієнта, його запити, переваги у форматі роботи (індивідуальна чи групова терапія), а також доступність відповідних фахівців.

Загальний принцип надання допомоги внутрішньо переміщеним особам базується на так званому правилі «бачу – слухаю – направляю». Спеціаліст або волонтер має визначити нагальні потреби людини, які є критичними для її фізичного та психологічного відновлення.

У випадку ВПО, які перебувають у зонах надзвичайних ситуацій, до таких потреб належать: голод, спрага, фізична втома, отримані поранення та травми, хвороби, необхідність в одязі та базових засобах існування, підтримання родинних і соціальних зв'язків (родичі, сусіди, друзі, однокласники), забезпечення безпеки дітей без супроводу дорослих, а також виявлення нестабільних емоційних реакцій.

Щодо ВПО у місцях постійного проживання, пріоритетними є питання харчування, догляду, забезпечення сезонним одягом, гігієни, а також аналіз стану комунікаційних та емоційних взаємин у сім'ї [26, с. 135-140].

Для внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у зонах надзвичайних ситуацій, важливими є такі аспекти:

- наявність страху та кризових станів;
- потреба у психологічній підтримці;
- потреба у спеціалізованій допомозі;
- врахування особливих потреб (наприклад, у разі хронічних захворювань, вагітності тощо).

У роботі з неповнолітніми без супроводу обов'язковим є збирання якомога повнішої інформації про їхніх родичів або інших близьких осіб. Для

внутрішньо переміщених осіб, які вже інтегруються у нових громадах, акцент має бути на забезпеченні базових потреб, підтримці емоційного благополуччя та соціальній адаптації.

У процесі надання допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) важливим етапом є проведення комплексного огляду їхніх нагальних потреб. Зокрема, особливу увагу слід приділяти оцінці ситуації із забезпеченням житлом у районах вимушеного переміщення, а також аналізу можливостей засобів до існування, шляхів самореалізації та виконання обов'язків перед сім'єю.

Окремим напрямом є визначення наявних у ВПО психологічних і матеріальних ресурсів, що дає змогу ефективніше планувати подальші заходи підтримки. На початковому етапі надзвичайної ситуації діє ситуаційна міжнародна група реагування, яка забезпечує:

- надання актуальної інформації про інцидент і можливі сценарії подальшого розвитку подій;
- інформування щодо місць практичної допомоги;
- роз'яснення характеру допомоги, що буде надаватися біженцям і переселенцям у місцях планованого постійного проживання;
- функціонування пунктів перенаправлення для представників вразливих груп населення;
- підтримку або інформаційне забезпечення можливостей для встановлення зв'язку із членами родини;
- спрямування постраждалих до центрів психологічної підтримки, зокрема для жертв насильства.

У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами, які вже перебувають у місцях постійного проживання, пріоритетними напрямками допомоги є:

- «інформування щодо діяльності соціальних служб, волонтерських ініціатив і благодійних організацій;
- консультування стосовно доступних матеріальних ресурсів;

- надання консультацій щодо психологічних ресурсів та можливостей підтримки психічного здоров'я;
- інформування щодо можливостей працевлаштування, послуг служб зайнятості та курсів професійної перекваліфікації;
- спрямування до груп підтримки та груп самодопомоги;
- перенаправлення до центрів психологічної, психотерапевтичної або медичної допомоги у разі потреби» [33, с. 110-116].

Психологічне консультування ВПО ґрунтується на усвідомленні фахівцями екстремального характеру їхнього досвіду. Навіть якщо вони тимчасово задовольняють базові потреби ВПО, необхідно підготувати їх до самостійного вирішення життєвих проблем, мобілізувати їхні психологічні ресурси для встановлення відповідальності за власне життя та життя їхніх родин, надати психологічну підтримку для реалізації ідей та досягнення цілей. Ефективні методи індивідуальної роботи з внутрішньо переміщеними особами:

- «Мотиваційне консультування;
- Профорієнтаційне консультування;
- Проблемне консультування» [33, с. 110-116].

Одна з клієнтоорієнтованих технік консультування, яка м'яко підтримує клієнта в процесі прийняття рішення – це мотиваційне інтерв'ю. У роботі з ВПО основна увага має бути зосереджена на вивченні того, як проявляється їхня поведінка в новому середовищі проживання, виявленні поведінкових проблем, рівня готовності до змін та шляхів досягнення запланованих змін.

Прикладом внутрішнього конфлікту може бути ситуація, коли особа стикається з вибором між отриманням фінансової допомоги від благодійної організації та можливістю влаштуватися на роботу. Людина не мала можливості обговорити цю складну та невизначену ситуацію з іншими. Вона переживає наступну дилему: «Якщо я влаштуюся на роботу, я почуватимусь краще і матиму більше самоповаги. Однак, якщо я влаштуюся на роботу, я втрачю можливість отримувати підтримку від благодійної організації, і мене можуть позбавити наданого житла. Як наслідок, я буду фізично і психологічно

виснажена і не матиму достатньо ресурсів для підтримки своєї родини».

Завдання фахівця полягає у тому, щоб допомогти людині проаналізувати обидві сторони конфлікту та прийняти рішення, які сприятимуть конструктивним змінам у її поведінці. Важливо підтримати людину в процесі оцінки різних аспектів внутрішнього конфлікту. Слід уникати суперечок, зменшувати опір, надавати підтримку та стимулювати самостійність і відповідальність у прийнятті рішень. Директивні методи консультування можуть бути доцільними в складних та заплутаних ситуаціях, коли час для глибокого діалогу обмежений. Оскільки внутрішньо переміщені особи (ВПО) часто перебувають у незнайомих для них умовах, консультанти повинні перш за все прояснити ситуацію, окреслити межі проблеми, надати чітку інформацію та інструкції. Лише після задоволення основних потреб, а згодом і з настанням певної стабільності, людина може бути готова переглянути свій досвід та шукати сенс у нових умовах [41, с. 54-62].

Наприклад, внутрішньо переміщена жінка висловила незадоволення щодо байдужості управління соціального захисту до її проблем. В цьому випадку, проблемно-орієнтоване консультування передбачає з'ясування у процесі знайомства з переселенцем (що стосується також груп підтримки) інформації про її колишнє місце проживання, тобто місце, з якого їй довелося виїхати. Таке втручання може допомогти актуалізувати позитивні спогади про рідне місце і підвищити цінність позитивних образів малої батьківщини.

Згідно з підходом С. Гобфолла та співавторів, психологічна допомога має базуватися на принципах відновлення відчуття безпеки, соціальної підтримки, само- та колективної ефективності й наданні сенсу пережитому досвіду [50].

На думку закордонних вчених, психологічна допомога ВПО щодо працевлаштування повинна охоплювати кілька ключових напрямів:

- 1) Підвищення рівня самомотивації та розвиток навичок саморегуляції, що сприяє відновленню психологічної рівноваги (Дж. Рот, Дж. Брукс-Ган [52].
- 2) Психоедукація, спрямована на усвідомлення власних ресурсів і можливостей, підвищення впевненості у власних силах та здібностях.

3) Тренінги активного працевлаштування, які допомагають розвивати навички пошуку роботи, самопрезентації та ефективної комунікації (Дж. Бімроуз, С. Барнес [47]).

4) Групова та індивідуальна психологічна підтримка, що дозволяє опрацьовувати травматичний досвід, знижувати рівень тривожності та формувати адекватні копінг-стратегії (С. Хобфол [50]).

Така комплексна психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам не лише сприяє їхній емоційній стабілізації, а й істотно підвищує шанси на успішну інтеграцію в ринок праці та професійну самореалізацію.

Перехід від моделі «жертви» до моделі «відповідальної особи» повинен бути посилений при вирішенні питань безпеки. Якщо залишатися в першій моделі, можна потрапити в пастку переживань за втрати і, в найкращому разі, прийняти споживацьке ставлення до життя.

Тільки перехід до стратегії розвитку людей, здатних взяти на себе відповідальність за своє життя та життя своїх близьких, дозволить сприймати вимушене переміщення як складний життєвий виклик, що вимагає творчих рішень і орієнтоване на позитивний результат. Виховання почуття відповідальності варто починати з роботи з ресурсами, зокрема через використання «карти ресурсів» [24, с. 7].

Карта ресурсів, яка дозволяє здійснити аналіз наявних матеріальних, психологічних, соціальних та духовних ресурсів, не лише сприяє виявленню цих ресурсів, а й надає можливість людям побачити свою ситуацію не лише через призму травматичного досвіду, але й через призму відповідальності за своє життя та очікувань щодо адаптації до нових умов і особистісного розвитку.

Важливим інструментом у роботі з ресурсними картами є застосування стратегії консультування, орієнтованої на клієнта, зокрема мотиваційного інтерв'ювання (див. Таблицю 3.1).

Таблиця 3.1

Ресурсна карта

Критерії		Опис	Як я користуюся цим благом	Чим я можу допомагати іншим
Хто підтримує мене в родині				
Хто мене підтримує з близьких				
Стороння підтримка				
Мій реальний матеріальний ресурс				
Мої ідеальні плани				
Мої реалістичні плани				
Позитивний погляд на себе	- що я знаю;			
	- що я вмію;			
	- мій досвід			

У процесі організації груп підтримки (за участю психологів) важливо враховувати такі ключові організаційні аспекти:

- оптимальна кількість учасників групи складає від 6 до 12 осіб;
- рекомендована кількість зустрічей на тиждень – одна;
- оптимальний час для кожної зустрічі – 2 години;
- додатковий вільний час – 0,5 години, що може бути використано для непередбачених обставин;
- між блоками надання інформації варто робити перерву тривалістю від 15 до 30 хвилин;
- перерви можуть бути використані для відпочинку учасників групи;
- щомісяця або кожні два місяці кілька груп можуть проводити спільні зустрічі (максимум 30 учасників) для зміцнення зв'язків між групами.

Фасилітатор групи підтримки має здійснювати свою діяльність, орієнтуючись на основні принципи групового консультування, групової

психотерапевтичної допомоги та тренінгових методик. До ключових принципів групової роботи належать: емпатійне ставлення до всіх учасників групи; толерантність до неоднозначності (з розумінням того, що деякі учасники можуть не бути готовими до розкриття особистої інформації упродовж тривалого часу); забезпечення конфіденційності (утримання інформації в межах групи без згоди учасника); надання зворотного зв'язку; дотримання принципів добровільної участі у спілкуванні; збереження спокою у процесі адаптації різних учасників; а також усвідомлення кожним учасником особистої відповідальності за власні зміни [44].

Форми організації груп підтримки включають:

1. Освітню групову роботу;
2. Консультування, орієнтоване на запити учасників;
3. Психологічну просвіту у поєднанні з опрацюванням психологічних запитів учасників;
4. Психологічну освіту та тренінгові заходи, серед яких мотиваційні, комунікативні, психосоціальні тренінги, а також тренінги розвитку спеціальних навичок [44].

Терапевтична групову роботу може базуватися на різних психотерапевтичних підходах, зокрема клієнт-центрованій терапії, екзистенціальній терапії, духовній терапії, когнітивно-поведінковій терапії та арт-терапії. У межах групових занять можуть використовуватися як вправи, що виконуються індивідуально, так і завдання, які передбачають виключно групову взаємодію [44].

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має будуватися на розумінні екстремальності пережитого досвіду і спрямовуватися на мобілізацію особистих ресурсів клієнтів для конструктивного подолання кризових станів. Доцільним є використання мотиваційного консультування, когнітивно-поведінкових підходів та тілесно-орієнтованих методів роботи [24; 39].

Основні напрями психологічної допомоги включають проведення як

групових, так і індивідуальних сесій, спрямованих на підтримку процесу адаптації та подолання наслідків травматичних переживань. При цьому особливу увагу слід приділяти урахуванню культурних та соціальних відмінностей, що дозволяє забезпечити ефективну взаємодію та підтримку кожного учасника процесу [41].

3.2. Програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб

При розробці програми ми спирались на результати констатувального експерименту. Аналіз емпіричних даних дав можливість встановити, що переживання стресу та тривожності внутрішньо переміщеними особами негативно впливають на їхнє функціонування, адаптацію та процес працевлаштування.

Такий стан справ вказує на необхідність нормалізації емоційної сфери, що взаємопов'язана із такими соціально-психологічними умовами працевлаштування внутрішньо переміщених осіб як самооцінка та рівень впевненості у власних силах; соціальна підтримка; психоемоційний стан (рівень тривожності, депресивності, стресу; гнучкість та відкритість до змін; комунікативні навички – все це посилюватиме мотивацію ВПО до праці. У зв'язку із цим, нами була розроблена програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб.

Назва програми – «Мій шлях до відновлення», що була розрахована на 10 занять по 2 години кожне.

Основною метою програми є сприяння стабілізації емоційного стану учасників, підвищення рівня їхньої стресостійкості, формування навичок саморегуляції, а також розвиток соціальної підтримки через активну групову взаємодію.

Програма передбачає включення як освітньо-інформаційного компоненту (лекції, міні-лекції, обговорення тем, що стосуються психологічного реагування

на кризові події, тривожність та стрес), так і практичного блоку – вправ та технік, спрямованих на підвищення психологічної адаптивності, відновлення почуття внутрішньої безпеки, зміцнення самооцінки, покращення загального емоційного стану.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи віком від 18 до 65 років.

Формат проведення: групові зустрічі тривалістю до 2 годин, з періодичністю – 1 раз на тиждень.

Заняття 1. Вступне. Знайомство. Формування психологічного клімату.

Мета заняття: створення позитивної емоційної атмосфери в групі, знайомство учасників між собою, налаштування на конструктивну взаємодію, ознайомлення з програмою та визначення індивідуальних очікувань.

Завдання заняття:

- надати учасникам базову інформацію про програму та принципи її реалізації;
- ініціювати процес особистісного представлення в групі;
- сприяти формуванню базових правил групової взаємодії;
- виявити очікування учасників від участі у програмі;
- активізувати самоусвідомлення через рефлексивну діяльність.

Матеріально-технічне забезпечення: бейджі, аркуші паперу, маркери, кольорові олівці, ручки, стікери, дошка або фліпчарт.

Структура заняття:

1. Знайомство з ведучим і групою. Тренер коротко розповідає про себе, мету і зміст програми. Учасники пишуть свої імена на бейджах, а потім у колі представляються, називаючи ім'я та асоційовані з ним позитивні якості.

2. Формування правил взаємодії. За допомогою групової дискусії формується перелік правил поведінки, що сприяють довірі, конфіденційності, повазі. Попередньо обговорюються можливі побоювання учасників, які трансформуються у позитивні формулювання правил.

3. Визначення очікувань. Кожен учасник записує свої очікування від участі у програмі на стікерах, після чого презентує їх у групі. Стікери розміщуються

на дошці або ватмані. Ця інформація використовується тренером для подальшої адаптації змісту програми до реальних запитів.

4. Психокорекційна вправа «Самовдосконалення». Мета: розвиток навичок самоаналізу, формування уявлення про особисту динаміку змін. Учасникам пропонується створити три малюнки на теми: «Яким я бачу себе зараз», «Яким мене бачать інші», «Яким я хотів(ла) би бути». Після завершення – обговорення малюнків у форматі відкритого кола з можливістю рефлексії та отримання підтримки.

Заняття 2. Поняття стресу та методи його подолання

Мета заняття: формування в учасників здатності до саморегуляції емоційного стану в умовах стресових ситуацій, а також засвоєння технік надання самодопомоги при панічних атаках.

Завдання заняття:

- Ознайомлення учасників із теоретичними засадами поняття стресу та його видів.
- Розвиток практичних навичок емоційної саморегуляції.
- Засвоєння ефективних технік дихання та тілесного заземлення як способів подолання тривожності.
- Формування вмінь швидкого реагування на прояви панічних станів.

Матеріально-технічне забезпечення: папір, ручки, маркери, мультимедійний проєктор, комп'ютерне обладнання, фліпчарт або дошка, аудіосистема, добірка мелодій для медитацій.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Теоретичний блок: проведення лекційного блоку психологом на тему: «Поняття стресу. Класифікація стресу (гострий, хронічний, еустрес, дистрес). Біологічні маркери стресу: гормональні реакції. Психологічна реакція особистості на стресові фактори. Методи самодопомоги при панічних атаках». Супровід лекції здійснюється за допомогою мультимедійної презентації.

2. Практичний блок:

- Техніка «Заземлення»: представлення та опрацювання двох варіантів вправ на заземлення (тілесна та візуальна модифікації).

- Техніки дихання: демонстрація й опанування трьох способів дихання, ефективних при емоційному напруженні та панічних атаках. Практика проводиться у супроводі музики для релаксації або медитацій.

- Вправа «П'ять квадратів»: учасники ділять аркуш паперу на п'ять секторів та відповідають письмово на запитання, що допомагають зосередитися, структурувати думки та зменшити рівень тривожності. У кожному квадраті учасники самостійно формулюють максимальну кількість відповідей на запропоновані запити.

Завершальний етап заняття: рефлексія та емоційне закріплення досвіду.

На завершення заняття організовується коло зворотного зв'язку, під час якого кожен учасник має змогу поділитися власними враженнями, відчуттями та роздумами щодо пройденого матеріалу й практик. З метою підтримки позитивної групової динаміки проводиться вправа «Подаруй пухнастика», у межах якої учасники висловлюють побажання, слова вдячності або компліменти одне одному, тренеру чи всій групі. Кожен має право прийняти чи відмовитись від такого звернення. Психолог підсумовує результати заняття, висловлює подяку за участь і запрошує на наступне заняття.

Заняття 3. Харчування, фізична активність та стрес: шляхи мінімізації хронічного стресу

Мета заняття: сформувати у учасників уявлення про взаємозв'язок між харчуванням, фізичною активністю та рівнем хронічного стресу; розширити знання щодо здорових звичок як способу підтримки психоемоційного стану.

Завдання заняття:

- надати учасникам знання про основи раціонального харчування в умовах стресу;
- ознайомити з техніками зниження рівня хронічного стресу;
- сприяти усвідомленню ролі фізичної активності, режиму дня та психогігієни у збереженні психологічного благополуччя.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, кольорові олівці, проєктор з відповідним обладнанням, фліпчарт або дошка, аудіосистема, підбірка заспокійливої музики. Запрошений спікер: фахівець з нутриціології. Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Лекційна частина від нутриціолога: Тема: «Рациональне харчування як складова психологічної стійкості». Основні змістові блоки:

- вплив харчування на психоемоційний стан людини;
- продукти, що можуть підвищувати рівень тривоги, та рекомендації щодо їх обмеження;
- харчові компоненти, які сприяють зниженню стресу;
- принципи побудови збалансованого раціону в умовах підвищеного психоемоційного навантаження;
- рекомендації щодо формування режиму харчування під час стресових станів. Демонстрація супровідної презентації на екрані з використанням проєктора.

2. Практична частина від нутриціолога: Вправа «Формування тарілки»: разом з учасниками спікер моделює раціон на основі умовного поділу «тарілки» на частини відповідно до оптимального співвідношення білків, жирів та вуглеводів для кожного прийому їжі.

3. Лекційна частина від психолога на тему: «Фізична активність і психогігієна як ресурси зниження хронічного стресу». Основні аспекти: роль фізичної активності у зменшенні психоемоційного напруження; вплив тривалого часу перед екраном на психічне здоров'я; значення догляду за собою та побудови здорового ритму життя; методи психогігієни, профілактика хронічної втоми; базові техніки регуляції психоемоційного стану.

4. Практична частина: проведення сеансу релаксаційної медитації під музичний супровід для відновлення емоційної рівноваги.

5. Завершальний етап – рефлексія заняття: учасники висловлюють свої враження, усвідомлення та почуття щодо тем і активностей заняття.

Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (опис подано в структурі заняття № 1): учасники за бажанням висловлюють одне одному або тренеру компліменти чи побажання, що сприяє формуванню атмосфери підтримки та довіри. Психолог висловлює подяку за активну участь, підбиває підсумки зустрічі та інформує про зміст наступного заняття.

Питання до рефлексивної роботи учасників:

1. Усвідомлення втрат: Які втрати я зазнав унаслідок життєвих обставин?
2. Оцінка наявних ресурсів: Що я маю на сьогодні? За що я відчуваю вдячність? Які досягнення я зміг реалізувати навіть у складні часи?
3. Аналіз власного потенціалу: Які ресурси мені доступні (емоційні, фізичні, матеріальні, соціальні, духовні тощо)?
4. Усвідомлення цілей і потреб: Які мої актуальні потреби, мрії та прагнення?
5. Формування плану дій: Які конкретні кроки я можу зробити для досягнення бажаних змін у житті?

Заняття 4. Саморегуляція та подолання тривожності

Мета заняття: сформувати в учасників навички емоційної саморегуляції, ознайомити з методами подолання тривожності з метою зниження рівня психологічного дистресу.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників з психологічною природою тривожності та її впливом на психоемоційний стан;
- сформувати уявлення про ефективні техніки самопомоги у ситуаціях підвищеної тривожності;
- опрацювати практичні вправи з тілесно-орієнтованої терапії та арттерапії;
- активізувати внутрішні ресурси особистості за допомогою вправи «Ресурсний стан»;
- сприяти розвитку навичок усвідомлення емоцій та потреб шляхом проведення міні-медитації.

Стимульний матеріал: аркуші паперу, ручки, проєктор з необхідним технічним забезпеченням, дошка або фліпчарт, обладнання для відтворення аудіо, добірка музики для медитативних практик. Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Психоедукаційна лекція: Ознайомлення учасників з поняттям тривожності, її видами, фізіологічними та психологічними проявами, а також з її впливом на емоційний стан особистості.

2. Обговорення способів самодопомоги: Надання практичних рекомендацій щодо подолання тривожності в повсякденному житті. Обговорення методів, що сприяють стабілізації емоційного стану.

3. Практичний блок: техніки тілесно-орієнтованої та арт-терапії: Проведення короткої сесії тілесно-орієнтованої терапії з метою розвитку навичок відчуття свого тіла, його напруження та реакцій на стресові чинники. Вправи спрямовані на покращення тілесної усвідомленості.

4. Вправа «Ресурсний стан»: учасники пригадують ситуації, в яких вони відчували силу, впевненість, задоволення або успіх. Ці спогади записуються, обговорюються або візуалізуються (за бажанням), з метою активізації внутрішніх ресурсів особистості. Залучення позитивного досвіду сприяє зміцненню емоційної стабільності.

5. Міні-медитація на усвідомлення емоцій і потреб: Коротка медитативна практика під заспокійливу музику, мета якої – допомогти учасникам краще усвідомити власні емоції, потреби та відчуття у «тут-і-зараз». Практика сприяє розвитку внутрішньої зосередженості та зниженню рівня тривожності.

6. Завершальний етап – рефлексія заняття: учасники діляться своїми враженнями щодо отриманого досвіду та виконаних вправ. Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (див. опис у структурі заняття № 1), яка сприяє створенню підтримувальної атмосфери в групі. Психолог підсумовує заняття, висловлює вдячність за участь та оголошує тему

наступної зустрічі.

Заняття 5. Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки

Мета заняття: сприяти нормалізації психоемоційного стану учасників та відновленню базового відчуття безпеки і захищеності.

Завдання заняття:

- Надати психологічну підтримку в умовах адаптації до нових життєвих обставин;
- Активізувати внутрішні ресурси та зовнішні джерела відчуття безпеки;
- Створити умови для розвитку почуття підтримки, прийняття та групової єдності.

Стимульний матеріал: папір, ручки, проєктор із супутнім обладнанням, дошка або фліпчарт, обладнання для музичного супроводу, добірка музики для медитативних вправ.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Психотерапевтична вправа «Валіза підтримки»: учасники уявно «відкривають» символічну валізу, з якої отримують побажання або пораду від інших учасників групи. Ця вправа спрямована на створення відчуття підтримки та емоційного підкріплення.

2. Методика «Сходишки безпеки»: учасникам пропонується зобразити або описати п'ять основних джерел, що забезпечують для них почуття безпеки. Аналіз результатів дозволяє усвідомити власні внутрішні та зовнішні опори.

3. Вправа «Ресурсне коло»: учасник займає центральне положення в колі, а решта членів групи озвучують його сильні сторони, ресурси та риси, які викликають повагу. Вправа сприяє формуванню позитивної самооцінки та відновленню віри у власні сили.

4. Медитація з візуалізацією «Безпечне місце»: керована візуалізація, що допомагає створити у внутрішньому уявленні учасника образ простору, в якому він відчувається спокійно, захищено й затишно. Це дозволяє повернути відчуття

стабільності.

5. Завершальний етап – рефлексія заняття: обговорення вражень від проведених вправ. Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (див. опис у занятті № 1). Психолог підсумовує роботу групи, висловлює вдячність за участь та анонсує наступну зустріч.

Заняття 6. Адаптація до нового життя

Мета заняття: ознайомити учасників з основними етапами адаптації до змін життєвих обставин унаслідок вимушеного переселення та сформувати навички ефективного реагування на виклики нової реальності.

Завдання заняття:

- Розкрити сутність процесу адаптації, його етапи та психологічні особливості;
- Стимулювати рефлексію особистих адаптаційних історій і стратегій;
- Сприяти інтеграції змін через арт-терапевтичні та медитативні техніки.

Стимульний матеріал: папір, ручки, кольоровий папір, ножиці, проєктор із супутнім обладнанням, дошка або фліпчарт, музичне обладнання, добірка релаксаційної музики.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Міні-лекція психолога: ознайомлення учасників з теоретичними аспектами адаптації: її етапами, особливостями перебігу, типовими реакціями та механізмами подолання труднощів.

2. Групове обговорення: учасники діляться власним досвідом адаптації, визначають етап, на якому вони перебувають, а також виклики, з якими стикалися, і стратегії, що виявилися ефективними. Психолог проводить елемент діагностики, підтримуючи безпечну атмосферу обміну досвідом.

3. Арт-терапевтична вправа «Дерево змін»: кожен учасник створює символічне зображення дерева, використовуючи різнокольорове листя, що

символізує різні аспекти життя на новому етапі. Після завершення – обговорення значення обраних кольорів та відображених змін.

4. Міні-медитація «Інтеграція змін»: практика спрямована на прийняття й усвідомлення змін, що відбулися в житті учасників. У комфортній позі учасники зосереджуються на диханні та уявляють, як новий досвід гармонійно інтегрується в їхнє життя.

5. Рефлексія заняття: підсумкове коло, в межах якого учасники діляться власними враженнями, переживаннями та особистими відкриттями. Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (див. опис у занятті № 1). Психолог дякує за активну участь та запрошує на наступне заняття.

Заняття 7. Подолання втрати та переживання горя

Мета заняття: сприяти конструктивному опрацюванню втрат і горя, надати психологічну підтримку учасникам у подоланні пов'язаних із цим труднощів.

Завдання заняття:

- Ознайомити учасників із психологічними етапами переживання втрати та горя;
- Формування навичок конструктивного опрацювання втрати;
- Створення безпечного простору для вираження почуттів та емоцій, пов'язаних із втратою.

Стимульний матеріал: папір, ручки, олівці, маркери, фарби, проєктор із супутнім обладнанням, дошка або фліпчарт, музичне обладнання, добірка медитативної музики, декоративна коробка або контейнер.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Психоедукаційна міні-лекція: психолог знайомить учасників із основними етапами переживання втрати та горя, а також із ефективними стратегіями психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

2. Терапевтична вправа «Прощання з минулим»: Учасники письмово формулюють прощальні послання щодо втрат, яких вони

зазнали (наприклад, люди, місця, періоди життя або важливі предмети). Ця вправа сприяє емоційному звільненню та прийняттю змін.

3. Творча вправа «Скарбничка спогадів»: учасникам пропонується створити символічну «скарбничку» (у вигляді коробки чи іншого контейнера), куди вони поміщають записи, малюнки чи предмети, що символізують позитивні спогади, пов'язані з утраченим. Завершується ця частина створенням ритуалу прощання, який може включати зачитування листів, спільну медитацію або виконання символічної дії. Учасники також мають змогу художньо виразити свої почуття.

4. Рефлексія заняття: учасники діляться переживаннями, які виникли в процесі виконання вправ. Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика»» (див. опис у занятті № 1). Психолог підсумовує роботу, висловлює подяку за активну участь і запрошує на наступне заняття.

Заняття 8. Внутрішня дитина, внутрішній дорослий та внутрішній батько: шлях до зцілення

Мета заняття: формування розуміння внутрішніх частин особистості (внутрішньої дитини, внутрішнього дорослого та внутрішнього батька), сприяння розвитку самопідтримки, самоприйняття та позитивного ставлення до себе.

Завдання заняття:

- Ознайомлення учасників із теоретичними основами концепції «внутрішніх субособистостей»;
- Формування навичок діалогу з внутрішньою дитиною;
- Розвиток усвідомлення важливості турботливого ставлення до себе.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, дошка або фліпчарт, обладнання для музичного супроводу, добірка релаксаційної музики.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Психоедукаційна лекція: психолог подає теоретичний матеріал щодо поняття внутрішньої дитини, дорослого та батька як елементів особистості,

пояснюючи їхню роль у формуванні поведінки, самооцінки та емоційного стану. Окремо розглядаються питання:

- «Який я батько/мати самому собі?»
- «Чому важливо практикувати любов до себе?»
- «Яким чином фокус на позитивному змінює внутрішній стан?»

2. Вправа «Ваш внутрішній вибір»: учасники складають два окремі списки – позитивних і негативних характеристик своєї зовнішності та рис характеру. Після цього відбувається усвідомлений вибір: на чому зосереджувати увагу – на перевагах чи на недоліках. Учасникам пропонується вправа з дзеркалом: при зустрічі з відображенням проговорювати вголос комплімент собі. Таким чином закріплюється навичка фокусування на позитивному сприйнятті себе.

3. Медитація «Зцілення внутрішньої дитини»: проводиться візуалізаційна практика, спрямована на формування відчуття безпеки, підтримки та любові до внутрішньої дитини, з метою трансформації травматичного досвіду.

4. Домашнє завдання: написати лист своїй внутрішній дитині, висловлюючи підтримку, розуміння та прийняття. Це завдання сприяє поглибленню внутрішнього діалогу та розвитку емпатії до себе.

5. Завершення заняття – рефлексія: учасники діляться своїми переживаннями та враженнями від виконаних практик. Проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (див. опис у занятті №1). Психолог дякує за активну участь і запрошує на наступне заняття.

Заняття 9. Формування позитивної самооцінки

Мета заняття: сприяння розвитку адекватної, стабільної та позитивної самооцінки учасників програми.

Завдання заняття:

- Ознайомлення з поняттям самооцінки, її джерелами та механізмами формування;
- Формування навичок самопідтримки та самоприйняття;
- Розвиток усвідомленості щодо власних досягнень, цінностей і сильних

сторін.

Стимульний матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, дошка або фліпчарт, обладнання для музичного супроводу, добірка медитативної музики, набори метафоричних асоціативних карт.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Психоедукаційна лекція: психолог висвітлює питання природи самооцінки:

- що таке самооцінка та з чого вона формується;
- як на неї впливають соціальні, емоційні та когнітивні чинники;
- як розвивати навички самоприйняття та самоповаги.

2. Творче завдання «Намалюй свою самооцінку»: учасники зображують власне уявлення про свою самооцінку у вигляді символічного малюнка. Після завершення проводиться групове обговорення та короткий аналіз малюнків під супроводом психолога.

3. Робота з метафоричними картами: учасники обирають карти, які асоціюються з їхнім сприйняттям себе, своїх ресурсів та можливостей. Обговорення вибору допомагає розкрити приховані установки щодо себе.

4. Вправа «Список досягнень»: учасники записують усі свої досягнення від дитинства до сьогодення. Ця вправа допомагає усвідомити цінність власного досвіду та сприяє розвитку самоповаги.

5. Групова практика «Я очима інших»: кожен учасник отримує зворотний зв'язок від інших щодо свого образу – як зовнішності, так і характеру. Це завдання допомагає побачити себе з боку, усвідомити, що інші часто не помічають тих недоліків, на які ми самі зосереджуємо увагу.

6. Домашнє завдання: практика «Навчитися любити своє відображення»: учасник щодня підходить до дзеркала і промовляє вголос щирі компліменти собі, з фокусом на позитивних якостях.

7. Рефлексія заняття: обговорення вражень та емоцій учасників. Завершується вправа «Подаруй «пухнастика». Психолог підсумовує заняття,

дякує групі та повідомляє про тему наступної зустрічі.

Заняття 10. Завершальне. Підбиття підсумків, осмислення та інтеграція досвіду

Мета заняття: узагальнення та осмислення індивідуального та групового досвіду, здобутого під час проходження програми, а також формування особистих орієнтирів для подальшого особистісного розвитку.

Завдання заняття:

- Рефлексія особистісних змін і трансформацій, що відбулися в учасників;
- Усвідомлення власного поступу та внутрішніх ресурсів;
- Планування подальших кроків щодо застосування набутих знань і навичок у повсякденному житті.

Стимульний матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, дошка або фліпчарт, обладнання для музичного супроводу.

Тривалість заняття: 2 години.

Структура заняття:

1. Вступне слово психолога: психолог звертається до групи з фінальною промовою, в якій підкреслює важливість пройденого шляху, відзначає зусилля учасників та формує емоційно-позитивний настрій на завершення програми.

2. Вправа «Мої трансформації»: учасники осмислюють та символічно зображають особисті зміни, які відбулися протягом програми.

- Обрання символу: кожен обирає образ (тварина, предмет, колір тощо), що, на його думку, найкраще відображає здійснені трансформації.
- Творча реалізація: створення візуального елементу – малюнка, колажу чи словесного опису.
- Презентація: кожен учасник презентує свій символ і ділиться рефлексією щодо значення обраного образу.
- Групова експозиція: створення імпровізованої виставки «Музей трансформацій», де представлені роботи учасників. Це закріплює досвід

та сприяє емоційному завершенню програми. За бажанням учасники можуть зробити фото на згадку.

3. Домашнє завдання: розробити індивідуальний план інтеграції отриманих знань, навичок і ресурсів у повсякденне життя. Це завдання спрямоване на підтримку самостійної роботи над собою після завершення програми.

4. Рефлексія заняття та підсумок програми: учасники діляться враженнями про участь у програмі, усвідомленими змінами, почуттями та планами на майбутнє. Психолог дає фінальні рекомендації, надихає на продовження особистісного зростання та висловлює слова вдячності кожному учаснику. Традиційно проводиться вправа «Подаруй «пухнастика» (див. опис у занятті № 1), що підкреслює атмосферу підтримки та довіри у групі.

Завершальне заняття є логічним підсумком реалізації психокорекційної програми допомоги внутрішньо переміщеним особам «Мій шлях до відновлення». Програма спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій, емоційне відновлення та підтримку особистісного зростання в умовах соціальної та життєвої нестабільності у ВПО. Її реалізація сприяла підвищенню рівня психологічного благополуччя, формуванню ресурсності та адаптації до нового середовища, включаючи працевлаштування, у роботі з ВПО.

3.3. Результати дослідження

Після реалізації програми формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб було зафіксовано позитивну динаміку змін.

Вибірка складалася з 31 респондента віком від 19 до 65 років, з яких 12 чоловіків, 19 жінок. Першу методику, за якою ми аналізували результати була Шкала сприйняття стресу (PSS), спрямована на вимірювання психологічного стресу у ВПО.

Порівняльний аналіз ступеню вираженості сприйнятого стресу ВПО до і після проведення експерименту, представлений у таблиці 3.2, демонструє суттєві зміни.

Таблиця 3.2

Показники вираженості сприйнятого стресу у ВПО
після впровадження програми

Рівень сприйнятого стресу	Опис	Отримані бали	Кількість ВПО до проведення експерименту	Кількість ВПО після проведення експерименту
Низький	Слабо сприйнятий стрес	0 – 13	35,5	61,3
Помірний	Помірно сприйнятий стрес	14 – 26	54,8	35,5
Високий	Сильно сприйнятий стрес	27 – 40	9,7	3,2

За результатами з таблиці 3.1 після впровадження програми показники вираженості сприйнятого стресу у ВПО після впровадження програми змінилися. Так зменшився відсоток тих ВПО, хто мав високий рівень стресу з 9,7% до 3,2%, що вказує на зменшення напруження, труднощів з контролем ситуацій та зменшення тривоги. Водночас зменшилася кількість ВПО із середнім рівнем стресу з 54,8% до 35,5%, що вказує на те, що вони навчилися використовувати певні методи управління стресом, які потрібні в складних ситуаціях.

І суттєво збільшилася кількість внутрішньо переміщених осіб, що мають низький рівень стресу з 35,5% до 61,3% – вказує, що більшість респондентів стали сприймати свої життєві обставини як контрольовані, у них зменшилось відчуття напруженості, тривоги або неспокою через щоденні виклики.

На рис. 3.1 видно динаміку вираженості сприйнятого стресу у ВПО до та після впровадження програми.

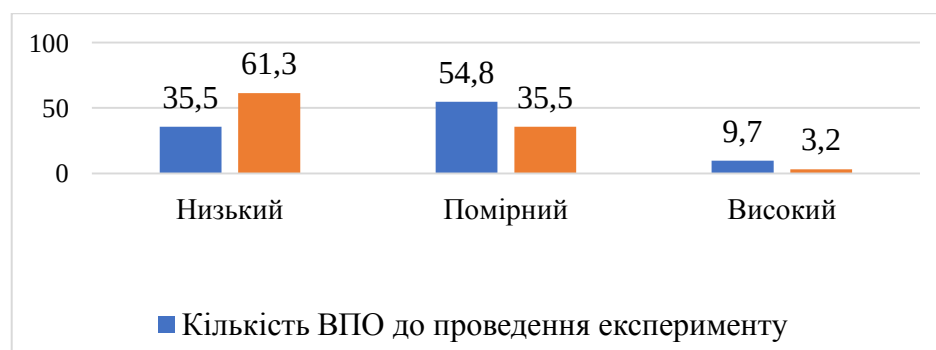


Рис. 3.1. Рівні вираженості сприйнятого стресу у ВПО до та після впровадження програми, у %

Результати діагностики за методикою «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI) щодо вимірювання у ВПО тривожності як ситуативної реакції на стресор та як стійкої індивідуальної властивості особистості представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Показники реактивної й особистісної тривожності ВПО до та після експерименту (%)

№	Рівні тривожності	Реактивна тривожність		Особистісна тривожність	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	Низький	42,4	54,9	56	64,5
2	Середній	48	41,9	26	22,6
3	Високий	9,6	3,2	16	12,9

Після впровадження програми формування ресурсності у ВПО ми спостерігали збільшення показників низького рівня реактивної тривожності у ВПО з 42,4% до 54,9%, що свідчить про те, що у респондентів підвищилась впевненість у собі, у більшості ВПО стало спокійніше реагування на стресові ситуації.

Після експерименту дещо знизився середній рівень тривожності у ВПО з 48% до 41,9%, що відбулось за рахунок збільшення ВПО із низьким рівнем тривожності, що у зазначеній кількості респондентів залишається нормальна реакція на стрес, коли вони можуть відчувати хвилювання, але воно не є надмірним.

Втричі знизився високий рівень тривожності у внутрішньо переміщених осіб після експерименту з 9,6% до 3,2%, що вказує на зниження у респондентів відчуття зростаючої небезпеки, хвилювання, стресу та підвищення спроможності ВПО справлятися із складною ситуацією.

Щодо особистісної тривожності, то після впровадження програми її показники серед досліджуваних переселенців змінились несуттєво. Це пов'язано із тим, що особистісна тривожність змінюється повільно, вона є стабільною рисою, і лише тривала психотерапевтична робота може призвести до її суттєвого зниження. Програма формування ресурсності у ВПО є більш ефективною для зменшення ситуативної тривожності.

Тим не менш, ми спостерігали певну динаміку: низький рівень тривожності змінився з 56% до 64,5%, що вказує на збільшення кількості ВПО, що стали впевненіші в собі, у них зменшилась кількість переживань.

Середній рівень особистісної тривожності змінився у переселенців з 26% до 22,6%, що про нормальний рівень тривожності, властивий більшості людей.

Високий рівень особистісної тривожності змінився, що вказує на схильність до постійного хвилювання, може бути пов'язаний з невпевненістю у собі, внутрішніми конфліктами або іншими факторами несуттєво зменшився у ВПО з 16% до 12,9%.

Динаміка показників реактивної й особистісної тривожності ВПО до та після впровадження програми представлена на Рис. 3.2.

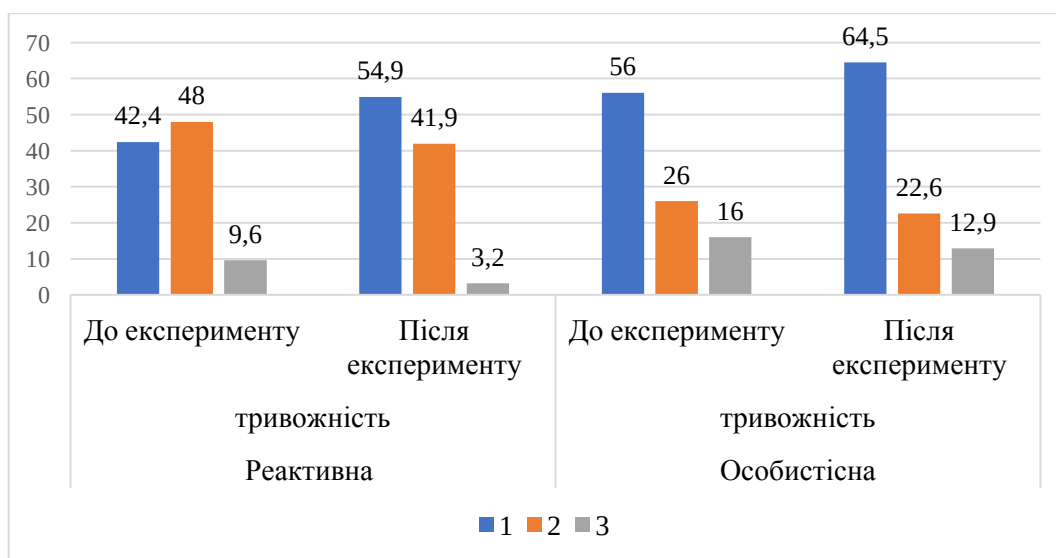


Рис. 3.2. Показники реактивної й особистісної тривожності ВПО до та після впровадження програми

Виходячи з вищезазначеного, після впровадження програми формування ресурсності у ВПО ми спостерігали позитивну динаміку щодо показників зниження рівня стресу та рівня тривожності.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерського дослідження було представлено зміст та структуру програми формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на зниження рівня стресу та тривожності у ВПО, як умови їхньої подальшої адаптації, працевлаштування.

Аналіз трьох основних аспектів переживання міграції – втрати, адаптації до нового середовища та часткової соціальної ізоляції – дозволив глибше зрозуміти природу викликів, з якими стикаються переселенці. Адаптація до нових умов значною мірою залежить від суб'єктивного відчуття гармонії з найближчим соціальним оточенням, що вказує на важливість розвитку програм акультурації та підтримки соціальних зв'язків.

Аналіз літератури підтверджує необхідність системної психологічної допомоги ВПО для запобігання розвитку психічних розладів. У цьому контексті особливої ваги набувають такі напрямки як первинне оцінювання травматичного досвіду, профілактика вторинної травматизації та індивідуалізовані підходи до консультування. Ефективними методами роботи визнано мотиваційне консультування, когнітивно-поведінкову терапію та мотиваційне інтерв'ю, з урахуванням специфіки переживань переселенців.

Психологічна підтримка має бути спрямована на зміцнення ресурсного потенціалу особистості, переорієнтацію з моделі «жертви» на модель «відповідальної особи», що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, підтримку самостійності та відповідальності за особистісний розвиток у нових умовах. Інструментом такої роботи є, зокрема, розробка індивідуальних «ресурсних карт» та залучення до груп підтримки, організованих за принципами групового консультування.

Було визначено основні напрями психологічної допомоги ВПО щодо працевлаштування: підвищення рівня самомотивації та розвиток навичок саморегуляції для відновлення психологічної рівноваги; психоедукація з метою усвідомлення власних ресурсів і можливостей, підвищення впевненості у собі; тренінги активного працевлаштування; групова та індивідуальна психологічна підтримка задля зниження рівня тривожності та формування копінг-стратегії.

Метою експериментальної частини дослідження стало вивчення рівня стресу та тривожності у ВПО, розробка та впровадження програми формування ресурсності у ВПО, що є соціально-психологічним чинником сприяння працевлаштуванню.

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми продемонстрував позитивну динаміку, що свідчить про зменшення проявів рівня стресу та тривожності у ВПО за рахунок формування у них навичок саморегуляції, відновлення власних ресурсів, мотивації до змін.

Отже, ефективність комплексу впроваджених заходів була підтверджена емпірично, що дозволяє вважати висунуту гіпотезу достовірною, а

запропоновану програму – доцільною для впровадження в практику роботи з внутрішньо переміщеними особами.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми соціально-психологічних умов працевлаштування внутрішньо переміщених осіб дали змогу сформулювати низку узагальнень і висновків:

1. Було здійснено теоретичний аналіз поняття «внутрішньо переміщені особи» в міжнародній та зарубіжній літературі, який показав, що існування вимушених переселенців зумовлене не тільки військовими конфліктами. Вимушений переїзд – одна з найскладніших життєвих ситуацій. Травма минулої психіки, обумовлена історією міграції, травма психіки в новому соціокультурному середовищі, викликана вимогами адаптації та іншими труднощами, що виникають після міграції. Внутрішньо переміщені особи – це громадяни України, які через збройний конфлікт були змушені залишити свої домівки та переселитися в межах країни.

Причинами масового внутрішнього переміщення осіб, сімей з дітьми в Україні є прагнення жити в безпеці, виїхати з-під обстрілів, неможливість жити на території, на якій відсутні умови для виховання, розвитку і догляду за дітьми, життя і роботи дорослих (відсутність продуктів харчування, води, світла, ліків, освіти, транспорту, втрата житла тощо). Багато домівок є розбомбленими і зруйнованими, що унеможливорює повернення туди переселенців навіть після закінчення військового конфлікту.

2. Було визначено та розглянуто поняття «криза», що розглядається як невід’ємна складова людського буття, виступаючи водночас серйозним викликом і потужним стимулом особистісного розвитку. У сучасних умовах глобальних змін та соціальної нестабільності проблема кризових станів набуває особливої актуальності, адже стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти й війни істотно впливають на психологічний стан особистості.

Було проаналізовано феномен особистісної кризи з її багаторівневою структурою, яка включає сенсорний, емоційний, інтелектуальний та

мотиваційний рівні. Кризові стани супроводжуються руйнуванням звичних моделей життєдіяльності, втратою сенсу життя, соціальних зв'язків та внутрішньою дезорганізацією. Проте саме в кризі приховано потенціал для трансформації особистості: через переосмислення життєвого досвіду, пошук нових цінностей і стратегій поведінки.

3. Було визначено, що основними бар'єрами щодо працевлаштування для ВПО є такі: наявність особистісних труднощів (розлади сну та харчування, безпричинна сльозливість, збуджені агресивні реакції на інформаційні впливи тощо), проблеми у родинних стосунках (суперечки, емоційно напружене спілкування, командно-агресивний стиль взаємодії).

Нами було розкрито соціально-психологічні умови працевлаштування внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що охоплюють комплекс особистісних, міжособистісних та соціокультурних особливостей, які визначають готовність і здатність людини до інтеграції в нове трудове середовище. До цих умов, що не тільки визначають рівень готовності ВПО до працевлаштування, але й опосередковано впливають на стратегії подолання стресу та ефективність інтеграції в нові соціальні умови, належать такі: мотивація до праці; самооцінка та рівень впевненості у власних силах; соціальна підтримка; психоемоційний стан (рівень тривожності, депресивності, стресу); ідентичність та почуття приналежності до спільноти, гнучкість та відкритість до змін; комунікативні навички. Створення таких умов стає важливою основою розробки соціальних та психологічних програм підтримки переселенців.

Було виділено основні напрями психологічної допомоги ВПО щодо працевлаштування: підвищення рівня самомотивації та розвиток навичок саморегуляції, що сприяє відновленню психологічної рівноваги; психоедукація, спрямована на усвідомлення власних ресурсів і можливостей, підвищення впевненості у власних силах та здібностях; тренінги активного працевлаштування, які допомагають розвивати навички пошуку роботи, самопрезентації та ефективної комунікації; групова та індивідуальна психологічна підтримка, що дозволяє опрацьовувати травматичний досвід,

знижувати рівень тривожності та формувати адекватні копінг-стратегії.

4. На підготовчому етапі емпіричного дослідження було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, до складу якого увійшли методики, що найповніше відповідали цілям і завданням дослідження: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена та методика «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI). Ми проаналізували показники стресу та тривожності ВПО, що впливають на їхнє функціонування та подальше працевлаштування.

У дослідженні взяли участь 31 внутрішньо переміщена особа, з них 12 чоловіків, 19 жінок. Вік опитуваних становив 24-56 років. За результатами діагностики, ми побачили, що більшість – 54,8% ВПО мають середній рівень переживання стресу, що може бути нормальним у певних життєвих ситуаціях (життя на новому місці). Але такі люди потребують використання певних методів управління стресом (медитація, фізична активність) з метою уникнення переходу до високого рівня стресу, який супроводжується відчуттям напруження, труднощами з контролем ситуацій та значною тривогою.

Діагностика реактивної тривожності у ВПО показала її прояв на середньому рівні у 48% ВПО, що вказує на нормальну реакцію на стрес людини, коли хвилювання не є надмірним. Водночас звертає на себе увагу низький рівень тривожності у 42,4% ВПО, що, з одного боку, свідчить про переживання ними стану байдужості, повної індиферентності до подій, що відбуваються, до оточуючих, до свого власного становища, минулого життя, перспектив на майбутнє, а з іншого боку – про спокійне реагування на стресові ситуації, впевненість у собі і, водночас, свідчить про недостатню чутливість до загроз.

Було запропоновано рекомендації, які сприятимуть працевлаштуванню ВПО, що передбачали урахування їхнього емоційного стану. Це окреслено рекомендації щодо ефективної комунікації з внутрішньо переміщеними особами, які спрямовані на створення безпечного та підтримувального середовища, сприяючи емоційній стабілізації особистості ВПО: фізична присутність з урахуванням особистих меж; організація простору для

спілкування; демонстрація активного слухання; збереження терплячого і спокійного стилю спілкування; надання достовірної інформації; доступність викладення інформації; емоційна підтримка (вербалізація співчуття); позитивне підкріплення зусиль особи ВПО у подоланні складної життєвої ситуації; дозвіл на мовчання.

5. Результати діагностики ВПО вказали на необхідність нормалізації емоційної сфери, що взаємопов'язана із такими соціально-психологічними умовами працевлаштування внутрішньо переміщених осіб як самооцінка та рівень впевненості у власних силах; соціальна підтримка; психоемоційний стан (рівень тривожності, депресивності, стресу; гнучкість та відкритість до змін; комунікативні навички – все це посилюватиме мотивацію ВПО до праці.

У зв'язку із цим, нами була розроблена програма формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб «Мій шлях до відновлення», що була розрахована на 10 занять по 2 години кожне. Основною метою програми є сприяння стабілізації емоційного стану учасників, підвищення рівня їхньої стресостійкості, формування навичок саморегуляції, а також розвиток соціальної підтримки через активну групову взаємодію. Програма передбачала включення як освітньо-інформаційного компоненту (лекції, міні-лекції, обговорення тем, що стосуються психологічного реагування на кризові події, тривожність та стрес), так і практичного блоку – вправ та технік, спрямованих на підвищення психологічної адаптивності, відновлення почуття внутрішньої безпеки, зміцнення самооцінки, покращення загального емоційного стану.

Після завершення програми формування ресурсності у внутрішньо переміщених осіб було зафіксовано позитивну динаміку, що свідчить про зменшення проявів рівня стресу та тривожності у ВПО за рахунок формування у них навичок саморегуляції, відновлення власних ресурсів, мотивації до змін.

Отже, ефективність комплексу впроваджених заходів була підтверджена емпірично, що дозволяє вважати висунуту гіпотезу, що оволодіння сучасними техніками та ефективними прийомами відновлення власних психоемоційних

ресурсів ВПО сприятимуть підвищенню їхньої стійкості та подальшому працевлаштуванню, достовірною; а запропоновану програму – доцільною для впровадження в практику роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання успішно реалізовано.

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*. 2020. № 5. С. 34–37.
2. Астаф'єва О. О. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні: виклики та шляхи подолання. *Соціальні технології*, 2, 2015. С. 45–48.
3. Барабаш В.О. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб на сучасному ринку праці. Збірник тез Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції "Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця"_16.05.2024 с.19-23
4. Барабаш В.О. Розвиток здатності внутрішньо переміщених осіб до підприємницької діяльності. IV Міжнародна науково-практична конференція «GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION» Kyiv, Ukraine 5-7 May 2025 <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/05/GLOBAL-TRENDS-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-5-7.05.25.pdf> с.633-638
5. Бегеза Л. Є. Групове консультування у психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб з відновлення працевлаштування. *Ментальне здоров'я особистості та організації* : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Приба, Л. Є. Бегези. Київ : Вид-во «Лівпринт», 2024. С. 229–238. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29969.61284> (дата зверення 03.03.2025).
6. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О. Ф. Новікова, О. І. Амоша, В. П. Антонюк та ін. ; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 448 с.
7. Вовканич С., Копистянська Х., Риндзак О. Соціально-психологічні аспекти мотивації зайнятості. *Вісник Національної академії наук України*. 2002. № 2. С. 41–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnanu_2002_2_8 (дата звернення 02.11.2024).

8. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76.

9. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

10. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

11. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3. С. 10–21.

12. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/> (дата зверення 23.03.2024).

13. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата зверення 20.03.2024).

14. Закон України «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану», 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2136-20#Text> (дата зверення 20.03.2024).

15. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні раунд. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-returns-report-16-23-january-2023> (дата зверення 25.03.2024).

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. с. 10.

17. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньопереміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.
18. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*. 2023. № 6. С. 137–144.
19. Ковтун О. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах ринку праці. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, № 88, 2020. С. 102–108.
20. Кодекс етики. URL: <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf> (дата звернення 13.03.2024).
21. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання: McGraw Hill, 1996. 132 с.
22. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії російської федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37–57.
23. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. 2015. № 39. С. 32–38.
24. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 40–44.
25. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*. Збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–48.
26. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. № 1 (52). С. 135–140.
27. Омельченко Н. Психологічні особливості працевлаштування внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник ХДУ, серія «Психологічні науки»*, № 2(34), 2019. С. 121–125.

28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
29. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата зверення 23.03.2024).
30. Павлів-Самоїл Н. П. Вимушена міграція: міжнародні стандарти внутрішньо переміщених осіб у національному законодавстві. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Юридичні науки. 2019. № 24. С. 35–40.
31. Пашко Л. А. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових соціальних умовах. *Актуальні проблеми психології*, 8(19), 2020. С. 103–110.
32. Педько К.В. Вплив соціальної активності на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 3 (62), 2018. С. 114–121.
33. Перепелюкова О. В. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. № 6. С. 110–116.
34. Пріб Г.А. Психологічна підтримка працевлаштування внутрішньо переміщених осіб. Ментальне здоров'я особистості та організації : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : Вид-во «Лів-принт», 2024. С. 293–303. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29969.61284>
35. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є. Психосоціальний супровід відновлення працездатності внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. Том 35 (74) № 2 2024. С. 57–64. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/13.pdf (дата зверення 10.03.2024).
36. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є. Сприяння федерації професійних спілок України у наданні підтримки внутрішньо переміщеним особам в Україні.

Технічний звіт РО 40405574 від 16.01.2023 р. Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2023. С. 29 <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.36478.97606> (дата звернення 13.03.2024).

37. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

38. Садова У. Я. Інтереси внутрішньо переміщених осіб в епіцентрі інституційних зусиль української держави. *Регіональна економіка*. 2016. №1. С.8–12.

39. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2016. № 1(3). 268 с.

40. Соловйов Є. В. Внутрішньо вимушена міграція як об'єкт державного регулювання. *Теорія та практика державного управління*. 2016. № 3. С. 146–150.

41. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. №43 (46) С. 54–62.

42. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. С. 8–38.

43. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції* : зб. наук. пр. / Держ. закл. Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.

44. Цапффе П. В. Den siste Messias [Останній месія]. *Samlede Essays*. Gyldendal Norsk Forlag, 1941. С. 83–89.
45. Шевченко О. О., Давидов В. О., Удовиченко Д. В. Соціальне забезпечення внутрішньо переміщених осіб в умовах децентралізації на Сході України. *Економічний простір*. 2020. № 161. С. 114–118.
46. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата зверення 23.03.2024).
47. Bimrose, J., & Barnes, S.-A. Styles of career decision-making. *Australian Journal of Career Development*, 16(2), 2007. P. 20–29.
48. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; Dec;24(4): 385. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404>
49. Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. Official Web-site of the United Nations High Commissioner for Refugees. 15 p. URL: <http://www.unhcr.org/protection/idps/43ce1cff2/guiding-principles-internal-isplacement.html>. (дата зверення 13.03.2024).
50. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 2007. P. 283–315.
51. International Organization for Migration (IOM). *Labour Market Integration of Internally Displaced Persons in Ukraine*. 2022. URL: https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/documents/2024-02/iom_ukraine_neighbouring_countries_2022-2024_2_years_of_response.pdf (дата звернення 12.11.2024).
52. Roth J. L., & Brooks-Gunn, J. Evaluating youth development programs: Progress and promise. *Applied Developmental Science*, 20(3), 2016. P. 188–202.
53. UNHCR. *Ukraine: Protection Assessment of Internally Displaced Persons*. 2021. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/internally-displaced-persons-idp> (дата звернення 12.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця.

Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	Протягом останнього місяця, як ви відчували	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Досить часто	Дуже часто
1.	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3.	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4.	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5.	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7.	Як часто за останній місяць ви були здатні	0	1	2	3	4

	контролювати роздратованість?					
8.	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9.	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10.	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Інтерпретація результатів:

Рівень сприйнятого стресу (діапазон: 0-40 балів).

Від 14 до 26 балів: низький рівень стресу.

Від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.

Від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4