**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ психологічних особливостей реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

**1.1. Соціально-психологічні й особистісні особливості внутрішньо переміщених осіб**

В контексті проблеми адаптації тимчасово переміщених осіб, які стикнулися з воєнними конфліктами, екстремальними подіями, що несуть загрозу для власного життя та життя близьких, слід зазначити деструктивний їх вплив на психіку, психічні стани, викликаючи посттравматичні стресові розлади у вище зазначеної категорії осіб, у разі відсутності у них ресурсів людського організму пережити ці екстра-неординарні події.

З вище зазначених досліджень, необхідно констатувати, що психічні стани постраждалих включають депресивні прояви, виснаження, психічні розлади, агресивність, що впливає на перевантаження механізмів адаптації і викликає гострий або хронічний стрес. Із зменшенням можливості особистості задовольнити свої потреби, відбуваються зміни в мотиваційній, ціннісно-смислової сферах життя, в рівні домагань, що викликає пригніченість і зниження самооцінки особистості.

Перш ніж розкрити концептуальні підходи в контексті психолого-соціальних, особистісних проявів тимчасово переміщених осіб,уточнимо понятійний апарат.

У Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», підкреслено, що «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, 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.

Біженці - це особи, вимушено залишили територію держави свого громадянства або постійного місця проживання з наступних причин:

* зовнішня агресія, окупація, іноземне панування чи події, серйозно змінили публічний порядок в державі або на певній частині його території;
* обґрунтовані побоювання стати жертвами переслідувань за ознакою раси, національності, належності до певної соціальної групи, політичних або релігійних переконань; відсутність можливості і бажання повернутися в відповідній державі внаслідок таких побоювань;
* явища природного характеру (землетрус, повінь, посуха), які підірвали матеріальні основи існування населення.

Після оформлення тимчасового захисту в інших державах, соціальні служби надають українцям житло, в якому можна перебувати декілька тижнів або місяців. Пізніше тимчасово переміщені особи отримують постійне житло щонайменше на три місяці. Найчастіше влада намагається надати українцям індивідуальне помешкання, однак інколи їх підселяють в сім’ю, які за це отримують підтримку від держави. Крім того, в громадян України залишається право орендувати житло, наприклад, у Франції самостійно. Часто власники нерухомості просять українців надати спеціальні гарантії при поселенні.

Із вище зазначених характеристик і особистісних проявів необхідно підкреслити, що у переміщених осіб зростають страх і тривога, відчуття безвиході. Саме негативні переживання, песимістично забарвлені життєві події, відчуття власної неповноцінності, очікування неприйняття з боку оточення, підвищена емоційна вразливість послаблюють адаптаційні можливості психіки переселенців. Зазначені негативні стани, деструктивні прояви заважають переміщеним особам засвоїти нові соціальні норми, взаємодію з оточуючими.

Так, нестабільність емоційної сфери проявляється пригніченістю, гнівом, депресією, агресивністю, розгубленістю, підвищеним рівнем тривожності, роздратованістю, зміною настрою, які, в свою чергу сприяють розладу сну, їх негативним забарвленням.

Таким чином, теоретичний аналіз заявленої проблеми надав можливість виявити психолого-соціальні й особистісні особливості тимчасово переміщених осіб, які представлено в структурно-системної моделі, що інформативно демонструє багатоаспектність, багатоплановість, багатовимірність компонентів змістовного контексту процесу адаптації, моделюючі представлення, конкретні якості й характеристики запропонованих напрямів, встановлює між ними сукупність стосунків породження, управління і коригування.

Так, до психологічних негативних проявів у процесі адаптації  можна віднести: депресивні прояви, виснаження, психічні розлади, пригніченість; посттравматичні стресові розлади; сором, почуття провини; психосоматичні розлади; важкість зосередження; розбалансованість, розгубленість; зниження критичності мислення; низький контроль емоційного стану; почуття провини; страхи; низьку стресостійкість; розлади сну, фобії; агресію, тривогу; відчуття безвиході; гнів; депресію.

Соціальний напрям тимчасово переміщених осіб включає: соціальну нестабільність; втрату контролю над ситуацією й власним життям; незахищеність; стан жертви; відсутність прогнозування майбутнього; побоювання відторгнення; зловживання психоактивними речовинами; втрата автономності; відсутність перспективи на майбутнє; втрата групової ідентичності; самотність; сприйняття себе в якості жертви; негативізмі по відношенню до оточення; песимістично забарвлені життєві події; неприйняття з боку оточення; важкість засвоєння нових соціальних норм взаємодії з оточуючими. Велику увагу привертають особистісні прояви тимчасово переміщених осіб, так як їх бажано розкривати з урахуванням типів особистості, а також напрямів міграції, тобто діагностику і психокорекційні заходи проводити диференційовано.

Теоретичний аналіз концептуальних підходів довів, що особистісні особливості тимчасово переміщених осіб у процесі адаптації проявляються уважкостізадовольнити свої потреби; відбуваються негативні зміни в мотиваційній, ціннісно-смисловій сфері життя, в рівні домагань; зниженні самооцінки; відбувається дисоціативний розлад ідентичності; має місце тривожність, агресивність; відчуття власної неповноцінності; пригніченість, роздратованість; злість; самотність; невпевненість і розгубленість. Підкреслено, що у процесі розкриття процесу адаптації необхідно враховувати напрями міграції, такі як добровільна (підвищує стресостійкість; сприяє толерантності; швидка адаптація; високий рівень спокою; легке знаходження оптимальних рішень) і вимушена (підриває активність, віру в себе;важка адаптація; переселення - тяжке випробування). На процесадаптації також впливають типи особистості. Наприклад, інтровертованість негативно впливає на процес адаптації, знижує толерантність до оточення, звернення за психологічною допомогою, підвищує нервозність і збудливість, а екстравертованість сприяє прагненню до спілкування; активності; концентрації уваги на результат; бажанню перебувати в натовпі та діяти; легко самовиражатися.

Для психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам запропоновано такі шляхи: стабілізація емоційних станів; стимулювання внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій і прискорення адаптації; активізація самостійності до пошуку роботи, налагодження власного добробуту, відновлення втраченої соціальної мережі зв’язків, що буде сприяти отриманню емоційної, інформаційної та соціальної підтримки.

Підкреслено, що у нашому дослідженні поняття «переміщені  особи» включає індивідів, які знаходяться не тільки в своїй країні, і поза її межами, тобто внутрішні й зовнішні / внутрішньодержавні та міждержавні переселенці.

Ретельний аналіз психолого-соціальних й особистісних особливостей тимчасово переміщених осіб підкреслює необхідність виявлення психологічних чинників реінтеграції внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, чому й буде присвячено наступний підрозділ.

**1.2. Психологічні чинники реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

## У сучасній соціально-демографічній, політичній ситуації в Україні потенціал вимушених переселенців є важливим ресурсом соціально-економічного розвитку нашого суспільства. Однією із головних проблем, із якою зіткнулися тимчасово переміщені особи на новому місці проживання, це – проблема психологічної адаптації, що є складним, багатоаспектним, тривалим процесом і потребує розкриття психологічних чинників адаптації людини до нових вимог життя.

 В рамках нашого дослідження психологічна адаптація  – це багатоаспектне, різнопланове явище, яке включає сукупність властивостей індивіда, психіку людини, її індивідуальні особливості для активізації процесу  соціального, соціально-психологічного та професійно-діяльнісного пристосування до нових умов природного і соціального середовища; це система заходів, спрямованих на формування поведінкових та психологічних процесів, які дозволяють людині адекватно реагувати на зміни у навколишньому середовищі для узгодження індивідуальних цінностей, переконань та суспільних норм.

На успішність адаптації впливають як об'єктивні властивості ситуації, так і суб’єктивні якості людини, як її сприйняття оточуючими, так і психологічні механізми, які обумовлюють поведінкові стратегії, що спрямовані на пристосування тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Для успішної психологічної адаптації необхідна реалізація власних ресурсів, самоактуалізація, оптимізація емоційної сфери в рамках іншого культурного оточення, активізація потреби в афіліації, тобто бажання в створенні й підтримки задовольнити відносини з іншими людьми, відчувати себе цінною і значущою особистістю, а також потреба привертати до себе увагу, інтерес, шукати контакти з іншими.

Вилучені зі звичного природного ландшафту, певних кліматичних особливостей, діти, крім низької самооцінки, відчувають дискомфорт, пов'язаний з географічним чинником. Звичне середовище для ігор, спілкування з дітьми було порушено і в результаті сформувалося тяжке відчуття втрати, нестача чогось дуже особливого, що позначило настрій у відношенні до оточуючих.

## Саме ці індивідуально-психологічні властивості надають можливість адекватно визначити моделі оптимальних поведінкових стратегій і гнучко реагувати на зміни різних ситуацій; адаптивність як індивідуальна властивість буде сприяти успішної психологічної адаптації особистості, її самореалізації та саморозвитку.

З вище зазначених концептуальних підходів, теоретичного аналізу можна зробити висновки, що процес адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, дійсно, є динамічним, системним,комплексним,ефективність якого залежить від багатьох чинників, такими є:

* інформаційний (оволодіння різноплановою необхідною психологічною інформацією, забезпечення життєдіяльності в нових умовах);
* афективний (переживання та психічні стани:тривожність, самотність, почуття провини, образи, агресивності; емоційні реакції, емоційний комфорт/дискомфорт);
* індивідуально-типологічний (особливості нервової системи: сила процесів збудження і гальмування, їх врівноваженість, рухливість, динамічність і лабільність);
* особистісний (способи досягнення адаптації, самооцінка процесу адаптації, урахування ціннісних орієнтацій; позитивний/негативний «Я-образ», адекватна/неадекватна самооцінка, рівень домагань, впевненість/невпевненості у собі);
* індивідуально-психологічний (прояв особливостей особистості: мотивація, властивості темпераменту, тип характеру);
* демографічний (вік, стать, шлюбність, розлучення);
* особовий (освіта, особистісні характеристики, життєвий досвід);
* міжкультурний (культурні особливості мігрантів: схожість / відмінність між культурами);
* національний (особливості країн, де перебувають переселенці, етикет);
* очікувальний (очікування мігрантів: реалістичні очікування полегшують процес міжкультурної адаптації, а помилкові - викликають проблеми і посилення стресових проявів; занижені - сприяють успіху рольової адаптації, задоволення життям мігрантів);
* ліквідаційний (подолання психологічного стресу через переміщення на нове місце проживання.
* внутрішьоособистісний (внутрішьоособистісні конфлікти: мотиваційні, рольові, ціннісні);
* психосоціальний (на якому можуть виникнути кризи ідентичності: персональні та соціальні у визначенні та реалізації своїх поглядів на життя);
* посттравматичний (посттравматичні стресові розлади (ПТСР) в умовах жорсткого/ пролонгованого травмування);
* підтримуючий (психологічна підтримка з боку співвітчизників/місцевого населення: позитивно впливає на психологічне благополуччя, поліпшує фізіологічну, емоційну, інформаційну сферу переселенців, їхні матеріальні ресурси);
* очікувальний (терпиме/нетерпиме психологічне ставлення приймаючого суспільства до представників іншої культури)»;
* «міграційний («волевиявлення особи у прояву типу міграції: примусова, вимушена, пошукова»);
* сімейний (повний/неповний склад сім’ї переселенців);
* комунікативний (порушення спілкування у колишньому соціальному середовищі);
* вольовий (вольовізусилля переселенця адаптуватися до нових умов середовища);
* адаптаційній (попередній досвід адаптації);
* просторово-архітектурний («просторово-архітектурне сприйняття середовища відіграє істотну роль у психологічному самопочутті переселенця);
* досвідчено-культурний (досвідченість, культурні контакти особистості: вмілість в культурних контактах, можливість подолати життєві проблеми, підвищити адаптивні можливості індивіду);
* інстинктивно-життєвий (власне життя та набуті психологічні навички адаптації);
* когнітивний (розвиток індивідуальних когнітивних стилів сприйняття й опрацювання інформації);
* антиципації (передбачення у розвитку події у майбутньому, представлення про ті або інші явища, оцінка відповідності запланованому результату);
* «поведінковий (гнучкість та швидкість реагування);
* емоційно-поведінковий (засоби й тенденція реагування на зміни оточуючої дійсності);
* реагувальний (психологічна реакція на об'єктивну ситуацію у розв'язанні завдань);
* суб'єктивний (суб'єктивне відчуття задоволеності соціальною ситуацією);
* креативний (рівень творчих здібностей у процесі поведінкових проявів і потреби в змінах);
* дивергентний (гнучкість мислення, творчий підхід у розв’язанні проблемних ситуацій);
* «конвергентний (побіжність, швидкість мислення, домінування інтелектуальних здібностей у розв’язанні проблемних ситуацій);
* здоров'язбережувальний (психологічне здоров'я: рівень здатності людини до розвитку й реалізації власного потенціалу, самоактуалізації й визначення потенціалу та ресурсності адаптації);
* інтерактивний (інтерактивні здібності у спільній праці, співчуття у процесі спілкування, прояв емпатії, потреби і здатність до взаємодії з іншими людьми);
* соціальний (взаємодія та взаємовідносини у колективі; здатність до адекватного рольового очікування, взаємодії з колегами; контроль рольової поведінки у процесі взаємодії);
* характерологічний (характерологічні особливості: допитливість; цілеспрямованість; акуратність, рішучість, наполегливість; відданість меті; організованість; вимогливість до себе).

Таким чином, з позицій системного підходу психологічну адаптацію необхідно розглядати як взаємозумовлювальний процес успішність/неуспішність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Психологічна адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, які сприяють успішної адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, до таких ми віднесли: інформаційний, афективний, індивідуально-типологічний, особистісний, індивідуально-психологічний, демографічний, особовий, міжкультурний, національний, очікувальний, ліквідаційний, внутрішьоособистісний, психосоціальний, посттравматичний, підтримуючий, очікувальний, міграційний, сімейний, комунікативний, вольовий, просторово-архітектурний, досвідчено-культурний, інстинктивно-життєвий, когнітивний, антиципації, поведінковий, емоційно-поведінковий, реагувальний, суб'єктивний, дивергентний, конвергентний, здоров'язбережувальний, інтерактивний, соціальний, характерологічний чинники, які багатоаспектне розкривають механізм пристосування переселенців до нових умов існування.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ психологічних особливостей реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

**2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей реінтеграції внутрішньо переміщених осіб**

Метою констатувального експерименту була фіксація прояву психологічної адаптації і її взаємозв’язків з індивідуально-психологічними особливостями внутрішньо переміщених осіб.

Згідно з поставленою метою були висунуті завдання:

1. Виокремити критерії і показники дослідженнястану прояву психологічних чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб; підібрати діагностичний інструментарій для вивчення і порівняння психологічних чинників адаптації внутрішніх і зовнішніх  переселенців.

2) Виявити особливості прояву психологічної адаптації, особистісних характеристик, адаптивних стратегій поведінки, ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб в рамках порівняльного аналізу внутрішніх і зовнішніх  переселенців.

3) Здійснити кореляційний аналіз між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і індивідуально-психологічними особливостями особистості (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу).

4) Виявити взаємозв’язки, взаємозалежності між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і адаптивними стратегіями поведінки (активна зміна середовища, пасивна репрезентація себе, пасивне вичiкувaння змiн та ін.) переселенців;

5) Виявити кореляційну залежність між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і ціннісними орієнтаціями (термінальними та інструментальними цінностями) переселенців.

Вивчення психологічних чинників адаптації тимчасово переміщених осіб здійснювалося за такими критеріями: афективний, особистісний та конативний. Афективний критерій представлено такими показниками: а) чуттєвість - здатність тимчасово переміщених осіб відчувати подразнення і відмінності між подразниками; інтенсивність реагування; взаємодія і спілкування; б) переживання - внутрішня діяльність людини, реагування на життєві ситуації, невербальне вираження переживань, тривожності;  в) поведінково-регулятивний - способи реагування особистості, психічна активність, дії в стресовій ситуації. До особистісного критерію віднесено такі показники: а) адаптаційний - забезпечення / підвищення пристосування організму до нових умов середовища; швидкість пристосування; психофізіологічні прояви; емоційна сфера; когнітивні порушення; б) ціннісний - базові особистісні орієнтації, спрямованість особистості, домінуюча ціннісна орієнтація, установка у будь-який ситуації; в) мотиваційний - стимулювання у досягненні своїх цілей, виконання прийнятих рішень, реалізація завдань. Конативний критерій представлено такими показниками: а) активність - фундаментальна властивість  існування, функціонування психіки людини, прояв самопочуття; б) рухливість - особливості нервової системи швидко перебудовуватися, властивість темпераменту, інтенсивність реакцій, творча активність; в) соціально-психологічний - активні/пасивні типи адаптаційної взаємодії, пристосування  до соціального середовища, становлення міжособистісної взаємодії, здійснення соціально-значущих цілей, потреб і мотивів особистості.

Згідно з представленими критеріальними показниками було підібрано комплекс психодіагностичних методик для цілісного аналізу процесу адаптації та індивідуально-психологічних особливостей тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни.

Психологічне дослідження проводилося на основі таких принципів, як об’єктивність, що забезпечило розкриття сутності та закономірності існування феномену «адаптація»; системності, що надало можливість розкрити процес адаптації з усіх сторін, як системи зі своїми чинниками й закономірностями; індивідуалізації у розкритті типів, характеристик особистості, стратегій поведінки та у визначенні психологічних проблем адаптації конкретної особистості й підборі способів їх рішенні; принцип особистісного підходу у виявленні індивідуально-психологічних особливостей особистості; принцип самоорганізації у можливості змін процесу адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни. Використання комплексного підходу у дослідженні надало можливість впроваджувати під час дослідження різноманітні методи у різних комбінаціях, установити взаємозв'язки досліджуваного явища, виявити чинники адаптації, зовнішні впливи, відкинути всі випадкові чинники, що спотворюють картину досліджуваної проблеми, а також розкрити адаптацію з точки зору представників різних наук, насамперед таких, як соціологія, філософія, фізіологія та ін.

Емпірична частина дослідження включала чотири етапи:

На І етапі констатувального експерименту була використана анкета «Виявлення особливостей прояву адаптаційних можливостей тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни» К. Бєлоусової для суб’єктивної оцінки особливостей прояву адаптаційних можливостей внутрішніх і зовнішніх переміщених осіб.

II етап експериментального дослідження було присвячено виявленню особливостей прояву емоційної сфери, яка впливає на адаптаційні можливості тимчасово переміщених осіб та порівняльному аналізу внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб за результатами психодіагностичних вимірів.

III етап присвячено діагностиці компонентів, динамічних патернів адаптації тимчасово переміщених осіб (адаптивність/дезадаптивність; екстернальність/інтернальність), показників соціально-психологічної адаптації, стратегій поведінки переселенців та їх ціннісно-мотиваційної сфери.

IV етап виявлення ряду взаємозв’язків, взаємозалежностей між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і: 1) індивідуально-психологічними особливостями особистості (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; 2) адаптивними стратегіями поведінки (активна зміна середовища, пасивна репрезентація себе, пасивне очiкувaння змiн та ін.); 3) ціннісними орієнтаціями (термінальними та інструментальними цінностями) в рамках порівняльного аналізу внутрішніх і зовнішніх  переселенців з урахуванням афективного, особистісного і конативного критеріїв.

Для визначення рівнів прояву неадаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) і властивостей тимчасово переміщених осіб (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) використовувався тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

Ця методика проста і доступна для виконання. Використання цієї методики дало можливість виділити і вивчити декілька параметрів, завдяки яким можна виявити особливості деяких психічних станів, а саме: тривожність (Т), фрустрацію (Ф), агресивність (А), ригідність (Р).

Тривожність проявляється як сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість.

Фрустрація характеризується дезорганізацією свідомості і діяльності особистості, викликаної перешкодами до досягнення мети. Фрустрація - переживання невдачі. Супроводжується дратівливістю, відчаєм, розчаруванням, досадою, депресією («життя безнадійне»), попереду немає нічого хорошого.

Агресивність виражається ворожістю, прагненням заподіяти неприємність, завдати шкоди.

Ригідність обумовлена неподатливістю, трудністю пристосування до умов, що міняються, загальмованістю, негнучкістю мислення.

Випробуваним давалася така інструкція: будь ласка, уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 3 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 2 бали, якщо цей опис викликає сумнів – 1 бал; якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів. Тобто, 3 - повністю згоден, 2 - частково згоден, 1 - сумніваюся, 0 - не згоден.

У процесі обробки результатів підраховувалася сума балів за кожною групою запитань: з 1 по 10 запитання – шкала тривожності; з 11 по 20 запитання – шкала фрустрації; з 21 по 30 запитання – шкала агресивності; з 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Для виявлення рівня активності, самопочуття і настрою використовувався тест «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). Цей тест широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки функціонального стану людини. Функціональний стан при цьому розуміють як якісну характеристику, що складається з трьох основних складових: самопочуття, активності і настрою.

«Самопочуття (С) включає характеристики, що відображають силу, здоров'я, стомлення: самопочуття хороше - погане, відчуваю себе сильним - слабким, працездатний - розбитий.

Активність (А) об'єднує показники руху, швидкості і темпу протікання функцій, процесів: веселий – сумний, спокійний – стурбований, бадьорий – в’ялий.

Настрій (Н) включає характеристики полярності складових емоційний стан: настрій бадьорий – пригнічене, активне – пасивне, радісне - сумне.

Кожному випробовуваному давалися ряд полярних думок щодо їх стану на момент опиту. По кожній парі характеристик визначався той бал, який в даний момент найточніше відображав їх стан: 3 – стан виражений найяскравіше; 1 – найменш.

Для діагностики наявності стресового розладу та соціальної адаптації було використано методика Холмса-Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації». Запропонована методика складається із оцінки стресових подій, які відбулися з особистістю впродовж поточного року та визначає високий, середній та низький рівні наявності стресового розладу. Випробуваним давалася така інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали. Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Автори методики Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія». По загальній сумі балів виявлялася міра здатності опиратися стресу. Так, 150 і менше балів - дуже велика ступень опірності стресу, тобто дуже високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації; 150-199 балів - велика ступень опірності стресу, тобто високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації; 200-299 - порогова ступень опірності стресу, тобто середній рівень стресостійкості та соціальної адаптації; 300 і більше - вразливість, низький ступень опірності стресу, тобто низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Тобто, 300 і більше балів - високий рівень стресового розладу; 200-299 балів - середній рівень стресового розладу та 150-199 - низький рівень наявності стресового розладу.

Для виявлення рівня прояву безнадійності було проведено тест на наявність депресії: шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974). «Аарон Бек, американський психотерапевт, разом із колегами з Центру когнітивної терапії Медичної школи Університету Пенсільванії розробили спеціальну шкалу, за допомогою якої можна визначити негативне ставлення до суб’єктивного майбутнього у дітей і дорослих.

# Тест спрямований для оцінки сприйняття сьогодення минулого і майбутнього. Тест надає можливість вивчити «безнадію (чи безнадійність) – почуття, яке може виникати під час важких життєвих ситуацій або при стресі та швидко минати. Однак у деяких людей безнадійність супроводжує депресію і значно впливає на зміни поведінки в негативну сторону.  За допомогою шкали безнадійності Бека можна визначити ставлення людини до майбутнього і з’ясувати, вона бачить його райдужним і успішним чи, навпаки, похмурим і безнадійним» .

Тест шкала безнадійності А. Бека включає 20 тверджень про майбутнє випробуваного. Інструкція: «Прочитайте уважно кожне і позначте одне вірне твердження, яке найточніше відображає ваші почуття зараз»**. На кожне з запитань, можна давати два варіанти відповідей «Правильно» або «Неправильно», за що випробуваний отримає відповідну кількість балів.**

**«Залежно від вибраної відповіді, респондент отримує 1 або 0 балів.**

Для вивчення особливостей прояву соціально-психологічної адаптації була запропонована методика К. Роджерса і Р. Даймонда «Діагностики соціально-психологічної адаптації». Випробуваним була запропонована така інструкція: «В даному опитувальнику містяться висловлювання, що стосуються образу життя людини; її переживань, думок, звичок стилю поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним образом життя. Прочитайте твердження опитувальника і, примірявши його до своїх звичок, свого образу життя і оцініть: в якій мірі це твердження може стосуватися вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть ту, що вам підходить - один із шести варіантів, пронумерованих цифрами від 0 до 6: «0» - це до мене взагалі не відноситься. «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене. «3» - не наважуюся віднести це до себе. «4» - це схоже на мене, але не маю впевненості. «5» - це на мене схоже. «6» - це точно про мне. Обраний вами варіант відповіді відмітьте в бланку, у тій клітинці, що відповідає порядковому номеру твердження.

Кожний показник («адаптивність, дезадаптивність, шкала брехні, прийняття себе, неприйняття себе, прийняття інший. неприйняття інших,емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль (інтернальність), зовнішній контроль (екстернальність), домінування, підпорядкованість, есканізм (втеча від проблем)» має перелік певних номерів тверджень та їх норми. Зона невизначеності в інтерпретації результатів закожною шкалою для підлітків подається в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як дуже низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

Для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери тимчасово переміщених осіб було запропонована методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації». Дана методика, зі системою ціннісних орієнтацій «визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».  Методика встановлення ціннісних орієнтацій М. Рокіча заснована на прямому ранжуванні списку цінностей розріз­няє два класи цінностей:

• термінальні ˗ (цінності-цілі) - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;

• інструментальні ˗ (цінності-засоби) переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Тестування проводилася як індивідуально, так і в групі. Респонденту було пред'явлено два списки цінностей (по 18 у кожному). Випробуваним була надана Інструкція: «Зараз Вам буде пред'явлено 18 суджень із списку А і 18 суджень із списку Б, які означають цінності. Ваше завдання - розташувати окремо списокА і список Б по порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у Вашому житті. Уважно вивчите таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значуща, помістить її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістить її услід за першою. Потім виконайте те ж саме з усіма цінностями, які залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце».  У процесі обробки й аналізі результатів, аналізуючи ієрархію цінностей, звертається увага на їхнє угрупування випробуваним у змістовні блоки за різними підставами (чим менше бали, тим більш домінуючі цінності).

Для виявленняпосттравматичного стресового розладубуловикористанометодику Н.М. Кєан, Дж.М. Кеддєл, К.Л. Тейлор «Міссісипськая шкала». Міссисипськая шкала для посттравматичного стресового розладу (Kean, Caddell & Taylor, 1988), функціонує як надійний індикатор захворювання.

Міссісіпська шкала (МШ) була розроблена для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій (Кеапе Т. M., et al.) (35 тверджень), а в 1995 році було розроблено і опубліковано цивільний варіант шкали(39 тверджень), валідизований на вибірці цивільних осіб зі встановленим діагнозом ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). На сьогодні Міссісіпська шкала (МШ) (*цивільний варіант шкали****)*** є одним із широко використовуваних психологічних інструментів для того, щоб зробити вимірювання ознак ПТСР. Шкала містить 39 тверджень, кожне з яких оцінюється за п`ятибальною шкалою Ліккерта. Оцінка результатів здійснюється сумуванням балів, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь (рівень) впливу перенесеного індивідом травматичного досвіду.

Частина питань (№№2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34) має перевернуті значення, що дозволяє понизити установку випробовуваного або заповнення бланка в довільному порядку.

Випробуваним надаваласяінструкція: «Користуючись запропонованою шкалою, вкажіть, будь ласка, в якій мірі ви згодні або не згодні з даним твердженням. Необхідно давати тільки одну відповідь на кожне затвердження: «абсолютно не вірно», «зрідка вірно», «до деякого ступеню вірно», «вірно», «абсолютно вірно».

Після проведення методики підраховується загальна сума балів: зворотні шкали (2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34) і прямі шкали (останні). Тобто при підрахунку балів в зворотних шкалах перший варіант відповіді відповідає 5 балам, п’ятий – 1 балу. Наявність, або тенденція посттравматичного стресового розладу виявляється згідно критеріїв оцінювання посттравматичного стресового розладу. Так, 39-73 –відповідає низькому рівню посттравматичного стресового розладу, 74-109 – середньому рівню посттравматичного стресового розладу; 110-145 – високому рівню посттравматичного стресового розладу. Отже, потім робилися висновки: чим більше сума балів, тим вірогідніше діагноз посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, методична база дослідження містить методики діагностики психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб, їх прояви с подальшим використанням комплексу методів у оптимізації успішної адаптації переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни.

**2.2. Аналіз особливостей прояву психологічних особливостей реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

Метою констатувального експерименту була фіксація прояву психологічної адаптації і її взаємозв’язки з індивідуально-психологічними особливостями внутрішньо переміщених осіб.

На І етапі констатувального експерименту була використана розроблена нами анкета «Виявлення особливостей прояву адаптаційних можливостей тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни» для суб’єктивної оцінки особливостей прояву адаптаційних можливостейвнутрішніх і зовнішніх переміщених осіб.

«Анкета складається з десяти питань, які включено в сім блоків: соціальний, емоційний, когнітивний, особистісний, психофізіологічний, мовленнєвий та психокорекційний.

Випробуваним було запропоновано надати відповіді для виявлення особистісних, емоційних, соціальних проблем у вирішенні завдань створення програми реабілітації, психокорекції для даної категорії  випробуваних.

Також багато розірваних сімей, тобто неповних, де в основному жінці доводиться виконувати обов’язки обох батьків, що може негативно впливати на адаптаційні її можливості, психофізіологічний стан, привести до різного роду психологічних проблем, так як неповна сім’я потрапляє в нові умови проживання, що викликає додаткове навантаження й велику кількість соціальних проблем».

Також необхідно звернути увагу на студентів – переселенців, які опинились у нових соціокультурних умовах і їхня психосоціальна адаптація - це багатоплановий процес, коли відбувається активне пристосування їхньої психіки і поведінки до умов соціального середовища в рамках навчальної діяльності на певному етапі розвитку особистості.

Таким чином, результати діагностики внутрішніх і зовнішніх переселенців демонструють наявність низки складних, навіть екстремальних умов життя і важкість пристосування до різних умов життєдіяльності особистості, які змінилися відносно стабільних умов проживання. Отримані результати підкреслюють, що головними причинами, що спонукали людей до переселення стали збройний конфлікт, умови жорсткого травмування, такі як втрата житла, втрата одного із членів сім’ї, втрата всієї сім’ї та тимчасова окупація. Саме ці показники превалюють в обох групах порівняння.

Тимчасово переміщені особи покинули свої домівки і переїхали в інші місця у більшості з дітьми, із всією сім’єю, залишивши все своє майно, роботу, із бажанням якось налагодити своє життя в іншій країні, або в інших містах України, що потребує низку психологічних, психічних, фізичних сил для запуску адаптаційних механізмів.

Всі вище зазначені прояви підкреслюють необхідність проведення психокорекційних заходів поліпшення процесу адаптації тимчасово переміщених осіб. У процесі створення програми психокорекції, за бажанням випробуваних, необхідно внести такі методи, як: м'язова релаксація, бесіда, навіювання, музика, переконання, що буде детально висвітлено у третьому розділі.

Порівняльний аналіз показав, що у обох групах однакові тенденції з причин переміщення («збройний конфлікт»), состав сімей («з дітьми», «розірвана сім’я»), щодо сприйняття їх оточуючими («настороженість», «з недовірою»), особистісні проблеми - **«**важкість адаптації», «невпевненість в собі», «погіршення стану здоров’я», «відсутність свого житла», «наявність проблем, пов’язаним із мовним середовищем». Дотичне когнітивної сфери тенденції проявів співпадають, але ж більш виражені у внутрішньо переміщених осіб за показниками «важко зосередитись», «підвищена реакція на світлові, зорові, слухові, тактильні подразники», а у зовнішніх - порушення мовлення, важкість зосередження.

Щодо емоційної сфери, то у цьому напрямі існує деяка різноплановість: у внутрішньо переміщених осіб – «страх», «втома», «самотність», «тривога, «роздратування», у зовнішніх - «самотність», «виснаження», «втома», «роздратування», а також поряд із негативними проявами у зовнішніх переміщених осіб діагностовано «задоволення», «спокій», «радість», що не виявлено у внутрішньо переміщених осіб.

II етап експериментального дослідження було присвячено виявленню особливостей прояву емоційної сфери, яка впливає на адаптаційні можливості тимчасово переміщених осіб та порівняльному аналізу внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб за результатами психодіагностичних вимірів.

Нижче будуть розкриті психічні стани як предиктори адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни.

Для самооцінки психічних станів використовувалася методика Г. Айзенка «Оцінка психічних станів». Використання цієї методики дало

можливість виокремити і вивчити декілька видів психічних станів, а саме:

тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

Порівняння показників груп показало, що показник тривожності в групі внутрішніх (М=19,8) і зовнішніх (М=18,1) переселенців має високий рівень, що підкреслює сильне душевне хвилювання, тривожність у зв’язку з переміщенням на нові місця проживання. Порівняльний аналіз групи внутрішніх (19,8 ± 4,66) і зовнішніх (18,1±4,32) переселенців вірогідно розрізняється при p ≤0,05за t- критерієм Стьюдента, що підкреслює більш виражену тривожність внутрішніх переселенців, пов’язану із війною (постійні прояви страху, сигнали тривоги, паніка, наявність проблем, пов’язаних із роботою, сім’єю та ін.).

Біологічна теорія говорить про те, що тривога є наслідком якихось біологічних аномалій, наприклад, при підвищеному рівні продукування нейромедіаторів ˗ провідників нервових імпульсів в головному мозку. Також підвищена тривожність може стати наслідком недостатньої фізичної активності та нераціонального харчування.

  Крім того, даний психічний стан - тривога, може супроводжувати багато соматичних захворювань. Перш за все, сюди можна віднести будь-які ендокринні порушення, в тому числі і гормональний збій у студентів-переселенців. Раптове відчуття тривоги іноді стає передвісником інфаркту, а також може свідчити про падіння рівня цукру в крові. Психічні захворювання також дуже часто супроводжуються тривожністю. Зокрема, тривога є одним із симптомів шизофренії, різних неврозів тощо.

Показник фрустрації відповідає дуже високому рівні в групі внутрішніх (М=20,1) і зовнішніх (М=21,3) переселенців, що викликане дезорганізацією свідомості тимчасово переміщених осіб в нових умовах життя, пов’язаних із переживанням, можливостями невдачі, відчаєм, розчаруванням, досадою та депресією. Порівняльний аналіз групи внутрішніх (20,1 ± 5,18) і зовнішніх (21,3±4,19) переселенців демонструє вірогідність отриманих результатів при p ≤0,05, що підкреслює більш виражену фрустрацію у зовнішніх переселенців, яка викликана станом дезадаптації, емоційним дискомфортом, депресією, роздратованістю, відсутністю роботи, обсягом зарплати та іншими зовнішніми загрозами, які можуть негативно вплинути на життєву успішність зовнішніх переселенців.

Менш вираженим є показник агресивності, але все ж має високий рівень у внутрішніх переселенців (М=15,5), а у зовнішніх (М=11,7) відповідає середньому рівню. Наявність агресивності у випробуваних, як властивості особистості, може виражатися в негативному, ворожому ставленні до оточуючих людей, до навколишнього світу, підкреслює готовність використання насильницьких засобів для актуалізації своїх цілей. Також агресивність може бути рисою характеру переселенців, їхньою звичкою і схильність реагувати на все агресивно. Необхідно також зазначити, що агресіяяк вид дій, поведінки виникла у тимчасово переміщених осіб через стреси, конфлікти інтересів, неврівноваженість, пов’язаних із новим місцем перебуванням, дезадаптацією.

Якщо агресивність більш виражена у внутрішніх переселенців, то ригідність на високому рівні діагностовано більш у зовнішніх при М=20,0 балів, що говорить про важкість перебування даної вибірки в інших країнах, складність перебудування при виконанні різного роду завдань. Саме при зміні умов життя ригідність виявляється в різних аспектах: в пізнавальній діяльності - повільній зміні уявлень про все, що відбувається; в емоційній сфері - млявістю, загальмованістю, нерухливістю почуттів; в поведінці - негнучкістю, інертністю, недоцільністю дій і вчинків. У внутрішньо тимчасово переміщених осіб ригідність відповідає середньому рівні при М=19,3 балів, що також підкреслює наявність вище зазначених проявів, але ж у менш активному вигляді.

Порівняльний аналіз отриманих результатів за показником ригідність у внутрішніх (19,3 ± 3,70) і зовнішніх (20,0±2,95) переселенців вірогідно не відрізняється, тобто має майже однаковий прояв.

Таким чином, оцінка психічних станів тимчасово переміщених осіб демонструє наявність негативних тенденцій, пов’язаних із процесом адаптації, яка супроводжується сильним душевним хвилюванням, занепокоєнням, загальмованістю мислення, що обумовлює трудність пристосування до нових умов життєдіяльності, які змінилися у зв’язку із бойовими діями, викликаними війною. Експериментально у тимчасово переміщених осіб виявлено високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності і середній рівень агресивності, що підтверджує велику нервово-психічну напругу, пов’язану із дезадаптацією як внутрішніх, так і зовнішніх переселенців.

Наступний крок вивчення емоційної сфери тимчасово переміщених осіб було присвячено діагностики стресостійкості та соціальної адаптації, депресії, безнадійності, наявності/відсутності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб.

За методикою Холмса та Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» вивчались стресостійкість і соціальна адаптація тимчасово переміщених осіб, визначалася міра інтенсивності емоційних переживань, стресостійкість у процесі адаптації.

**«**Автори даної методики Холмс та Раге вважають, що не окремі події в житті людини стають причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив. Тому випробувані підраховували суму балів всіх подій за запропонованими балами, які сталися з ними протягом останнього року.

За результатами діагностування внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб було отримано низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації: у внутрішніх переселенців при М=425,2 і у зовнішніх при М=350,9 балів, що вказує на високий рівень навантаження в житті, наявність емоційного дискомфорту випробуваних, який проявляється у вразливості, низькому рівні опірності стресу, підкреслює відсутність у випробуваних особистісних якостей, які дозволяють перенести стресові ситуації без неприємних наслідків для свого організму, психіки, своєї діяльності, а також і для оточення.

Порівняльний аналіз стресостійкості та соціальної адаптації двох груп порівняння - групи внутрішніх (425,2 ± 184,30) і зовнішніх (350,9±135,80) переселенців вірогідно розрізняється при p ≤0,05за t- критерієм Стьюдента, що підкреслює менш виражену стресостійкість та соціальну адаптацію у внутрішніх переселенців, пов’язану із війною (постійні прояви страху, сигнали тривоги, паніка, наявність проблем, пов’язаних із роботою, сім’єю та ін.).

Отримані результати підкреслюють необхідність проведення психокорекційних заходів по підвищенню рівня стресостійкість особистості як на психологічному так і соціальному рівнях, формування оптимального відношення до нього, здатності до психологічної адаптації, успішної самореалізації особистості тимчасово переміщеної особи.

Для цього необхідно планувати комплексні розробки з розвитку стресостійкості; ефективні методи копінгу, тобто розробити психологічну, поведінкову стратегії для того, щоб впоратися із проблемами буденного життя; підібрати способи подолання стресових ситуацій; застосовувати інтегровані психокорекційні засоби, які були б спрямовані на розвиток самосвідомості, позитивного мислення, соціальної підтримки, емоційного інтелекту, навичок планування і організації дій та обов’язкову постійну підтримку психологічного, психічного і фізичного здоров'я тимчасово переміщених осіб.

Також психологічними причинами депресії можуть бути:

1. **Психотравмуючі ситуації** – насилля, катастрофи, загибель близьких і рідних людей. Як показує практика, даний вид депресії триває від одного до двох місяців і трактується, як реакція адаптації, але часто без професійної допомоги може перерости в затяжну депресію.
2. **Регулярне переживання напружених ситуацій** призводить до того, що накопичується «ком» з неприємностей, що може викликати депресію. Це постійне нерозуміння близьких, бідність, зловживання алкоголем, хронічні захворювання. Метою лікування в такому випадку є не тільки позбавлення від патологічних симптомів і нормалізація стану, але і «опрацювання» з психологом (у випадку невротичної депресії) причини виникнення депресивного стану (зміна ставлення до ситуації – причини, якщо її не можна усунути).
3. **Застаріла психологічна травма** – зазвичай всі стресові ситуації, які ми отримуємо в дитинстві, наша нервова система блокує, але вони можуть впливати в більш зрілому віці. В результаті цього можуть виникати фобії, підвищена тривожність, панічні атаки, нав’язливі думки, депресивні стани та інше. Робота психолога з пацієнтом направляється також на визначення і подолання психологічної травми, пережитої раніше.
4. **Фрустрація** – причина нездійсненного бажання – це коли дуже хочеться, але отримати нереально. Психотерапія направляється на утилізацію потреби або на досягнення.
5. **Екзистенціальна криза –** повна втрата гармонії, життєвих цілей, відсутність сенсу життя. Часто спостерігається у віці 40-50 років, коли людина підводить якісь підсумки свого життя. Пацієнт потребує тривалої психологічної терапії.
6. **Песимістичний погляд на життя** – в будь-якому вчинку, в будь-якій ситуації людина шукає тільки погане, накручуючи себе на негативні наслідки. Стан піддається корекції за допомогою психолога, психотерапевта та бажання самої людини.

Наступний крок нашого дослідження було присвячено вивченню провів посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, в проведеному дослідженні було виявлено негативні психічні стани тимчасово переміщених осіб: високий рівень тривожності, ригідності, середній рівень агресивності і дуже високий рівень фрустрації,що підтверджує велику нервово-психічну напругу, пов’язану із дезадаптацією як внутрішніх, так і зовнішніх переселенців до нових умов життєдіяльності під час війни. Виявлено низькі показники самопочуття, активності і настрою, стресостійкості та соціальної адаптації,наявності депресії та безнадійних перспектив, пов’язаних із військовим станом і його деструктивним впливом на життєдіяльність людей не тільки сьогодні, а і в майбутньому. Порівняльний аналіз двох груп вище зазначених показників, а також посттравматичного стресового розладу підкреслює більш виражені негативні прояви у внутрішньо переміщених осіб, що підкреслює потребу розробки психокорекційних заходів по формуванню оптимального реагування на стресові ситуації, оволодіння технікою психічної регуляції і саморегуляції в найбільш напружені стресові періоди для подолання негативних тенденцій, які пов'язані з нервово-психічною напругою для максимальної здатності до психологічної адаптації, успішної самореалізації тимчасово переміщених осіб.

III етап нашого дослідження було присвячено діагностиці компонентів, динамічних патернів адаптації тимчасово переміщених осіб (адаптивність/дезадаптивність) (екстернальність/інтернальність), показників соціально-психологічної адаптації, стратегій поведінки переселенців та їхньої ціннісно-мотиваційної сфери.

Методика К. Роджерса і Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» дала можливість виявити особливості прояву соціально-психологічної адаптації внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб, їх образу життя, переживань, думок, звичок, стилю поведінки.

Результати діагностики показали, що у внутрішніх і зовнішніх переселенців дуже низька адаптивність при нормі 68-136 балів, що підкреслює важкість пристосування тимчасово переміщених осіб до нових вимог існування, новизни, соціальної складності та невизначеності, норм та цінностей даного суспільства.  Психологічними проблемами переселенців є невпевненість у собі та замкнутість, внутрішні конфлікти та відчуття самотності, низькасамооцінка та почуття провини, а також може бути і низькасамоорганізація.

Тому зовнішні переселенці відчувають ізоляцію від суспільства, нестачу спілкування з людьми у зв’язку із мовним бар’єром, нестачу безпеки і відчуття потрібності.

Також дисперсійний аналіз підтвердив результати розподілу і  випадкової величини значень [стандартного відхилення](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%85%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) відносно середнього значення (більші значення дисперсії свідчать про більші відхилення значень випадкової величини від центру розподілу) показника «дезадаптація», результати підкреслюють не випадковість значень при розподілі середніх і констатують факт наявності великої кількість внутрішніх випробуваних переселенців з гранично високими або низькими значеннями. Про це свідчить середньоквадратичне відхилення, що дає підставу констатувати наявність внутрішніх переселенців, які переживають високий рівень дезадаптації.

Також спостерігається високий рівень емоційного дискомфорту у внутрішніх і зовнішніх тимчасово переміщених осіб, що в цілому підтверджує низький рівень соціально-психологічної адаптації, але все ж присутнє прагнення до позитивних змін і бажання підвищити означені результати (це підтверджується показниками прийняття себе і прийняття інших). Порівняльний аналіз емоційного дискомфорту двох груп порівняння: групи внутрішніх і зовнішніх переселенців вірогідно розрізняється, що підкреслює більш вираженість даного показника у внутрішніх переселенців.

Також діагностовано випробувані переселенці, які схильні приписувати все, що з ними відбувається, всі події в житті і навіть результати діяльності не собі, а зовнішнім факторам. Така модель поведінки характерна дляекстерналів, коли все, що відбувається з ними перекладається на зовнішні обставини. В результаті експериментального дослідження екстернальність діагностовано у внутрішніх і зовнішніх тимчасово переміщених осіб, при чому порівняльний аналіз зовнішнього контролю двох груп порівняння: групи внутрішніх і зовнішніх переселенців вірогідно розрізняється, що підкреслює більш прояви об’єктивного контролю, тобто екстернальності в групі зовнішньо тимчасово переміщених осіб.

Таким чином, отримані результати підкреслюють наявність у випробуваних таких особистісних характеристик як: дезадаптивність, емоційний дискомфорт,  прояв суб'єктивного контролю, тобто інтернальності більш в групі зовнішньо тимчасово переміщених осіб, які вважають, що у важкості процесу адаптації саме вони є тією причиною і готові змінюватися, покращувати свої особистісні якості, долати мовленнєвий бар’єр, нести відповідальність за свої вчинки і поведінку.

Отже, проаналізуємо найбільш виокремленні випробуваними стратегії поведінки. Так, у внутрішніх переселенців в рамках ранжування діагностовано такі адаптивні стратегії поведінки: першу позицію зайняв показник «пасивна репрезентація себе», тобто пасивна демонстрація своєї позиції у здатності самоствердитись; другу позицію отримав показник відхід від контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ.

Дана адаптивна стратегія поведінки підкреслює, що в процесі адаптації внутрішні переселенці уникають контакту із середовищем і занурюються у свій «власний» світ. Третій ранг присвоєно показнику «пасивне підпорядкування умовам середовища». Для даної адаптивної стратегії поведінки характерне пасивне сприйняття змін під впливом зовнішніх дій, без особистісного аналізу ситуації чи події.

Також в обох групах порівняння існує стратегія поведінки в адаптації відхід від контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ, результати внутрішніх і зовнішніх переселенців вірогідно не розрізняються, але ж згідно вимогам даної методики (чим менше бал, тим більше яскраво проявляється стратегія) дана адаптивна стратегія поведінки займає високий рівень.

Таким чином, представлені вище результати експериментального дослідження підкреслюють домінування таких стратегій поведінки в процесі адаптації в обох групах як: пасивна репрезентація себе і відхід від контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ, а також в групі внутрішніх переселенців діагностовано «пасивне підпорядкування умовам середовища» тобто здатність до пасивних змін під впливом зовнішніх змін, без особистісного аналізу ситуації чи події, а в групі порівняння, тобто у зовнішніх переселенці – відхід із середовища та пошук нового, тобто існує бажання випробуваних відійти від даної ситуації з метою пошуку кращого середовища, більш прийнятного для себе.

Аналіз середніх значень системи ціннісних орієнтацій (термінальних цінностей - (цінності-цілі) ˗ переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути) показав змістовний бік спрямованості внутрішньо переміщених осіб й «становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й філо­софії життя такими є: 1. «Любов» (М=6,8). 2. «Пізнання» (М=7,1). 3. «Щасливе сімейне життя» (М=7,2). 4. «Здоров'я» (М=7,2). 5. «Матеріально забезпечене життя» (М=7,5). 6. «Продуктивне життя» (М=7,8). 7. «Воля» (М=7,9).

Система ціннісних орієнтацій (термінальних цінностей) зовнішньо переміщених осіб включає: 1. «Активне діяльне життя» (М=3,9). 2. «Матеріально забезпечене життя» (М=4,8). 3. «Щасливе сімейне життя» (М=7,6). 4. «Воля» (М=7,9). 5. «Пізнання» (М=8,0). 6. «Продуктивне життя» (М=8,5). 7. «Упевненість у собі» (М=8,7). Саме ці термінальні цінності - (цінності-цілі) демонструють переконання випробуваних в тому, що вище зазначені цінності - це їхня кінцева мета індивідуального існування і вона варта того, щоб до неї прагнути.

Таким чином, «активне діяльне життя», «матеріально забезпечене життя», «щасливе сімейне життя», «воля», «пізнання», «продуктивне життя» і «упевненість у собі» становлять основу їхніх відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самих, становить основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності і життєвої концепції.

Порівняльний аналіз системи ціннісних орієнтацій внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб показав, що такі термінальні цінності як: «любов» у внутрішніх (6,8± 3,70) і зовнішніх (9,0±4,34) переселенців; «здоров'я» у внутрішніх (7,2± 6,28) і зовнішніх (9,3±5,78) переселенців; «краса природи й мистецтва» у внутрішніх (9,4± 6,51) і зовнішніх (11,3±5,91) переселенців; «життєва мудрість» у внутрішніх (10,0± 5,03) і зовнішніх (11,0±4,08) переселенців; «цікава робота» у внутрішніх (10,9± 5,32) і зовнішніх (11,3±5,06) переселенців вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05) і більш домінують у групі внутрішніх переселенців.

Такі термінальні цінності як: «матеріально забезпечене життя» у внутрішніх (7,5± 4,52) і зовнішніх (4,8±4,34) переселенців; «активне діяльне життя» у внутрішніх (8,5±5,08) і зовнішніх (3,9±4,18) переселенців; «упевненість у собі» у внутрішніх (11,6±4,57) і зовнішніх (8,7±5,89) переселенців; творчість» у внутрішніх (11,8±4,52) і зовнішніх (10,7±4,95) переселенців вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05) і більш домінують у групі зовнішніх переселенців.

Аналіз експериментального дослідження інструментальних цінностей, цінностей-засобів - переконання в тому, що образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації у внутрішніх переселенців виявлено такими як: 1. «Непримиренність до недоліків» (М=5,8). 2. «Акуратність (охайність)» (М=6,1). 3. «Раціоналізм» (М=7,0). 4. «Широта поглядів» (М=7,2). 5. «Терпимість» (М=7,8). 6. «Високі запити» (М=7,8 ). 7. «Незалежність» (М= 7,9).

Система ціннісних орієнтацій (інструментальних цінностей) зовнішньо переміщених осіб включає: 1. «Раціоналізм» (М=6,3). 2. «Непримиренність до недоліків» (М=7,3). 3. «Незалежність» (М=7,5). 4. «Чесність» (М=8,1). 5.«Акуратність (охайність)» (М=8,3). 6. «Терпимість» (М=8,9). 7. «Відповідальність» (М=9,0).

Таким чином, раціоналізм, непримиренність до недоліків, незалежність, чесність, акуратність (охайність), терпимість і відповідальність, з точки зору зовнішніх переселенців, є кращим у будь-якій ситуації.

Порівняльний аналіз системи ціннісних орієнтацій внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб показав, що такі інструментальні цінності як: «непримиренність до недоліків» у внутрішніх (5,8 ± 4,24) і зовнішніх (7,3± 5,88) переселенців; «акуратність (охайність)» у внутрішніх (6,1± 5,31) і зовнішніх (8,3±5,07) переселенців; «широта поглядів» у внутрішніх (7,2± 5,18) і зовнішніх (9,6±5,74) переселенців; «терпимість» у внутрішніх (7,8±2,89) і зовнішніх (8,9±4,52) переселенців; «високі запити» у внутрішніх (7,8±5,94) і зовнішніх (11,5±5,23) переселенців; «самоконтроль» у внутрішніх (8,3±4,97) і зовнішніх (9,7± 4,35) переселенців вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05) і більш домінують у групі внутрішніх переселенців.

Такі інструментальні цінності як: «ефективність у справах» у внутрішніх (11,0±5,01) і зовнішніх (9,4±5,45) переселенців; «чесність» у внутрішніх (11,4±4,83) і зовнішніх (8,1±5,29) переселенців; «відповідальність» у внутрішніх (11,5±4,64) і зовнішніх (9,0±5,80) переселенців; «сміливість» у внутрішніх (12,8± 3,67) і зовнішніх (10,2±5,17) переселенців вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05) і більш домінують у групі зовнішніх переселенців.

Таким чином, отримані експериментальні дані продемонстрували систему ціннісних орієнтацій, які надали додат­кову діагностичну інформацію про внутрішніх і зовнішніх переселенцях й дозволяють внести отримані дані в психологічні профілі випробуваних і зробити більш обґрунтовані висновки.

Отже, длявнутрішньо переміщених осіб характерні такі термінальні цінності, цінності-цілі, як «любов», «пізнання», «щасливе сімейне життя», «здоров'я», «матеріально забезпечене життя», «продуктивне життя», «воля».

Для зовнішньо переміщених осіб - «активне діяльне життя», «матеріально забезпечене життя», «щасливе сімейне життя», «воля», «пізнання», «продуктивне життя і упевненість у собі» становить основу їхніх

відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самих, становить основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності і життєвої концепції.

Дотичне інструментальних цінностей, цінностей-засобів, то для внутрішніх переселенців це: «непримиренність до недоліків», «акуратність (охайність)», «раціоналізм», «широта поглядів», «терпимість», «високі запити», «незалежність», а для зовнішньо переміщених осіб, це «раціоналізм», «непримиренність до недоліків», «незалежність», «чесність», «акуратність (охайність)», «терпимість» і «відповідальність».

На IV етапі дослідження було здійснено кореляційні аналізи взаємозв’язків, взаємозалежностей між компонентами, патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і: 1) індивідуально-психологічними особливостями особистості (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; 2) адаптивними стратегіями поведінки (активна зміна середовища, пасивна репрезентація себе, пасивне очiкувaння змiн та ін.); 3) ціннісними орієнтаціями (термінальними та інструментальними цінностями) в рамках порівняльного аналізу внутрішніх і зовнішніх  переселенців.

Отже, у дослідженні важливо було виявити взаємозв’язок між показниками соціально-психологічної адаптації та проявами емоційної сфери внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб, а саме: між адаптивністю, дезадаптивністю, інтернальністю, екстернальністю і тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю; самопочуттям, активністю, настроєм; стресостійкістю та соціальною адаптацією;депресією і безнадійністю; ступенем вираженості посттравматичних стресових реакцій (ПТСР)(згідно з афективним критерієм).

У процесі вивчення сили кореляційного зв’язку між адаптивністю, дезадаптивністю, інтернальністю, екстернальністю і тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю; самопочуттям, активністю, настроєм; стресостійкістю та соціальною адаптацією; депресією і безнадійністю; ступенем вираженості посттравматичних стресових реакцій (ПТСР) за методиками «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), Тест «САН», «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмса та Раге), «Тест на наявність депресії: шкала безнадійності» (Бека), «Міссісіпськая шкала» (Н.Кєан, Дж.Кеддєл, К.Тейлор) у внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб нами виявлено кореляційні значимі зв’язки між адаптивністю й:

* фрустрацією (r = 0,1611 / r =0,0682);
* ригідністю (r = 1,1731 / r =0,0182);
* активністю (r = 0,0441);
* настроєм (r =0,0362);
* депресією та безнадійністю (r = 0,2731 / r =0,1612);
* посттравматичним стресовим розладом (r = 0,0921).

Описані дані свідчать про те, що при зниженні рівня тривожності, ригідності, депресії та безнадійності, підвищенні стресостійкістю та поліпшення соціальної адаптації, реабілітації посттравматичного стресового розладу можемо очікувати поліпшення психологічноїадаптації тимчасово переміщених внутрішніх осіб до нових умов життєдіяльності під час війни, бо саме у внутрішніх переселенців спостерігаємо найсильніший зв’язок вище зазначених показників.

Отримані дані означають також, що поліпшенню психологічноїадаптації буде спонукати оптимізація активності і настрою, що мають кореляційні слабкі зв’язки.

Також необхідно підкреслити, що саме внутрішні тимчасово переміщені особи мають більш тісніший зв’язок між адаптивністю і тривожністю, ригідністю, стресостійкістю та соціальною адаптацією, депресією та безнадійністю, а також посттравматичним стресовим розладом, що підкреслює зворотній взаємозв’язок цих показників і необхідність проведення психокорекційних заходів саме у вище зазначеній групі.

Важливим аспектом також було виявлення особливостей прояву тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності; самопочуття, активності, настрою; стресостійкості та соціальної адаптації; депресії і безнадійності; вираженість посттравматичних стресових реакцій з урахуванням особистісних характеристик переселенців –інтернальності (*домінування внутрішнього* контролю) і екстернальності (домінування зовнішнього контролю)

Отже, нами у внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб нами виявлено кореляційні значимі зв’язки між інтернальністю і:

* тривожністю (r = 0,0282);
* фрустрацією (r =0,0022);
* самопочуттям (r = 0,2022);
* настроєм (r = 0,0041 / r = 0,1452);
* депресією та безнадійністю (r = 0,0552);
* посттравматичним стресовим розладом (r =0,0272);

А також між екстернальністю і:

* активністю (r = 0,0912);
* настроєм (r = 0,0101 / r = 0,0382);
* стресостійкістю та соціальною адаптацією (r = 0,1371 / r =0,0842);
* депресією та безнадійністю (r = 0,0811 / r =0,0442);
* посттравматичним стресовим розладом (r=0,2171).

Описані дані свідчать про те, що на тимчасово переміщених осіб, у яких домінує більш внутрішній контроль, тобто інтернальність на процес адаптації впливає тривожність, фрустрація, самопочуття, настрій, депресія та безнадійність, а також наявність посттравматичного стресового розладу, і саме у зовнішніх переселенців спостерігаємо найсильніший зв’язок вище зазначених показників.

Отримані дані означають також, що поліпшенню психологічноїадаптації буде спонукати зниження тривожності, фрустрації, депресії та безнадійності, поліпшення самопочуття, настрою, а також реабілітація посттравматичного стресового розладу. З наявністю такої позитивної динаміки можемо очікувати поліпшення психологічноїадаптації тимчасово переміщених внутрішніх осіб до нових умов життєдіяльності під час війни, бо саме у зовнішніх переселенців в даному контексті ми спостерігаємо найсильніший зв’язок вище зазначених показників.

Також необхідно підкреслити, що саме зовнішні тимчасово переміщені особи мають більш тісніший зв’язок між адаптивністю і настроєм, а також посттравматичним стресовим розладом, що підкреслює зворотній взаємозв’язок цих показників і необхідність проведення психокорекційних заходів з метою поліпшення процесуадаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни.

Потім було представлено взаємозв’язок між соціально-психологічної адаптацією і стратегіями поведінки внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб а саме: між «адаптивністю», «дезадаптивністю», «інтернальністю», «екстернальністю» і такими стратегіями поведінки як: «активна зміна середовища», «активна зміна себе», «відхід із середовища та пошук нового», «вихід від контакту занурення у внутрішній світ», «пасивна репрезентація себе», «пасивне підпорядкування умовам», «пасивне вичiкувaння змiн» (згідно з конативним критерієм).

У процесі вивчення сили кореляційного зв’язку між «адаптивністю», «дезадаптивністю», «інтернальністю», «екстернальністю» і такими стратегіями поведінки як: «активна зміна середовища», «активна зміна себе», «відхід із середовища та пошук нового», «вихід від контакту занурення у внутрішній світ», «пасивна репрезентація себе», «пасивне підпорядкування умовам», «пасивне вичiкувaння змiн» за методиками «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда).

Важливим аспектом також було виявлення взаємозв’язку стратегій поведінки з «інтернальністю» та «екстернальністю» внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб.

Отже, нами було виявлено кореляційні значимі зв’язки між інтернальністю й:

* активною зміною середовища (r = 0,1881 / r = 0,0502);
* активною зміною себе (r =0,213 1 / r = 0,259 2);
* відходом із середовища та пошук нового (r = 0,3002).

А також між екстернальністю й:

* «активною зміною середовища» (r =0,1602);
* відходом із середовища та пошук нового (r =0,0791);
* виходом від контакту занурення у внутрішній світ (r = 0,0261);
* пасивним підпорядкування умовам (r = 0,1172);
* пасивним очiкувaнням змiн (r = 0,101).

Описані дані свідчать про те, що для тимчасово переміщених осіб, у яких домінує більш внутрішній контроль, тобто інтернальність, характерна така стратегія поведінки як «активна зміна себе», менш виражена - «активна зміна середовища». Найсильніший зв’язок між інтернальністю і стратегією поведінки відхід із середовища та пошук нового діагностовано у зовнішніх переселенців, а у внутрішніх найсильніший зв’язок між інтернальністю і стратегією поведінки активна зміна себе, що підкреслює готовність внутрішніх переселенців до особистісних змін для поліпшення процесу входження в нове середовище.

Для тимчасово внутрішніх переміщених осіб, у яких домінує більш зовнішній контроль, тобто екстернальність, характерна така стратегія поведінки як пасивне очiкувaння змiн і менш слабший зв’язок мають відхід із середовища та пошук новогоі вихід від контакту занурення у внутрішній світ. Для зовнішніх тимчасово переміщених осіб, у яких домінує більш зовнішній контроль, тобто екстернальність, характерна така стратегія поведінки як активна зміна середовища» і «пасивне підпорядкування умовам.

Отримані результати підкреслюють необхідність проведення психокорекційних заходів з активізації, оптимізації особистісних якостей випробуваних, що стосуються їхнього образу життя, переживань, думок, звичок, стилю поведінки і співвіднести їх із реальним власним образом життя: (прийняти себе, інших, відновити емоційний комфорт та ін..).

Важливо було також виявити взаємозв’язок між соціально-психологічної адаптацією і ціннісно-мотиваційної сферою:

- термінальними цінностями внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб (згідно з особистісним критерієм) а саме: між адаптивністю, дезадаптивністю, інтернальністю, екстернальністю і такими термінальними цінностями: активне діяльне життя, життєва мудрість, здоров'я, цікава робота, краса природи та мистецтва, любов, матеріально забезпечене життя, наявність добрих та вірних друзів, суспільне визнання, пізнання, продуктивне життя, розвиток, розваги, воля, щасливе сімейне життя. щастя інших, творчість, впевненість у собі.

У процесі вивчення сили кореляційного зв’язку між «адаптивністю», «дезадаптивністю», «інтернальністю», «екстернальністю» і такими термінальними цінностями: «активне діяльне життя», «життєва мудрість», «здоров'я», «цікава робота», «краса природи та мистецтва», «любов», «матеріально забезпечене життя», «наявність добрих та вірних друзів», «суспільне визнання», «пізнання», «продуктивне життя», «розвиток», «розваги», «воля», «щасливе сімейне життя», «щастя інших», «творчість», «впевненість у собі» за методиками «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда), «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча» у внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб нами виявлено кореляційні значимі зв’язки між адаптивністю й такими термінальними цінностями, як:

* «здоров'ям» (r = 0,0151 / r = 0,0262);
* «любов’ю» (r = 0,0891 / r = 0,0202);
* «матеріально забезпеченим життям» (r = 0,0581 / r = 0,0302);
* «пізнанням» (r =0,1081 / r = 0,0612);
* «волею» (r =0,1511 / r = 0,1062);
* «щасливим сімейним життям» (r = 0,0182);
* «творчістю» (r =0,2141 / r =0,0942);
* «впевненістю у собі» (r =0,1371 / r =0,0882).

А також між дезадаптивністю і такими термінальними цінностями, як:

* «активним діяльним життям» (r =0,1241);
* «любов’ю» (r = 0,1022);
* «матеріально забезпеченим життям» (r =0,0821 / r = 0,0542);
* «продуктивним життям» (r = 0,078 1);
* «щасливим сімейним життям» ( r =0,1162);
* «впевненістю у собі» (r = 0,0891 / r =0,0502);

Описані дані свідчать про те, що процес дезадаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни більш пов’язано із відсутністю таких термінальних цінностей як: «активне діяльне життя», «любов», «матеріально забезпечене життя», «продуктивне життя», «щасливе сімейне життя», «впевненість у собі».

Отримані дані означають також, що поліпшенню психологічної адаптації будуть спонукати такі термінальні цінності, як: поліпшення «здоров'я» фізичного й психічного; «матеріального забезпечення життя», тобто відсутність матеріальних ускладнень; поліпшення рівня «пізнання» -можливість розширити свою освіту, світоглядну позицію, загальну культуру, інтелектуальний розвиток; підвищення «вольових якостей» (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках); «щасливого сімейного життя»; «творчості», тобто можливість творчої діяльності; «впевненість у собі», тобто формування внутрішньої гармонії, свободи від внутрішніх протиріч, сумнівів, що підкреслює зворотній взаємозв’язок цих показників і необхідність врахування отриманих даних при створенні психокорекційної програми для поліпшення адаптаційних можливостей тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Важливим аспектом також було виявлення взаємозв’язку термінальних цінностей із «інтернальністю» та «екстернальністю» внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб.

Отже, нами було виявлено кореляційні значимі зв’язки між інтернальністю і такими термінальними цінностями, як:

* «активним діяльним життям» (r =0,1971);
* «здоров’я» (r =0,0481);
* «цікавою роботою» (r =0,2991 / r = 0,150 2);
* «матеріально забезпеченим життя» (r =0,1051);
* «наявністю гарних та вірних друзів» (r =0,2171 / r =0,1542);
* «продуктивним життям» (r = 0,2711 / r =0,1372);
* «щасливим сімейним життям» (r = 0,1461);
* «впевненість у собі» (r =0,175 2);

А також між екстернальністю і такими термінальними цінностями, як:

* «здоров’ям» (r =0,1111);
* «цікавою роботою» (r = 0,0161);
* «матеріально забезпеченим життя» (r = 0,1522);
* «суспільним визнанням» (r = 0,1522).
* «пізнанням» (r =0,0521 / r =0,1842);
* «продуктивним життям» (r = 0,0431);
* «розвагами» (r = 0,2172);
* «волею» (r = 0,2032);
* «творчістю» (r =0,2692).

Описані дані свідчать про те, що для тимчасово переміщених осіб, у яких домінує більш внутрішній контроль, тобто інтернальність, характерні такі термінальні цінності, тобто кінцева мета індивідуального існування, прагнення до неї, як: «активне діяльне життя», «здоров'я», «цікава робота», «матеріально забезпечене життя», «наявність добрих та вірних друзів», «продуктивне життя», «щасливе сімейне життя», «впевненість у собі». Найсильніший зв’язок між інтернальністю і термінальними цінностями у зовнішніх переселенців - «цікава робота», «наявність гарних та вірних друзів», «продуктивне життя», «впевненість у собі», а у внутрішніх - «цікава робота», «наявність гарних та вірних друзів», «продуктивне життя».

Також ми бачимо, що у внутрішніх переселенців з наявністю внутрішнього контролю, тобто інтернальністю, діагностовано більша кількість термінальних цінностей і вони мають значимий зв’язок, що підкреслює потрібність проведення психокорекцйних заходів саме у цієї групі для поліпшення психологічних вище зазначених чинників адаптації до нових умов життєдіяльності під час війни.

Наступний крок був присвячено вивченню сили кореляційного зв’язку між «адаптивністю», «дезадаптивністю», «інтернальністю», «екстернальністю» і такими інструментальними цінностями (згідно з особистісним критерієм) внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб, як: «акуратність», «вихованість», «високі запити», «життєрадісність», «ретельність», «незалежність», «непримиренність до недоліків у собі та інших», «освіченість», «відповідальність», «раціоналізм», «самоконтроль»; «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів»; «тверда воля», «терпимість», «широта поглядів», «чесність (правдивість, щирість)», «ефективність у справах», «чуйність (дбайливість)» за методиками «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда), «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча») між адаптивністю й такими інструментальними цінностями, тобто переконання в тому, що саме ця властивість особистості є кращою у будь-якій ситуації, така як:

* «незалежність» (r =0,1971; r = 0,0692);
* «раціоналізм» (r = 0,3332);
* «тверда воля» (r = 0,2832);
* «терпимість» (r =0,1412);
* «чесність (правдивість, щирість)» (r =0,1752).

А також між дезадаптивністю й такими інструментальними цінностями, як:

* «ретельність» (r =0,1721);
* «незалежність» (r = 0,1181);
* «освіченість» (r = 0,1491);
* «чесність (правдивість, щирість)» (r = 0,1792);
* «ефективність у справах» (r = 0,1342);
* «чуйність (дбайливість)» (r = 0,1182).

Описані дані свідчать про те, що в процесі адаптації внутрішні тимчасово переміщені особи до нових умов життєдіяльності під час війни переконані в тому, що саме «незалежність» - ця властивість особистості є кращою у будь-якій ситуації, а зовнішні тимчасово переміщені особи наряду із «незалежністю» включили у цей перелік ще «раціоналізм», «тверда воля», «терпимість», «чесність (правдивість, щирість)».

Отримані дані означають також, що поліпшенню психологічноїадаптації буде спонукати розвиток властивостей особистості, які належать до інструментальних цінностей таких, як: «незалежність, тобто здатність діяти самостійно, рішуче»; «раціоналізм - уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рі­шення»; «тверда воля - уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами»; «терпимість до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани»; а також «чесність, правдивість, щирість», що необхідно враховувати у підборі засобів психокорекції і подоланні негативних особистісних, емоційних тенденцій, які мають місце у процесі адаптації.

Важливим аспектом також було виявлення взаємозв’язку інструментальних цінностей із «інтернальністю» та «екстернальністю» внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб.

Отже, нами було виявлено кореляційні значимі зв’язки між інтернальністю і такими інструментальними цінностями, як:

* «акуратність» (r =0,1811 / r =0,1972);
* «життєрадісність» (r =0,2481);
* «освіченість» (r =0,251 1 / r = 0,106 2);
* «відповідальність» (r =0,1262);
* «самоконтроль» (r = 0,2641);
* «чесність (правдивість, щирість)» (r =0,1792);
* «ефективність у справах» (r = 0,1342);
* «чуйність (дбайливість)» (r =0,1182).

А також між екстернальністю і такими інструментальними цінностями, як:

* + «акуратність» (r = 0,0282);
* «вихованість» (r = 0,1101);
* «непримиренність до недоліків у собі та інших» (r = 0,2692);
* «терпимість» (r = 0,0952);
* «чуйність (дбайливість)» (r =0,0832).

Описані дані свідчать про те, що для внутрішньо тимчасово переміщених осіб, у яких домінує більш внутрішній контроль, тобто інтернальність, характерні такі інструментальні цінності, як: «акуратність (охайність), тобто уміння тримати в порядку речі, порядок у справах», «життєрадісність, тобто наявність почуття гумору», «освіченість - широта знань, висока загальна культура», «самоконтроль - стриманість, самодисципліна»; «чуйність, тобто дбайливість».

Найсильніший зв’язок між інтернальністю і інструментальними цінностями у зовнішніх переселенців окрім «акуратності» і «освіченості», які діагностовано у внутрішньо тимчасово переміщених осіб, також експериментально виявлено: «відповідальність, тобто почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова» і «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів».

Також діагностовано зв’язок між екстернальністю і інструментальними цінностями внутрішньо тимчасово переміщених осіб за такими показниками, як: «вихованість, тобто наявність гарних манер» і «життєрадісність – наявність почуття гумору», а у внутрішньо тимчасово переміщених осіб значимий зв’язок із такими інструментальними цінностями як: «непримиренність до недоліків у собі та інших», і слабкий зв’язок із такими показниками, як: «акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах», «терпимість до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани» і «чуйність (дбайливість)».

Таким чином, вивчення ціннісно-мотиваційної сфери (інструментальних цінностей) внутрішньо і зовнішньо тимчасово переміщених осіб показало, що суб'єктивним структуруванням системи ціннісних орієнтацій у більшості випробуваних є такі показники: «незалежність», «освіченість», «раціоналізм», «самоконтроль»; «тверда воля», «терпимість», «чесність (правдивість, щирість)», «ефективність» і «чуйність (дбайливість)», що потрібно враховувати у розробці психокорекційної програми в рамках особистісного критерію для поліпшення адаптаційних можливостей тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Отже, в результаті проведення констатувального експерименту можна зробити висновок, що на процес адаптації впливають такі психологічні чинники: інтернальность-екстернальність (надія на себе/на державу); емоційна сфера (переживання негативних/позитивних психічних станів; висока/ низька стресостійкість та соціальна адаптація; високий/низький ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; наявність/відсутність депресії та безнадійності); особистісні якості (адаптивність/дезадаптивність, адекватна/неадекватна самооцінка впевненість/невпевненості у собі); адаптивні стратегії поведінки («пасивна репрезентація себе - демонстрація своєї позиції, здатність самоствердитись» / «активна зміна середовища» - прагнення особистості впливати на середовище, змінювати його під себе, відповідно до своїх потреб, мотивів, цілей; система ціннісних орієнтацій (термінальні, інструментальні); комунікативні прояви (дискомунікабельність/ комунікабельність); когнітивна сфера («підвищена реакція на світлові, зорові, слухові, тактильні підразники», «порушення мовлення, важкість зосередження», (ригідність/лабільність/флексибільність мислення»); індивідуально-типологічніособливості (активний/пасивний, рухливий/млявий, сила процесів збудження і гальмування).

**РОЗДІЛ 3**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

**3.1. Модель процесу реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

Наступним розділом дослідження є здійснення формувального експерименту, в основі якого закладено стратегія подолання порушень складових механізму адаптації, таких як: незадоволення актуальних потреб, несформованість емоційної саморегуляції, домінуючих цінностей, низький рівень пристосування організму, якості спілкування, психологічна нестійкість, низький рівень міжособистісної взаємодії, високий рівень реагування на стресові ситуації, неспроможність вирішення проблемних ситуацій, наявність психічних розладів, важкість управління процесом адаптації, дереалізація поставленої мети, тобто порушення сприйняття у тимчасово переміщених осіб, при якому навколишній світ сприймається як віддалений.

Метою формувального експерименту було розробка моделі й програми успішної реінтеграції переміщених осіб під час війнита її впровадження в групу внутрішніх переміщених осіб.

Відповідно до мети роботи та враховуючи отримані результати констатувального експерименту, були визначені завдання наступного етапу емпіричного дослідження – формувального експерименту, а саме: по-перше,представити концептуальну модель психологічної адаптації тимчасово переміщених осіб; по-друге, розробити програмний комплекс оптимізації успішної адаптаціїтимчасово переміщених осіб під час війни; по-третє, зафіксувати й проаналізувати зміни, які відбулися в психологічній адаптації внутрішніх переселенців.

Психодіагностичне дослідження психологічних чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб засвідчило потребу в психокорекції їх показників, оскільки оптимізація успішної адаптаціїтимчасово переміщених осіб – необхідна умова вирішення завдань процесу адаптації на афективному, особистісному і конативному рівнях.

На підставі досвіду використання іма­готераії окремих положень соціально-психологічної адаптації постраждалих внаслідок дії екстремальних стрес-факторів, соціально-психологічної профілактики порушень адаптації нами була створена концептуальна модель оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб.

Міждисциплінарний підхід дозволив здійснити комплексне інтегроване застосування трьох аспектів – психологічного, соціального та медичного. Так, медичний аспект комплексного використання засобів оптимізації успішної адаптації в нашому дослідженні заснований на попередній аргументації тісного взаємозв’язку адаптації і здоров’я: психологічне здоров'я, самопочуття, рівень здатності людини до розвитку й реалізації власного потенціалу, самоактуалізації й визначення потенціалу та ресурсності адаптації ізоморфні зі загальнофункціональними механізмами адаптації: пристосування людини до умов свого існування, становлення й розвиток особистості, оволодіння прийомами, засобами діяльності і міжособистісного спілкування. Соціологічний аспект адаптації нерозривно пов’язаний із психологічним у взаємодії та взаємовідносинах в колективі, здатності до адекватного рольового очікування, взаємодії з колегами, контролем рольової поведінки у процесі взаємодії. А психологічний аспект – базується на теоретично обґрунтованому й емпірично підтвердженому значимому взаємозв’язку, взаємозалежностей між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і: 1) індивідуально-психологічними особливостями особистості (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; 2) адаптивними стратегіями поведінки (активна зміна середовища, пасивна репрезентація себе, пасивне очiкувaння змiн та ін.); 3) ціннісними орієнтаціями (термінальними та інструментальними цінностями) в рамках порівняльного аналізу внутрішніх і зовнішніх  переселенців з урахуванням афективного, особистісного і конативного критеріїв.

Отже, під час психокорекційних занять, з використанням «Імаго-сугестивно-катарсичного комплексу», застосовуючи інтеграцію трьох аспектів, з одного боку, здійснюватиметься безпосередній вплив на загальнофункціональні механізмами адаптації, а з іншого - на ригідність, фрустрацію; стресостійкість та соціальну адаптацію; депресію та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; з другого боку - поліпшення самопочуття, активності, настрою, що опосередковано дає результат щодо оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб.

В рамках представлених розроблених характеристик адаптації в системі наук;структурно-функціональної моделі феномену «адаптація»; структурно-системної моделі прояву психолого-соціальних й особистісних особливостей тимчасово переміщених осіб у процесі адаптації; систематизації психологічних чинників адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності розкривається багатофункціональність даного феномену, і кожну з представлених функцій має досліджувати відповідна наука, але в рамках психології, в рамках нашого дослідження, адаптація **-** багатогранна, складна категорія, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на урегулювання взаємодії з іншими людьми, пристосування особистості до нових вимог соціального середовища, яке залежить від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку у реалізації і задоволенні прагнень, потреб і мети).

Безперервний зв’язок сфери свідомості, поведінки та оточення аргументує положення когнітивно-біхевіорального підходу функціонування особистості. Отже, емоційні прояви (зокрема наявність депресії та безнадійності, вираженість посттравматичного стресового розладу) та вплив компонентів, динамічних патернів адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) є співзалежними детермінантами поведінки особистості, її адаптаційних можливостей, емоційних, чуттєвих переживань.

Окрім переліченого, загальнотеоретичною основою концептуальної моделі є: базові положення естетичних переживань, асоціацій, які впливають на психоемоційний стан людини.

Уточнимо понятійний апарат. В нашому дослідженні імаго-сугестивно-катарсичні засоби - комплекс інтегрованих, психокорекційних засобів (імаготерапія; сугестивна, катарсична психотерапія), в основі якого лежать формули, вправи, техніки навіювання, образи представлення, які, викликаючи стан внутрішнього полегшення, очищення, є ефектом звільнення від негативних переживань і думок, чинять регулюючий вплив на емоційні стани, дії, вегетативні функції, перебіг нервово-психічних і соматичних процесів, «психологічний вплив на свідомість людини без логічної переробки сприйманого, де засобом навіювання є слово, мова сугестора (людини, що виробляє навіювання).

Отже, концептуальна модель «Успішної реінтеграції внутрішньо переміщених осіб під час війни» включала три блоки: перший – діагностичний, другий – розвивально-оптимізуючий, третій – результативний. Більш детально розкриємо кожний із зазначених вище етапів.

Так, перший, діагностичний блок включав вивчення особистісних показників переселенців до оптимізації успішної адаптації. Було діагностовано: адаптивність, фрустрація, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; посттравматичний стресовий розлад внутрішньо переміщених осіб контрольної і експериментальної груп.

Другий блок - розвивально-оптимізуючий має дві складові: підготовчий етап (теоретичний) і основний (практичний, оптимізуючий).

У теоретичному аспекті було представлено ряд тем, присвячених просвітницькій, інформаційній роботі, які надали випробуваним стисле представлення майбутніх практичних занять, їх сутність, особливості прояву психотерапевтичних методів, їх значення в життєдіяльності кожної людини. Такими є: «Вплив деструктивних станів на психіку людини», «Адаптаційні можливості людини», «Психічна травма, її наслідки», «Значення саморегуляції в житті людини», «Сутність імаготерапії (приклади)», «Особливості використання сугестивного методу», «Катарсис, як засіб очищення почуттів».

Основний (практичний, оптимізуючий) етап включав три компонента: імаготерапію, сугестивну психотерапію, катарсичну психотерапію,кожний із яких виконував свою роль і був представлено завданнями, вправами, формулами навіювання. Так, використання імаготерапії включала арсенал завдань і вправ, спрямованих на: «Цілеспрямоване уявлення ситуацій», «Перехід в нейтральний стан», «Зниження напруження, активізація ресурсів». Сугестивна психотерапія була спрямована на «Підвищення психічно-енергетично тонусу», «Емоційне фарбування і підвищення настрою», «Підвищення активності і пізнавальної мотивації». Катарсична психотерапія включала ряд вправ, присвячених оптимізації емоційної сфери. Такими вправами були: «Внутрішній промінь», «Мій портрет у променяхсонця», «Гармонізація внутрішнього стану», «Пожвавлення приємних спогадів», «Передача енергії» і багато інших вправ, завдань, технік, які будуть більш детально представлено в програмі «Оптимізація успішної адаптації тимчасово переміщених осіб під час війни імаго-сугестивно-катарсичними засобами» і в додатках.

Третій етап – результативний. контрольний. Результативність використання запропонованих оптимізаційних заходів представлено в класичному емпіричному варіанті: відбувся порівняльний аналіз показників використаних методик до і після формувального експерименту в експериментальній групі, а також для вірогідності отриманих результатів був здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів контрольної і експериментальної груп після проведення психокорекційних заходів тільки в експериментальній групі. Контрольна група була задіяна для порівняння, доведення змін, які відбулися після оптимізації в експериментальній групі.

В даному блоці концептуальної моделі було представлено зміни, які відбулися після формувального експерименту. Так, в особистісних показниках відбулося: оптимізація успішної адаптації, зниження рівня фрустрації, ригідності, депресії та безнадійності, посттравматичного стресовогорозладу; підвищення самопочуття, активності, настрою, стресостійкості та соціальної адаптації. Позитивні зміни, які відбулися в емоційній сфері повинні позитивно вплинути і на особистісні прояви внутрішньо переміщених осіб згідно експериментального дослідження, присвяченого виявленню значимий зв’язків між компонентами, динамічними патернами адаптації (адаптивність/дезадаптивність, інтернальність/екстернальність) і: 1) індивідуально-психологічними особливостями особистості (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; самопочуття, активність, настрій; стресостійкість та соціальна адаптація; депресія та безнадійність; ступінь вираженості посттравматичного стресового розладу; 2) адаптивними стратегіями поведінки (активна зміна середовища, пасивна репрезентація себе, пасивне очiкувaння змiн та ін.); 3) ціннісними орієнтаціями (термінальними та інструментальними цінностями). Отже, відбулося: мобілізація внутрішніх ресурсів; оптимізація емоційних станів; активізація міжособистісної взаємодії; задоволення актуальних потреб; актуалізація домінуючих цінностей, мотивів, установок; стимулювання психологічної стійкості, діяльності.

Таким чином, представлена модель надала опис об'єкта моделювання (успішна адаптація), який відобразив авторський підхід, погляд на дану проблему, її змістовне і внутрішнє представлення, які поєднують в собі потрібність користувача (переселенців) й точку зору на цей процес розробника моделі, відображає логіку, алгоритм, сутність запропонованих заходів, причинно-наслідкових зв'язків, властивих досліджуваного об'єкту в межах, визначених цілями дослідження.

Наступний етап нашого дослідження буде присвячено розкриттю програмного комплексу оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, який було використано в процесі проведення формувального експерименту.

Програмний комплекс є інтегрованим використанням декількох засобів, які дозволяють переміщеним особам через загально функціональний механізм адаптації репрезентувати власну особистість, свої індивідуально-психологічні особливості в безпечній творчій, емоційній атмосфері з урахуванням афективного, особистісного і конативного критеріїв.

Мета програми, яка вже закладена в моделі - підвищення рівня стресостійкість особистості як на психологічному так і соціальному рівнях, формування оптимального відношення до процесу адаптації, успішної самореалізації особистості внутрішньо переміщеної особи.

Відповідно до мети поставлено наступні завдання:

1. зниження рівня фрустрації, ригідності, депресії та безнадійності, посттравматичного стресовогорозладу (до середнього та низького) як психологічних детермінант успішної оптимізації (на основі виявленого найтіснішого кореляційного взаємозв’язку);
2. підвищення самопочуття, активності, настрою, стресостійкості та соціальної адаптаціїдо унормованих показників;
3. актуалізувати емоційну саморегуляцію тимчасово переміщених осіб (у процесі виконання самостійної роботи) для мобілізації внутрішніх ресурсів в пристосуванні організму до нових умов існування.

Для цього була запропонована комплексна розробка з розвитку стресостійкості, з використанням ефективних методів копінгу, тобто розроблялася психологічна, поведінкова стратегія для того, щоб впоратися із проблемами буденного життя на нових місцях; підбиралися способи подолання стресових ситуацій; застосовувалися інтегровані психокорекційні засоби (імаго-сугестивно-катарсичні), які були спрямовані на розвиток самосвідомості, соціальної підтримки, емоційного інтелекту, позитивного мислення переселенців, навичок планування і організації дій та обов’язкову постійну підтримку психологічного, психічного і фізичного здоров'я тимчасово переміщених осіб.

У процесі розробки програми також враховувались результати констатувального дослідження діагностики цінностей переселенців щодо поліпшення психологічноїадаптації. При підборі завдань, вправ, технік проведення тренінгових занять було враховано такі термінальні цінності, як: поліпшення «здоров'я» фізичного й психічного; рівня «пізнання», тобто можливість розширити свою освіту, світоглядну позицію, загальну культуру, інтелектуальний розвиток; підвищення «вольових якостей» (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках); «творчості» - можливість творчої діяльності; «впевненість у собі», тобто формування внутрішньої гармонії, свободи від внутрішніх протиріч, сумнівів; «активного діяльного життя», а також інструментальні цінності, такі як: «незалежність», тобто здатність діяти самостійно, рішуче, «ретельність» і «освіченість».

Програмний комплекс включав три компонента: імаготерапію, сугестивну психотерапію, катарсичну психотерапію,кожний із яких виконував свою роль і був представлено завданнями, вправами, формулами навіювання.

Перш ніж ми цілісно представимо програмний комплекс тренінгів, схарактеризуємо окремо його компоненти, тобто методи психотерапії. Створюється стійка система домінант і динамічних стереотипів, загальмовується невротичний стереотип, внаслідок чого людина засвоює особистісні передумови, сприяючі утворенню нових, здорових стосунків».

Вплив іма­готераії засновано на тому, що він забезпечує виникненню таких чинників, як відвернення, переконання, роз'яснення, імітаційна поведінка, емоційна підтримка, оцінка, навчання новим способам поведінки, змагання, натхнення, радість колективної творчості, зміцнення відчуття упевненості в собі, само­управління, катарсис та ін. Твори для імаготера­пії підбираються залежно від терапевтичних цілей та індивідуальності клієнта і відповідають тій ситуації, в якій він знаходиться, потребам, які в даний момент актуальні.

Другим компонентом комплексної програми є сугестивна психотерапія**–** в основі якої лежить сугестія(від латів. suggestio - навіювання, натяк) - «метод психотерапії, який робить регулюючий вплив на емоційні стани і дії, вегетативні функції, перебіг нервово-психічних і соматичних процесів, психологічний вплив на свідомість людини без логічної переробки сприйманого, де засобом навіювання є слово, мова сугестора (людини, що виробляє навіювання). Немовні чинники (жести, міміка, дії) зазвичай роблять додатковий вплив.

Сугестія стає можливою в результаті швидкого переходу клітин головного мозку в гальмівний стан, тому основним психофізіологічним механізмом навіювання є розірвана в результаті зниження тонусу кори великих півкуль головного мозку злагодженої роботи кори мозку, і виникнення функціональної нервово-психічної роз'єднаності всієї кіркової діяльності, коли удається понизити критичність психіки, критичність свідомості.

Сугестія може бути:

* «питальна.  Відповідь людини на питання сугестора готує ґрунт для наступних питань, які заставляють його радикально міняти мислення;
* компліментарна.  Пов'язана з маніпуляціями за допомогою похвал, лестощів і компліментів;
* афектація. У людини природним чином виникає підвищена навіюваність, коли він знаходиться в стані афекту під впливом надзвичайних ситуацій (глибоке горе, хвороба, страх перед загрозою небезпеці, трудність вибору в складній ситуації, сильне фізичне стомлення, відсутність досвіду поведінки в складній і незнайомій обстановці). Люди в стані емоційного потрясіння інтуїтивно шукають співпереживання, у людини знижуються свідомі вольові процеси, підвищується міра навіюваності, її поведінка стає наслідувальною;
* асоціативна. Сугестор в розмові з людиною акцентує її увагу на певних ідеях, зчеплених асоціативними зв'язками з тими ідеями, які потрібно побічно вселити.

Третім компонентом комплексної програми є катарсична психотерапія ***–*** в основі якоїлежить катарсис (від греч. katharsis – очищення) «метод регуляції, засіб звільнення від негативних переживань і думок, стан внутрішнього полегшення, емоційне потрясіння під впливом витвору мистецтва, засіб подолання і витіснення суперечливих, деколи вельми важких і болісних переживань переживаннями позитивними. Саме катарсис є  значною емоційною розрядкою, яка призводить до відчуття полегшення, дуже часто проявляється в поєднанні з новими позитивними змінами, з новим розумінням.

Катарсис - психічне явище, відомо ще з часів античності. Так, ще Піфагор і його послідовники розглядали естетичні переживання при слуханні музики як засобу для очищення душі. Геракліт, за свідченням стоїків, говорив про очищення вогнем. Платон висунув вчення про катарсис як звільнення душі від тіла, від пристрастей або насолод. Аристотель відзначив виховне і очисне значення мистецтва. Завдяки мистецтву, вважав він, люди отримують полегшення і очищаються від напруги своїх пристрастей. Так, визначаючи, наприклад, сутність трагедії, Аристотель писав: «Трагедія є наслідування дії важливому і закінченому, такому, що має певний об'єм, вироблюване мовленням, почутою по-різному в різних її частинах, вироблюване у дії, а не в оповіданні і що здійснює за допомогою співчуття і страху очищення (katharsis) подібних пристрастей. Надалі (у психоаналізі) катарсис перетворився на спеціальний прийом терапевтичного впливу, який надає розрядку.

У процесі розробки програми тренінгу було враховано сутність і механізм роботи вище зазначених методів, які було комплексно використано у формувальному експерименті в процесі проведення тренінгових занять.

Програмний комплекс проводився із групою внутрішніх переселенців, із 33 особами, на протязі трьох місяців, включав в себе 16 заняття, кожне з яких проводилося на протязі 1 - 1,5 години (у зв’язку із тематикою, проблемами і груповим сприйняттям інформації) два рази на тиждень з групами в кількості 16 і 17 осіб (за потребами було групи 2-3 особи), а також проводилася індивідуальна робота), які включали завдання, вправи, техніки, спрямовані на подолання негативних емоційних переживань.

Нижче наведено план проведення тренінгових занять.

Кожне тренінгові заняття включає підготовчий етап - теоретичний і основний - практичний, оптимізуючий.

Підготовчий етап, теоретичний, надає можливість учасникам тренінгу стисло ознайомитися із питаннями, пов’язаними із сутністю й значенням адаптації в життєдіяльності людини, а також із впливом негативних станів на психіку людини.

Основний етап (практичний, оптимізуючий) включає завдання, вправи і техніки, які спрямовані на реалізацію мети заняття.

Нижче наведемо проведення заняття №1.

Мета: ознайомлення переселенців між собою, з принципами групової роботи.Розкриття феномену «адаптація», його значення в життєдіяльності тимчасово переміщених осіб.

#### План:

1. Вправа «Автопортрет».

#### 2. Правила та ритуали групи

#### 3. Сутність й значення адаптації в життєдіяльності людини.

#### 4. Формування стану спокою.

#### 5. Прощання - обіймаю тебе серцем.

6. Самостійна робота по закріпленню даних імаго-сугестивно-катарсичний вправ.

7. Домашнє завдання: заповнити Щоденник моїх емоційних успіхів.

1. Вправа «Автопортрет».

Учасники сідають у коло. Кожному необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Наташа - невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

Ведучий керує процедурою самопису й постановки запитань. Питання мають бути по суті, відбивати зацікавленість у людині й орієнтовані на отримання додаткової інформації.

Результат:

* розвиток навичок спілкування, взаємодії в групі і адаптація до нового середовища;
* зняти напругу та створити позитивний настрій;
* розвиток навичок самопрезентації;
* усвідомлення своїх цінностей і бажань;
* розвиток креативного мислення, емоційного інтелекту.

1. Правила та ритуали групи.

1. Бути активним.

2. Говорити від себе.

3. Бути відвертим і відкритим.

4. Бути толерантним.

#### 3. Сутність й значення адаптації в життєдіяльності людини.

Адаптація – пристосування людини до нових умов середовища; взаємодія в системі «людина-середовище». Нами підкреслено, що адаптація **-** багатогранна, складна категорія, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на урегулювання взаємодії з іншими людьми, пристосування особистості до нових вимог соціального середовища, *яке* залежит*ь* від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку у реалізації і задоволенні прагнень, потреб і мети. Адаптація - це еволюційний процес, завдяки якому організм стає здатним  краще жити у власному середовищі існування або місцях проживання. Адаптованість  - це стан адаптації: ступінь, в якому організм здатний жити та розмножуватися в певному наборі середовищ існування. Адаптивна риса - це чинник закономірності розвитку організму, який забезпечує або підвищує [ймовірність](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) виживання та розмноження цього організму.

4. Завдання «Формування стану спокою».

Порядок виконання:

1. «Розслабтеся і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Думайте про спокій: зосередьтеся на понятті спокою і поміркуйте над ним - що це за якість, яка його природа, сенс тощо. У міру того, як у вас виникатимуть якісь думки, ідеї або образи, пов'язані з цим поняттям, запишіть їх.

2. Спробуйте надіслати запит у підсвідомість - які ще невідомі, неосмислені вами ідеї та образи спокою вона може вам підказати?

3 Усвідомте цінність спокою, його призначення, його користь у цьому бурхливому, сповненому руху та змін світі. Подумки оцініть необхідність спокою в житті суспільства загалом, кожної людини, вашого особистого життя. Побажайте собі спокою.

4. Прийміть установку на фізичний спокій. Послабте м'язову та нервову напругу. Дихайте повільно й ритмічно. Нехай на обличчі у вас відобразиться цей спокій. Для цього подумки уявіть своє обличчя з виразом спокою.

5. Постарайтеся безпосередньо викликати в себе й пережити стан спокою. Уявіть, що ви перебуваєте в місці, яке викликає у вас відповідний стан (тихий вечір, прохолодна зелена галявина, прогулянка під кронами високих дерев, зоряний намет над головою в літню ніч тощо). Це може бути конкретне місце, де в минулому ви відчували стан спокою. Спробуйте знову відчути його. Повторюйте кілька разів слово «спокій». Нехай цей стан наповнить вас аж до повного ототожнення з ним.

6. Уявіть, що ви перебуваєте у звичайній для вас повсякденній ситуації, яка в минулому виводила вас із себе або викликала почуття роздратування. Це може бути зустріч із вороже налаштованою до вас людиною або зіткнення зі складною життєвою проблемою, або необхідність виконувати кілька термінових і відповідальних справ одразу, або загроза небезпеки. Спробуйте уявити (побачити й відчути) себе в цій ситуації спокійним і безтурботним.

Цей етап завдання доречний тоді, коли попередні п'ять етапів освоєні вже досить добре. Іноді буває, що на цьому етапі замість стану спокою виникає комплекс зворотних емоцій і напруги, занепокоєння, тривоги тощо. Це свідчить про наявність ядра негативних емоцій, які блокують розв'язання внутрішнього конфлікту. Якщо реакція досить сильна, бажано тимчасово припинити виконання завдання і попрацювати з негативними емоціями (вивчити їх і причини, що їх породжують, застосувати прийоми їхньої нейтралізації, наприклад, переживання за допомогою катарсису, раціоналізація, розведення з афектом та інші способи психологічного захисту).

7. Прийміть рішення - залишатися спокійним певний період часу (наприклад, упродовж усього сьогоднішнього дня), незважаючи ні на що; стати взірцем спокою на наступному занятті; випромінювати спокій, благотворно впливаючи на оточуючих тощо.

8. Зробіть табличку з написаним на ній словом Спокій, використовуючи той колір і шрифт, які, на вашу думку, найповніше виражають цей стан. Помістіть табличку в місці, де ви можете бачити її щодня, причому по можливості в такий час, коли ви найбільше потребуєте спокою. Дивлячись на табличку, щоразу викликайте в собі відчуття спокою.

5. Прощання – рефлексія обіймаю тебе серцем.

Учасники підводять підсумки заняття, висловлюють свої враження. Чи поліпшився їхній стан, що нового вони пізнали, які їхні враження від зустрічі. Заняття закінчується подякою один одному, із завершенням дружній фото сесією (за бажанням). Встають в коло, з права наліво передають серце, зроблене з картону, зі словами Я обіймаю тебе серцем і бажаю …, далі учасники озвучують, що бажають своєму сусідові. Кожен учасник повинен передати серце з побажаннями іншому всього що, з його точки зору, бажано сусідові.

Результат: всі учасники групи познайомились між собою, ознайомились з принципами групової роботи, засвоїли прийоми саморозкриття, підвищили рівень довіри до себе і людям.

Результати корекційного етапу:зниження рівня тривожності; розвиток навичок спілкування, оволодіння станом «спокій»; методами і прийомами самоконтролю та саморегуляції.

1. Самостійна робота по закріпленню даних імаго-сугестивно-катарсичний вправ.
2. Домашнє завдання: заповнити Щоденник моїх емоційних успіхів і щодня читати (часте читання буде наповнювати Вас енергією, генерувати енергійний ресурс через особистісні досягнення).

Необхідно також зазначити, що Програмний комплекс включає самостійну роботу учасника, що в кінцевому вигляді зводиться до вміння самостійно використовувати запропоновану програму, тобто займатися саморегуляцією - аутотренінгом**-** методом, який включає фіксований набір формул самонавіяння, що дозволяє швидко викликати необхідні відчуття. В основі використання аутогенного тренування лежить самонавіяння або аутосугестія (від греч. autos - сам, лат. suggestio - навіювання), свого роду гіпнотичний стан.

Необхідною умовою даного методу є концентроване самоспостереження за протіканням внутрішніх процесів, здійснюване в пасивній формі і представлення бажаної зміни (наприклад, потепління, полегшення, важкість, заспокоєння та ін. Головним елементом аутотренінгу є засвоєння і операція вербальними формулюваннями (формулами самонавіяння) у вигляді самонаказів, які по суті справи є суб'єктивними маркерами, що відображають складні комплекси почуттєвих вистав: органічних відчуттів, відчуття м'язової напруги, емоційно забарвлених образів та ін. У зв'язку з тим, що формули самонавіяння, можуть мати різну спрямованість, даний метод саморегуляції був рекомендований тимчасово переміщеними особами для сприяння у подальшому розслабленню, відпочинку або акти­візації у процесі входження в діяльність.

Використання Програмного комплексу також тісно пов’язане із **медитацією (латинське meditatio, від meditor - роздумую, обдумую), методом інтенсивної концентрації уваги на якому-небудь предметі або, навпаки, повне його розосередження для запобігання психічній напрузі, передбачає усунення крайніх емоційних проявів і значне пониження реактивності.**

Медитація дозволяє контролювати частоту серцебиття, знижувати електри­чну активність шкіри, підсилювати альфа-активність мозку, знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу, усуває больові відчуття, покращує сон. Люди, використовуючи медитацію, краще справляються з психічними навантаженнями, у них нижче особистісна і ситуативна тривожність, страхи і фобії, що дуже важливе й необхідне для успішної адаптації тимчасово переміщених осіб.

Таким чином, взаємозв’язок загально функціонального механізму адаптації з індивідуально-психологічними особливостями переселенців, модель успішної реінтеграції внутрішньо переміщених осіб під час війни надали можливість прослідкувати алгоритм комплексного використання методів оптимізації, надали ефективний вплив у психокорекції негативних емоційних проявів, пов’язаних із дезадаптацією і спонукали до оптимізації успішної адаптації, зниження рівня фрустрації, ригідності, депресії та безнадійності, посттравматичного стресовогорозладу; підвищення самопочуття, активності, настрою, стресостійкості та соціальної адаптації; мобілізації внутрішніх ресурсів; оптимізації емоційних станів; активізації міжособистісної взаємодії; задоволення актуальних потреб; актуалізації домінуючих цінностей, мотивів, установок; стимулювання психологічної стійкості, діяльності, що необхідно експериментально підтвердити, чому і буде присвячено наступний підрозділ.

**3.2. Ефективність використання програмного комплексу процесу реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного соціуму**

Спостерігаючи за результатами, які відбулися після впливу запропонованогопрограмногокомплексу , необхідно відмітити, що з’явилися позитивні зміни на афективному, особистісному і конативному рівнях функціонування психіки.

Програмний комплекс, діючи через зоровий (презентації), слуховий аналізатор (формули навіювання), стимулювали нейронні центри, які збуджувалися у процесі занять (слуховий, моторний та ін.), поліпшили психоемоційний, а також фізіологічний стан переселенців, що привело до підвищення резервних сил їхнього організму, оптимізації нервової системи, а головне, в контексті нашого дослідження, сприяло поліпшенню емоційної сфери переселенців, що в свою чергу позитивно вплинуло на оптимізацію успішної адаптації, так як саме психічні стани є предикторами адаптаційних можливостей переміщених осіб до нових умов життєдіяльності під час війни.

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що впровадженим Програмним комплексом в експериментальній групі здійснено виражений оптимізуючий вплив на поліпшення особистісних психічних проявів тимчасово переміщених осіб, знизивши рівень фрустрації, ригідності; депресії та безнадійності; посттравматичного стресовогорозладу; підвищивши рівень адаптивності, прийняття інших та емоційного комфорту; самопочуття, активності, настрою; стресостійкості та соціальної адаптації, які виступають в якості особистісних корелятів оптимізації адаптації.

Так, за методикою Г. Айзенка «Оцінка психічних станів» простежується позитивні зміни, які відбулися після оптимізаційної програми в експериментальній групі. Порівняльний аналіз показника «фрустрація» до формульного експерименту при М = 18,8; S = 6,74 і після при М = 6,8; S = 2,74 вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента. Внутрішньо переміщені особи стали більш стійкі до невдач і не бояться труднощів; низький рівень фрустрації підкреслює підвищену самооцінки і ріст своєї впевненості. Порівняльний аналіз показника «ригідність» до формульного експерименту при М = 19,6; S = 2,36 і після при М = 7,3; S = 1,88 також вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента, що підкреслює середній її рівень і наявність більш легкого перемикання, вірність своїм принципам, практичність і акуратність в діяльності, активізацію інтересів і установок, які вже спрямовані на відстоюванні своїх думок і позицій.

Показники «тривожність» і «агресивність» також було виявлено більш перед формувальним експериментом по зрівнянню із констатувальним. Але ж, після формувального експерименту в експериментальній групі вище зазначені показники також мають позитивну динаміку. Так, до формульного експерименту *«тривожність»* з високого рівня при М = 18,5; S = 2,65 знизилася до середнього М = 10,3; S = 3,08, а порівняльний аналіз отриманих показників до (18,5±2,65) і після (10,3±3,08) психокорекційної програми вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента, що підкреслює дієвість підібраних вправ і завдань імаго-сугестивно-катарсичної психотерапії, вплив яких позитивно, оптимізуючи позначився на проявах тривожності, яка стала допустимого рівня, що вказує на можливість переселенців адекватно реагувати на різні ситуації, що з ними відбуваються.

Показник «агресивність» також має позитивну динаміку. Так, до формульного експерименту «агресивність» в експериментальній групі з високого рівня при М = 14,6; S = 2,40 знизилася до низького М = 6,9; S = 2,47, а порівняльний аналіз отриманих показників до (14,6± 2,40) і після (6,9± 2,47) психокорекційної програми вірогідно відрізняються (Р ≤ 0,05), що підкреслює позитивний вплив запропонованої програми і наявність оптимальної ситуації, які поліпшили реакцію на зовнішні обставини, що вважалися загрозливими або фрустраційними, пов’язаними із процесом адаптації, і змінили рівень агресивності до низького, який характеризує випробуваних як більш спокійних і витриманих.

Тест САН дав можливість оцінити функціональні зміни переселенців експериментальної групи, якісну характеристику, що складається з трьох основних складових: самопочуття, активність, настрій.

Порівняльний аналіз показника «самопочуття» до формульного експерименту при М = 3,0; S = 0,93 і після при М = 4,8; S = 0,54 вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента, що підкреслює позитивні зміни, які відбулися після формувального експерименту, хоча даний показник ще не відповідає нормі (5,4 бали), але ж підвищився, що підкреслює поліпшення адаптованості людини, здатність її до спілкування і налагоджування взаємовідносин із оточуючими, а щодо студентської молоді – то добре самопочуття дозволяє їм активно і повноцінно займатися навчальною діяльністю.

На відміну від самопочуття, показники «активність» і «настрій» в експериментальній групі майже відповідають нормі.Так, до формульного експерименту «активність» з високого рівня при М = 3,5; S = 1,56 підвищилась майже до норми (5,0 балів) при М = 4,9; S = 0,60, а порівняльний аналіз отриманих показників до (3,5±1,56) і після (4,9±0,60) психокорекційної програми вірогідно відрізняються (Р ≤ 0,05), що підкреслює позитивний вплив використаних вправ і завдань психотерапії, які оптимізувалиактивне ставлення тимчасово переміщених осіб до оточуючого світу, спроможність освоїти суспільно-історичний досвід людства на нових місцях перебування, а також реалізувати особистісні важливі потреби у даному середовищі.

Показник «настрій» також має позитивну динаміку в експериментальній групі. Так, до формульного експерименту «настрій» з низького рівня при М = 2,2; S = 0,04 підвищився майже до норми (5,1 бал) при М = 5,0; S = 0,54, а порівняльний аналіз отриманих показників до (2,2±0,04) і після (5,0± 0,54) психокорекційної програми вірогідно відрізняються (Р ≤ 0,05), що підкреслює наявність у переселенців таких емоційних проявів як бадьорість, активність, прояви радості, що позитивно буде сприяти покращенню процесу адаптації й оптимізації складових адаптаційних механізмів, таких як: а) реалізація актуальних потреб; б) сформованість емоційної саморегуляції, домінуючих цінностей; в) підвищення рівня пристосування організму; г) якість спілкування, психологічна стійкість; д) достатній рівень міжособистісної взаємодії; е) оптимальний рівень реагування на стресові ситуації; ж) спроможність вирішення проблемних ситуацій; з) відсутність психічних розладів; к) легкість управління процесом адаптації; л) реалізація поставленої мети; м) оптимізація сприйняття оточуючої дійсності тимчасово переміщеними особами.

Наступний крок нашого дослідження було присвячено порівняльному аналізу отриманих результатів в контрольній та експериментальній групах після впровадження оптимізаційної програми в експериментальну групу.

Отже, порівняльний аналіз показників «тривожності» контрольної групи при М= 18,0; S= 4,90 і експериментальної групи М= 10,3; S= 3,08, «фрустрації» контрольної групи при М= 18,4; S= 6,26 і експериментальної групи М= 6,8; S= 2,74, «агресивності» контрольної групи при М=13,8; S=3,09 і експериментальної групи М= 6,9; S= 2,47, «ригідності» контрольної групи при М= 17,1; S= 3,57 і експериментальної групи М= 7,3; S= 1,88, «самопочуття» контрольної групи при М= 3,1; S= 1,01 і експериментальної групи М= 4,8; S= 0,54, «активності» контрольної групи при М= 3,0; S= 1,24 і експериментальної групипри М= 4,9; S= 0,60 і «настрою» контрольної групи при М= 2,8; S= 0,99 і експериментальної групи М= 5,0; S= 0,54 після використання психотерапії в експериментальній групі вірогідно розрізняються при p ≤0,05за t-критерієм Стьюдента, що підкреслює ефективність Програмного комплексу,суттєвість, дієвість підібраних вправ, завдань, формул навіювання, які надали позитивний, оптимізуючий вплив на емоційному й конативному, тобто поведінковому рівнях під час війни.

Надалі завданням контрольного експерименту було проведення аналізу отриманих результатів таких показників, як: «стресостійкість та соціальна адаптація», «посттравматичний стресовийрозлад»; «депресія та безнадійність»; «адаптивність», «прийняття себе», «прийняття інших», «емоційний комфорт», які виступили в якості особистісних корелятів оптимізації адаптації, кількісний результат яких представлено.

Так, за методикою Холмса та Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» ми бачимо позитивні зміни, які відбулися після оптимізаційної програми в експериментальній групі. Порівняльний аналіз показника «стресостійкість та соціальна адаптація» до формульного експерименту при М = 393,2; S = 162,0 і після при М = 143,8; S = 30,15 вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента. У внутрішньо переміщених осіб підвищилася соціальна адаптація та рівень стресостійкості, тобто ступень опірності стресу.

Проте основний ефект ми бачимо в тому, що зменшилося кількість випробуваних переселенців з гранично високими або низькими значеннями, велика частина їх перейшла в середню зону. Про це свідчать як зміни самих показників, так і зміни середньоквадратичного відхилення від 162,0 до 30,15.

Також знизилися показники середніх результатів з 393,2 балів до 143,8.

Це дає можливість стверджувати, що комплексне використання імаго-сугестивно-катарсичних засобів зробило коригуючий вплив на стресостійкість й соціальну адаптацію випробуваних експериментальної групи, підвищив активність регуляторних механізмів центральної нервової системи й інших анатомо-фізіологічних систем організму.

Порівняльний аналіз показників «стресостійкості й соціальної адаптації» контрольної групи при М= 393,2; S= 162,0 і експериментальної групипри М=143,8; S=30,15 після впровадження програми оптимізації в експериментальній групі вірогідно розрізняються при p≤0,05за t-критерієм Стьюдента, що підкреслює суттєвість «Програмного імаго-сугестивно-катарсичного комплексу оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб» і ефективність запропонованих вправ, завдань, формул навіювання, які надали позитивний, оптимізуючий вплив на особистісні якості випробуваних в контексті показників особистісного рівня (адаптивність, ціннісна, мотиваційна сфери).

Порівняльний аналіз показника «посттравматичний стресовий розлад» за методикою Н.М. Кєан, Дж.М. Кеддєл, К.Л. Тейлор «Міссісіпська шкала», в експериментальні групі до формульного експерименту при М = 126,6; S = 15,62 і після при М = 80,4; S = 16,21 вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента.

Ми бачимо, як отриманий результат з високого (126 балів) рівня знизився до середнього (80,4 бали), що підкреслює наявність позитивної динаміки після формувального експерименту і можливість зниження рівня посттравматичного стресового розладу до низького при умовах продовження використовувати дану програму в процесі саморегуляції тимчасово переміщених осіб.

Порівняльний аналіз показника посттравматичний стресовий розладконтрольної групи при М= 115,6; S=18,96 і експериментальної групипри М=80,4; S=16,21 після впровадження програми оптимізації в експериментальній групі вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05), що підкреслює позитивні зміни, які відбулися в експериментальній групі після перенесених ними травматичних подій, які порушили психіку випробуваних, їхні міжособистісні стосунки, здоров’я і вже стали руйнівно впливати на загальний психофізіологічних стан. Тому психологічна стратегія, спосіб подолання переселенцями стресової ситуації - копінг-стратегія - підібрано згідно виявленим проблемам випробуваних в констатувальному експерименті і спрямована на оптимізацію когнітивної, емоційної, поведінкової сфер, а також активізацію копінг-внутрішніх ресурсів респондентів, завдяки яким випробувані підібрали способи реагування, саморегуляції найбільш підходящі для кожного з них в тій або іншій визначеній ситуації.

За методикою Бека «Наявність депресії: шкала безнадійності відбулися позивні зміни в проявах «депресії і безнадійності» після програми оптимізації в експериментальній групі. Порівняльний аналіз показників «депресії і безнадійності» із середнього рівня їх прояву до формульного експерименту при М = 11,4; S=6,15 і після при М = 7,8; S = 2,75, що відповідає вже низькому рівню, вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента, що підкреслює поліпшення психічних станів, тобто безвихідність становища, сильна душевна біль, депресія, страждання перетворилися в надію позитивних змін, поліпшення взаємодії із оточуючими, психологічну стійкість і успішність управління процесом адаптації.

Порівняльний аналіз показників «депресії і безнадійності» контрольної групи при М=11,4; S=6,15 і експериментальної групипри М=7,8; S=2,75 після впровадження програми оптимізації в експериментальній групі вірогідно розрізняються при p≤0,05за t-критерієм Стьюдента, що підкреслює ефективність Програмного комплексу.

Також відбулися позитивні особистісні зміни в показниках «адаптивність», «прийняття себе», «прийняття інших», «емоційний комфорт» за методикою «К. Роджерс, Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

Так, порівняльний аналіз показників «адаптивність» в експериментальній групі до формульного експерименту при М = 38,5; S = 8,42 і після при М = 72,1; S = 5,13, «прийняття себе» при М = 22,8; S = 5,70 і після при М = 31,4; S = 9,97, «прийняття інших» при М = 9,9; S = 2,75 і після при М = 13,9; S = 3,01, «емоційний комфорт» при М =  8,9; S = 2,11 і після при М = 15,0; S = 3,24 вірогідно відрізняються при p ≤0,05 за t – критерієм Стьюдента, що підкреслює поліпшення особистісних проявів після комплексного використання імаго-сугестивно-катарсичних засобів для поліпшення процесу адаптації тимчасово переміщених осіб.

Порівняльний аналіз показників «адаптивність» контрольної (31,8± 8,04) і експериментальної групи (72,1± 5,13), «прийняття себе» контрольної (28,8± 8,61) і експериментальної групи (31,4± 9,97), «прийняття інших» контрольної (8,9± 2,02) і експериментальної групи (13,9± 3,01), «емоційний комфорт» контрольної (8,0± 3,20) і експериментальної групи (15,0± 3,24) після впровадження програми оптимізації в експериментальній групі також вірогідно розрізняються (Р ≤ 0,05), що підкреслює ефективність «Програмного імаго-сугестивно-катарсичного комплексу оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб», суттєвість, дієвість підібраних вправ, завдань, формул навіювання, які надали позитивний, оптимізуючий вплив на адаптивність переселенців, прийняття інших та відчути емоційний комфорт.

Оскільки процедура проведення оптимізуючих заходів також включала ведення щоденника «Мої емоційні успіхи», то в результаті спостережень за переселенцями, бесід із ними, виконання останніми завдань на самоспостереження і ведення щоденника, були отримані відомості, які підтвердили і доповнили результати об'єктивного дослідження. Загальне заспокоєння після комплексного використання формул навіювання, музичного супроводу занять настало у більшості учасників експерименту. Стан тривоги, фрустрації, ригідності, занепокоєння, душевного хвилювання, заклопотаності, нервозності, які обумовили дезадаптацію, змінилися на спокій і зосередження, розслаблення і відволікання від тривожних думок. Вправи, формули навіювання надали можливість настроїтися на позитивне майбутнє, на реалізацію актуальних потреб, домінуючих цінностей, а також зосередитися на майбутній діяльності.

Багато переселенців відмічали, що ще довгий період часу - в процесі дня - у них у свідомості розгорталися ланцюги асоціативних спогадів, які було подано в вербальній формі (формули навіювання) із супроводом презентації (візуалізація із використанням пейзажів, сюжетних репродукцій), що викликало особливий інтерес і відповідні образи. Оскільки в самій ситуації проведення програми дуже важко зробити виміри, щоб не відволікати випробуваних, не порушити усю процедуру оптимізації, вони були проведені безпосередньо після психокорекційних заходів, результати яких послідовно представлені вище.

Таким чином, на підставі отриманих даних можна стверджувати, що підібрані вправи завдання, знімаючи стомлення, підвищену тривожність, фрустрацію, ригідність, депресію та безнадійність, посттравматичний стресовийрозлад сприяють поліпшенню процесу адаптації, впливають на підвищення «продуктивності» роботи, створюють мажорний настрій і забезпечують в цілому позитивне емоційне відношення до нового місця знаходження, яке складається з певної системи показників, таких, як міра досягнення мети, реалізація домінуючих цінностей, мотивів і установок.

Отже, унормований рівень адаптивності, самопочуття, активності, настрою; стресостійкості та соціальної адаптації, тривожності, фрустрації, ригідності, депресії та безнадійності, посттравматичного стресовогорозладу, які виступають детермінантами складових механізму адаптації, дають змогу мобілізувати внутрішні ресурси; зумовлюють швидку адаптацію, переживання почуття психофізіологічного комфорту; оптимізують емоційні стани; задовольняють актуальні потреби; активізують міжособистісну взаємодію, домінуючі цінності, мотиви, установки, тим самим досягаючи найкращого результату в стимулюванні психологічної стійкості, в відтворенні різних видів діяльності. Імаго-сугестивно-катарсичні методи забезпечили поліпшення процесу адаптації через психофізіологічний механізм навіювання, злагодженої роботи кори мозку і виникнення функціональної нервово-психічної роз'єднаності всієї кіркової діяльності, коли удається понизити критичність психіки, критичність свідомості, тобто коли ослаблена цензура психіки, а значить інформація, що подається в даний момент, міцно відкладеться в підсвідомості і служитиме керівництвом до дії.