

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Т. В. Бітімєрова**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ТРАВМІВНОГО  
ДОСВІДУ**

**2025**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

*(повне найменування інституту, факультету)*

Кафедра психології та соціології

*(повна назва кафедри)*

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: «Психологічні ресурси для подолання кризових станів внутрішньо  
переміщених осіб в умовах травмівного досвіду»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,  
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

Т. В. Бітімєрова

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: д. психол. н., проф., член-кореспондент  
НАПН України, професор кафедри  
психології Херсонського державного  
університету МОН України

Попович І. С.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет \_\_\_\_\_ здоров'я людини \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_ психології та соціології \_\_\_\_\_  
Освітній ступінь \_\_\_\_\_ магістр \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
Бітімєрової Тетяни Володимирівни

**1. Тема роботи:** «Психологічні ресурси для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду».

Керівник роботи: Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

**2. Строк подання студентом роботи до захисту** «10» грудня 2025 року.

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 91 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

**4. Зміст основної частини** (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

**5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів:**

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта                                         | Підпис, дата   |                  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|        |                                                                                   | завдання видав | завдання прийняв |
| 1.     | Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології | 04.09.2025 р.  | 16.10.2025 р.    |
| 2.     | Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології | 17.10.2025 р.  | 24.10.2025 р.    |
| 3.     | Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології | 25.10.2025 р.  | 03.11.2025 р.    |

**7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.****КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                                                                                                                                 | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.                                                                                               | 04.09.2025 р. – 07.09.2025 р. |          |
| 2     | Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.                                | 08.09.2025 р. – 16.10.2025 р. |          |
| 3     | Узагальнення результатів констатувального експерименту.                                                                                                                             | 17.10.2025 р. – 24.10.2025 р. |          |
| 4     | Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.                                                                                                                   | 25.10.2025 р. – 31.10.2025 р. |          |
| 5     | Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики | 01.11.2025 р. – 03.11.2025 р. |          |
| 6     | Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.                                                               | 04.11.2025 р. – 08.12.2025 р. |          |
| 7     | Попередній захист роботи                                                                                                                                                            | 09.12.2025 р. – 10.12.2025 р. |          |
| 8     | Представлення роботи на зовнішню рецензію.                                                                                                                                          | 11.12.2025 р. – 14.12.2025 р. |          |
| 9     | Перевірка роботи на академічний плагіат.                                                                                                                                            | 15.12.2025 р. – 17.12.2025 р. |          |
| 10    | Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.                                                                                                                                       | 18.12.2025 р. – 21.12.2025 р. |          |
| 11    | Захист кваліфікаційної роботи.                                                                                                                                                      | 22.12.2025 р. – 27.12.2025 р. |          |

**Здобувачка вищої освіти****Керівник роботи:****д. психол. н., проф.****Т. В. Бітімєрова****Ю. О. Бохонкова**

## РЕФЕРАТ

Текст – 91 с., рис. – 5, табл. – 4, літератури – 87 дж., додатків – 6

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми психологічних ресурсів для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду

Проаналізовано наукові підходи до розуміння сутності кризових станів та психологічних ресурсів. Визначено психологічні особливості переживання травмівного досвіду внутрішньо переміщеними особами.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено особливості і симптоми впливу травматичної події на внутрішньо переміщених осіб, а також показники їх соціально-психологічної адаптації і вольової саморегуляції. Експериментально розглянуто психологічні ресурси для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на психологічну підтримку внутрішньо переміщених осіб у подоланні кризових станів. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

*Ключові слова:* ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, КРИЗОВІ СТАНИ, ТРАВМІВНИЙ ДОСВІД, ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

## ABSTRACT

**Bitimierova T. V.** Psychological resources for overcoming crisis states of internally displaced persons in conditions of traumatic experience. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of psychological resources for overcoming crisis states of internally displaced persons in conditions of traumatic experience

Scientific approaches to understanding the essence of crisis states and psychological resources are analyzed. The psychological features of experiencing traumatic experience by internally displaced persons are determined.

A ascertaining experiment was conducted and the features and symptoms of the impact of a traumatic event on internally displaced persons, as well as indicators of their socio-psychological adaptation and volitional self-regulation were identified. Psychological resources for overcoming crisis states of internally displaced persons in conditions of traumatic experience were experimentally considered.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of social and psychological training aimed at psychological support of internally displaced persons in overcoming crisis states was developed and tested. The effectiveness of corrective measures was assessed using Student's t-test.

*Keywords:* PSYCHOLOGICAL RESOURCES, CRISIS SITUATIONS, TRAUMATIC EXPERIENCE, PSYCHOLOGICAL TRAUMA, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, OVERCOMING CRISIS SITUATIONS, SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                                                         | 8   |
| <b>РОЗДІЛ 1.</b> Теоретико-методологічний аналіз проблеми кризових станів та психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб                      | 13  |
| <b>1.1.</b> Сутність та види кризових станів                                                                                                         | 13  |
| <b>1.2.</b> Психологічні ресурси як чинники подолання криз                                                                                           | 20  |
| <b>1.3.</b> Внутрішньо переміщені особи як вразлива категорія населення в умовах війни                                                               | 25  |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b>                                                                                                                         | 33  |
| <b>РОЗДІЛ 2.</b> Емпіричне дослідження психологічних ресурсів для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду | 35  |
| <b>2.1.</b> Особливості процесу подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду                                   | 35  |
| <b>2.2.</b> Опис методик для реалізації констатувальних студій                                                                                       | 37  |
| <b>2.3.</b> Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту                                                           | 42  |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b>                                                                                                                         | 59  |
| <b>РОЗДІЛ 3.</b> Шляхи психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у подоланні кризових станів                                               | 61  |
| <b>3.1.</b> Програма соціально-психологічного тренінгу                                                                                               | 61  |
| <b>3.2.</b> Результати формульовального експерименту                                                                                                 | 79  |
| <b>3.3.</b> Оцінка ефективності реалізованих програмних заходів                                                                                      | 81  |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3</b>                                                                                                                         | 87  |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                                                      | 89  |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>                                                                                                                | 92  |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                                       | 101 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Воєнна агресія проти України, що триває з 2014 року й загострилася після повномасштабного вторгнення у 2022 році, призвела до безпрецедентного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Станом на 2025 рік в Україні налічується кілька мільйонів громадян, які були змушені залишити свої домівки через бойові дії, загрозу життю, руйнування інфраструктури, втрачені соціальні зв'язки та втрату відчуття безпеки. Такі умови спричиняють глибокі психологічні наслідки, які проявляються у вигляді кризових станів, підвищеної тривожності, депресивних симптомів, посттравматичних реакцій.

Водночас значна частина ВПО демонструє здатність адаптуватися до нових умов життя, знаходити внутрішні сили для відновлення та конструктивного функціонування. Це свідчить про важливу роль психологічних ресурсів, особистісних, когнітивних, поведінкових і соціальних, у процесі подолання кризових станів. Розуміння та цілеспрямоване активування таких ресурсів має велике значення для фахівців, які надають психологічну допомогу ВПО.

Актуальність обраної теми зумовлена гострою потребою у вивченні психологічних механізмів подолання травматичного досвіду в умовах вимушеного переміщення. Сучасна психологічна наука приділяє дедалі більше уваги не лише негативним наслідкам криз і травм, а й потенціалу відновлення та зростання особистості внаслідок пережитих труднощів. Саме дослідження ресурсного підходу дозволяє окреслити чинники, що сприяють адаптації ВПО, зниженню рівня стресу, формуванню позитивної мотивації до життя та особистісного розвитку.

Проблематика подолання кризових станів у контексті травматичного досвіду розглядалася у працях зарубіжних науковців: В. Франкла, К. Роджерса, Б. Лазаруса і С. Фолкмана, С. Хобфолла та ін. В українському контексті дослідженням психологічного стану ВПО займаються

О. Бідованець, В. Братців, В. Климчук, О. Кокун, Л. Малімон, Т. Мельничук, В. Пархоменко, Т. Титаренко та ін., які підкреслюють значення внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки, суб'єктивного бачення себе та майбутнього для подолання кризових станів.

Однак, незважаючи на зростання наукового інтересу до теми, все ще недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до оцінки та активізації психологічних ресурсів саме у внутрішньо переміщених осіб, які пережили травматичний досвід. Також не вистачає практичних інструментів для оцінювання ресурсного потенціалу та програм підтримки, адаптованих до умов війни.

Отже, існує протиріччя між нагальною потребою у психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам та обмеженою кількістю досліджень, які всебічно висвітлюють механізми подолання криз через ресурсні стратегії; між наявними теоретичними моделями та відсутністю практичних програм підтримки, орієнтованих на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів ВПО.

Враховуючи актуальність вирішення сформульованої проблеми, її соціально-психологічну та практичну значущість, а також недостатність її вивчення обрано тему дослідження: «Психологічні ресурси для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травматичного досвіду».

**Об'єкт дослідження:** психологічні стани внутрішньо переміщених осіб.

**Предмет дослідження:** психологічні ресурси для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травматичного досвіду.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси, що сприяють подоланню кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травматичного досвіду, розробити й апробувати програму психологічної підтримки для активізації таких ресурсів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності кризових станів та психологічних ресурсів.

2. Визначити психологічні особливості переживання травмівного досвіду внутрішньо переміщеними особами.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних ресурсів, що сприяють подоланню кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду.

4. Розробити та апробувати тренінг з психологічної підтримки, спрямований на активізацію психологічних ресурсів ВПО, оцінити його ефективність за допомогою методів математичної статистики.

**Теоретико-методологічну основу дослідження складають:** системний підхід, який дозволяє розглядати кризу як комплексний феномен, що охоплює індивідуальний, міжособистісний та соціальний рівні. принцип детермінації психічних явищ (Г. Костюк), гуманістичний підхід, що підкреслює значення саморозвитку, внутрішніх ресурсів та здатності людини до подолання труднощів (Дж. Джендлін, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фром), соціально-психологічні концепції адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд, Н. Чепелева, Л. Орбан-Лембрик), які акцентують на включеності індивіда у соціальне середовище та взаємозв'язку адаптації з благополуччям. Методологічну основу становлять також праці сучасних українських науковців, які досліджують проблематику криз та ресурсності: Т. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Орбан-Лембрик, П. Горностай, Н. Коструба, З. Поліщук, І. Боровинська та інші, які дозволяють врахувати специфіку переживання кризових станів та адаптації саме в умовах воєнного досвіду в Україні.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; *емпіричні:* соціально-психологічний експеримент (констатувальний, формувальний), тестування (Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen, GPS), Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), Методика діагностики вольової саморегуляції (А. Зверков, Е. Ейдман)), *методи математичної обробки даних* із їх подальшою якісною інтерпретацією

та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 22.0).

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- *визначено й обґрунтовано* роль внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема вольової саморегуляції та соціально-психологічної адаптації, у процесі подолання кризових станів внутрішньо переміщеними особами, які зазнали травмівного досвіду;

- *уточнено* взаємозв'язок між ресурсами та симптомами травматизації. Доведено, що високий рівень вольової саморегуляції та соціально-психологічної адаптації знижує інтенсивність проявів посттравматичного дистресу та полегшує інтеграцію в нові умови життя;

- *адаптовано та застосовано* комплекс діагностичних методик (GPS, IES, соціально-психологічна адаптація Роджерса–Даймонда, вольова саморегуляція Зверкова–Ейдмана) саме для вибірки українських внутрішньо переміщених осіб у воєнний час.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні уявлень про психологічні ресурси як ключовий чинник подолання кризових станів, що виникають унаслідок травматичного досвіду війни та вимушеного переселення. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до розуміння поняття «криза», «ресурси», «адаптація», а також розкрито специфіку їхнього взаємозв'язку в умовах хронічного стресу та невизначеності. Це дозволяє більш цілісно розглядати взаємозв'язок між травматичним досвідом, ресурсами та адаптацією.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати можна застосовувати у практичній роботі психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють із ВПО. Вони допоможуть у створенні програм психологічної підтримки та корекційних занять, спрямованих на розвиток вольової саморегуляції, підвищення рівня адаптації та зниження впливу травматичних переживань. Матеріали дослідження можуть стати корисними у

навчальному процесі під час підготовки майбутніх фахівців у галузі психології, соціальної роботи та кризового консультування. Крім того, результати можуть бути використані у практичних рекомендаціях для державних та громадських організацій, які займаються підтримкою ВПО та розробляють програми психосоціальної допомоги.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

## 1.1. Сутність та види кризових станів

Поняття кризи посідає центральне місце у психологічних дослідженнях розвитку особистості, адаптації та подолання життєвих труднощів.

Етимологічно *krisis* (грец. κρίσις) пов'язують із рішенням і «поворотним пунктом», що добре відображає її сутність як особливого стану, спричиненого проблемою, якої людина не може уникнути й яку не вдається розв'язати швидко й звичними засобами. У цьому ж руслі життєву кризу описують як момент перелому життєвого шляху, що постає, коли виявляється неможливість реалізувати сформований життєвий задум [18].

Аналіз джерел показує, що поруч із терміном «криза» в обігу перебувають поняття «кризова ситуація», «кризова життєва ситуація», «кризовий стан», «кризова подія», «психічна травма». Їхні межі поки що нечіткі, адже як кризова психологія, так і кризова психотерапія залишаються відносно новими й такими, що динамічно розвиваються. На тлі детального перегляду літератури простежуються щонайменше шість підходів до розуміння кризи, які відрізняються фокусом, але можуть перетинатися між собою [33].

У межах *втратно-екзистенційного* підходу кризу осмислюють як втрату життєво значущого й одночасно як неможливість здійснити екзистенційний вибір, що надає життю сенсу. *Травматичний* підхід пов'язує кризу з подіями екстремального характеру – від природних катастроф і техногенних аварій до терактів, бойових дій та інших надзвичайних ситуацій соціального чи епідеміологічного ґатунку. У *емоційно-критичному* підході криза постає як гострий афективний стан, спричинений блокуванням

цілеспрямованої діяльності; це «розрив» у траєкторії розвитку особистості. *Критично-переоцінний* підхід акцентує раптову зміну звичного плину життя й необхідність його переосмислення. У межах *стресо-критичного* підходу криза трактується як ситуація інтенсивного емоційного й когнітивного стресу, що вимагає швидкої перебудови уявлень про світ і про себе. Нарешті, *психотерапевтичний* підхід розглядає кризу крізь призму психічної травми та її посттравматичних наслідків, підкреслюючи потребу в цілеспрямованих інтервенціях [6; 84].

Загалом ці підходи не заперечують один одного: кожен висвітлює різні грані феномену – від сенсових втрат і травматичних подій до афективних реакцій, когнітивної переоцінки та клінічних наслідків, що разом формує ціліснішу картину кризового переживання.

Кризу доречно розуміти як різкий поворот життєвої траєкторії, коли звичний «життєвий світ» руйнується частково або майже повністю. У такій ситуації людині доводиться відмовлятися від усталених уявлень про цінності, ідеали й цілі та стикатися із запитаннями, на які немає однозначних відповідей. Водночас, як підкреслює Т. Титаренко, життєва криза може виконувати функцію рушійної сили розвитку: саме на зламі з'являються імпульси до особистісного зростання й дорослішання [54, с. 265].

У логіці теорії рольової поведінки криза постає як перехідна фаза, що супроводжується ламанням і активною перебудовою рольового репертуару. Поширене для таких періодів прагнення «утекти від себе» фактично означає спробу позбутися ролі, яка стала джерелом внутрішнього дискомфорту. Суть кризи тут – у труднощах із засвоєнням нових ролей або, навпаки, унеможливленні відмови від старих, що втратили адаптивний сенс.

Доречна метафора – зміна захисної оболонки в істоти, що зростає: наша система особистісних ролей виконує не лише регулятивну, а й оборонну функцію. Щоби сховати вразливі частини «Я», люди інколи «надягають маску». Проте під час кризи разом із руйнуванням ролі слабшає й її захисний потенціал: втрачається переживання смислу, порушується цілісне уявлення

про себе, розсипаються усталені патерни поведінки. Це змушує конструювати нові, раніше відсутні моделі дій – зокрема й такі, що відновлюють адаптацію в оновлених життєвих умовах [46].

Історично уявлення про кризу змінювались від розуміння її як суто негативного явища до сучасних концепцій, де криза трактується як водночас виклик і потенційна точка зростання.

У класичних працях З. Фрейда криза розглядалась крізь призму психоаналітичної теорії як наслідок внутрішніх конфліктів між свідомим та несвідомим, що призводять до невротичних симптомів. Пізніше А. Адлер та К. Юнг підкреслювали роль кризи у формуванні життєвої стратегії та пошуку смислів.

У середині XX століття значний внесок зробив Е. Еріксон, який у своїй теорії психосоціального розвитку описав кризи вікових стадій як неминучі завдання, вирішення яких визначає подальший розвиток особистості [62]. Таким чином, криза перестала асоціюватися виключно з руйнуванням і стала розумітися як необхідний етап у становленні людини.

У рамках гуманістичної психології К. Роджерс і А. Маслоу розглядали кризу як момент зіткнення людини з обмеженнями, які перешкоджають самоактуалізації [72; 79]. В екзистенційній психології В. Франкл підкреслював, що криза часто пов'язана з утратою смислу життя; проте саме в ситуації кризи людина здатна відкрити нові цінності й знайти новий сенс [55].

Сучасна психологія розглядає кризу у двох взаємопов'язаних вимірах:

1. Криза як дезадаптація – стан гострої дестабілізації, коли звичні механізми подолання не працюють, що може призвести до психотравматичних наслідків [65].

2. Криза як можливість розвитку – ситуація, яка вимагає мобілізації ресурсів і може стати поштовхом до особистісного зростання, формування нових копінг-стратегій та підвищення резилієнтності [71].

У вітчизняній психології значний внесок зробили Т. Титаренко та Н. Чепелева, які розглядали кризу як психологічний вузол, що потребує

переосмислення життєвого досвіду й відновлення смисложиттєвих орієнтацій. Українські дослідження останніх років, пов'язані з війною та внутрішнім переміщенням, підкреслюють, що криза має не лише руйнівний, а й трансформаційний потенціал: саме через кризу можливе формування нової життєвої стратегії, базованої на адаптації й пошуку ресурсів [46; 47].

Т. Титаренко підкреслює, що в переживанні кризи одночасно співіснують дві взаємопов'язані й суперечливі тенденції. З одного боку, діє консервативна інерція, яка стримує зміни, хоча самі зміни, як позитивні, так і негативні, усе ж відбуваються; з іншого – актуалізуються внутрішні можливості людини подолати це стримування, прийняти виклик і вийти на новий рівень життя, навіть якщо шлях супроводжується втратами та болем. Яка з цих тенденцій візьме гору у вирішальний момент, значною мірою залежить від випадкових флуктуацій саме в кульмінації кризового переживання [54, с. 267].

У руслі екзистенційної проблематики І. Маноха говорить про моменти «відповідальності перед власним буттям», що періодично постають у житті, несучи підвищену напруженість, невизначеність і вимогу діяти. Такі епізоди є природними, оскільки критичність – внутрішня риса людського існування загалом [36, с. 239]. Автор розрізняє типи критичних станів, спираючись на два базові закони людського буття: єдність у просторі (узгодженість цілей і дій) та неперервність у часі (поточний стан як результат безперервного ряду попередніх станів свідомості). Відповідно, перший тип пов'язаний із загрозою «вібрації» цілісності, єдності чи неперервності; другий і третій – із коливаннями на межах «близько – далеко», «зараз – потім», «скоро – невідомо коли», «так – ні»; четвертий – із актуалізацією ще неосмисленого критичного досвіду; п'ятий – із висунутою життям (зовнішньо чи внутрішньо) вимогою змінитися [36].

Зміст і характер кризових переживань залежать і від контексту проблем, що їх провокують, і від рольової динаміки особистості. П. Горностаї виокремлює низку життєвих криз, серед яких кризові стани становлення

особистості, у сфері здоров'я (включно з термінальними), у системі значущих стосунків, кризи автономії та самореалізації, а також ситуації, пов'язані з наслідками життєвих помилок [46].

Окремої уваги заслуговує поділ, запропонований Т. Титаренко: нормальні кризи відображають переходи між віковими етапами, тоді як анормальні (життєві) постають унаслідок різких, доленосних подій, що порушують звичний плин життя. Такі події здатні зачепити родинну, професійну, особистісну та інші сфери, радикально змінюючи життєву перспективу людини [54].

У сучасній психології існує багато підходів до класифікації кризових станів, що пов'язано з різноманіттям їхніх джерел, проявів та наслідків. Дослідники виокремлюють як загальні типи криз, пов'язані з розвитком особистості, так і специфічні кризи, зумовлені екзогенними травматичними подіями.

Класифікація за походженням:

1. Нормативні кризи – пов'язані з природними етапами життєвого циклу людини. Наприклад: кризи підліткового віку, криза середнього віку, криза пенсійного періоду. Вони закономірні та неминучі, але вимагають мобілізації ресурсів [67].

2. Ненормативні (травматичні) кризи – виникають унаслідок раптових і стресогенних подій, що виходять за межі звичного досвіду [63]. Сюди належать наслідки стихійних лих, втрати близьких, війни, вимушеного переміщення.

Класифікація за змістом переживань:

1. Екзистенційні кризи – виникають у результаті втрати смислу, зіткнення з конечністю людського існування, вибором життєвого шляху.

2. Особистісні кризи – пов'язані з внутрішніми конфліктами, суперечністю між прагненнями й можливостями, рівнем домагань та самооцінкою [55].

3. Соціальні кризи – обумовлені змінами соціального середовища, втратою статусу, ізоляцією або вимушеним переселенням [54].

Класифікація за глибиною та наслідками

1. Адаптаційні кризи – виникають у процесі пристосування до нових умов життя. Вони відносно короткотривалі й можуть бути подолані завдяки мобілізації ресурсів [70].

2. Дезадаптивні кризи – супроводжуються руйнуванням звичних механізмів копіngu, розвитком невротичних або психотравматичних симптомів, високим ризиком хронічної тривоги чи депресії.

3. Посттравматичні кризи – характеризуються виникненням симптомів ПТСР, інтрузій, уникнення та гіпервозбудження [86].

Травматичні події, особливо пов'язані з війною, насильством, вимушеним переселенням або втратою близьких, справляють потужний деструктивний вплив на особистість. За визначенням Американської психіатричної асоціації (АРА), психотравма – це подія, яка загрожує життю або цілісності людини та викликає інтенсивні емоції страху, жаху чи безпорадності. Дослідження Б. ван дер Колка показали, що травма призводить до довготривалих змін у системі пам'яті, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії [87].

У науковій літературі виділяють низку характерних психологічних проявів:

- інтрузивні симптоми – нав'язливі спогади, флешбеки, нічні кошмари;
- уникнення – прагнення не думати про подію, уникати нагадувань, людей чи місць, пов'язаних із травмою;
- підвищене збудження (гіпервозбудження) – дратівливість, порушення сну, гіперпильність;
- емоційна відстороненість – відчуття «оніміння», втрата інтересу до життя, труднощі у формуванні прив'язаностей;

– когнітивні порушення – труднощі з концентрацією, пам'яттю, прийняттям рішень.

За даними Р. Тедеші, Л. Калхун, у значної частини людей, які пережили травму, кризові стани можуть стати тривалими й перейти у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [86].

Криза, особливо викликана травматичними подіями, призводить до порушення адаптивних механізмів особистості. Людина втрачає звичні способи подолання труднощів, що проявляється у зниженні працездатності, емоційній нестабільності, невпевненості у власних силах. У випадку внутрішньо переміщених осіб дезадаптація проявляється у відчуженні від нової громади, труднощах із пошуком роботи, проблемах у побуті та взаємодії з оточенням [64; 73; 76].

Попри руйнівний ефект, криза після травматичних подій може виступати й передумовою посттравматичного зростання (PTG). Багато людей після війни чи катастроф відзначають посилення цінності життя, переоцінку пріоритетів, поглиблення духовності та зростання емпатії. Це свідчить про амбівалентність кризових станів: вони одночасно є і загрозою, і можливістю для особистісної трансформації.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зазначити, що криза у психологічному вимірі постає як особливий стан порушення цілісності життєвого досвіду людини, спричинений внутрішніми або зовнішніми подіями. Еволюція уявлень про кризу – від класичного розуміння як руйнівного явища до сучасних підходів, що акцентують на її потенціалі для розвитку, – дозволяє розглядати її як багатовимірне явище, що має як деструктивні, так і конструктивні наслідки. Види кризових станів (нормативні, ненормативні, екзистенційні, травматичні) демонструють різний ступінь впливу на психіку, проте об'єднані спільною характеристикою: необхідністю мобілізації психологічних ресурсів для подолання й відновлення внутрішньої рівноваги.

## 1.2. Психологічні ресурси як чинники подолання криз

У зарубіжній літературі для позначення явища психологічного подолання усталилися терміни *coping* або *coping behaviour*. Ними описують індивідуальний спосіб «транзакції» між людиною й ситуацією – такий, що відповідає її власній логіці дій, суб'єктивній значущості події та наявним психологічним ресурсам. У німецькій психології вживають близькі за змістом поняття *Bewältigung* (подолання) та *Belastungsverarbeitung* (переробка навантаження), що засвідчує семантичну спорідненість підходів. Функція *coping* полягає у найкращій можливій адаптації до вимог ситуації: у здатності опанувати її, послабити чи пом'якшити вплив, за потреби уникнути або звикнути до нього і, зрештою, зменшити стресову дію. На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг розглядають як активніші та, здебільшого, усвідомлені зусилля, спрямовані на опанування проблемної ситуації [19].

У межах тривимірної моделі подолання О. Донченко та Т. Титаренко виокремлено три рівні дії копінгу. Перший – рівень психологічного захисту, що тимчасово убезпечує від усвідомлення небажаних змістів і знижує тривогу; фіксація на ньому призводить до надмірної обережності та страху змін. Другий – рівень адаптації, який потребує життєвого досвіду, когнітивної перебудови та залучення особистісних якостей для пристосування до нових умов. Третій – рівень оволодіння ситуацією, коли людина свідомо й активно трансформує кризові обставини, задіюючи творчий потенціал; саме тут відбуваються розширення свідомості та якісні зрушення особистості [41].

Окреслюють і особистісний профіль подолання, залежний від соціального статусу, професійної належності та віку [26]. До його компонентів належать: (1) орієнтація (на проблемі чи на собі), (2) психічна сфера, в якій розгортається подолання (зовнішня дія, уявлення, емоції), (3) ефективність (досягнення бажаного результату), (4) тривалість ефекту (радикальне вирішення чи створення умов для повернення ситуації), (5) типи ситуацій-

тригерів (кризові, навчальні, професійні, повсякденні). Процес подолання стартує тоді, коли суб'єкт зустрічається з проблемною ситуацією, і вважається завершеним, коли вона втрачає значущість, а вивільнена енергія може бути спрямована на інші життєві завдання. Критеріями успішності виступають ознаки психічного благополуччя: зниження невротизації, психосоматичної симптоматики, тривожності, дратівливості, депресивності та почуття вразливості до стресу [80; 81].

Вікові відмінності копінгу мають закономірний характер: у підлітковому та юнацькому віці переважають емоційно зумовлені форми, тоді як для зрілості більш типовими є проблемно-орієнтовані, інструментальні стратегії. Для людей похилого віку виразнішими стають духовно-релігійні способи опору випробуванням. Гендерні розбіжності багато в чому зумовлені статеворольовими стереотипами: жінки та фемінні чоловіки частіше вдаються до психологічного захисту й емоційного опрацювання проблеми, тоді як маскулінні жінки та чоловіки частіше обирають інструментальне перетворення ситуації; при цьому жінки, як правило, активніше шукають соціальної підтримки, а чоловіки – схильються до зміни зовнішніх умов [61].

У сучасній психологічній науці поняття «психологічний ресурс» розглядається як інтегральне утворення, що включає внутрішні можливості особистості для подолання складних життєвих обставин, підтримання емоційної рівноваги та досягнення адаптивних результатів.

Існує кілька основних теоретичних підходів до цього поняття (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

## Теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів

| Підхід                        | Авто(ри)                             | Сутність<br>поняття                                             | Ключові<br>акценти                                |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Гуманістичний                 | К. Роджерс [79],<br>А. Маслоу [72]   | Внутрішні<br>можливості<br>для<br>самореалізації                | Самопізнання,<br>зростання                        |
| Когнітивно-<br>біхевіоральний | Р. Лазарус,<br>С. Фолкман [70]       | Інструменти<br>копінгу та<br>регуляції                          | Регуляція<br>поведінки,<br>адаптація              |
| Позитивна<br>психологія       | М. Селігман,<br>К. Пітерсон [82; 83] | Сильні<br>сторони та<br>чесноти<br>особистості                  | Оптимізм,<br>рефлексія,<br>життєстійкість         |
| Резилієнтність                | О. Титаренко [54]                    | Фактори<br>відновлення<br>після травми                          | Відновлення,<br>адаптивність,<br>РТГ              |
| Системний /<br>екологічний    | У. Бронфенбреннер [75]               | Ресурс як<br>взаємодія<br>внутрішніх і<br>зовнішніх<br>чинників | Соціальна<br>підтримка,<br>культурний<br>контекст |

Отже, психологічні ресурси – це комплексне явище, що включає внутрішні можливості особистості (мотиви, когнітивні стратегії, життєві цінності) та зовнішні чинники (підтримка, соціальні умови, культурні інструменти). У контексті внутрішньо переміщених осіб важливо враховувати саме цю динаміку: ресурсність формується у взаємодії особистості й її середовища, що визначає ефективність подолання кризових станів.

У науковій літературі психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, які забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій та адаптацію до змінених умов життя.

Внутрішні ресурси включають:

- саморегуляцію – здатність контролювати власні емоції, поведінку та фізіологічні реакції у складних ситуаціях;
- віру у власні сили (self-efficacy), що визначає готовність людини брати на себе відповідальність і знаходити рішення навіть у невизначених обставинах (А. Бандура);
- смисложиттєві орієнтації – усвідомлення сенсу життя, цінностей і мети, які допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах втрат (В. Франкл);
- мотивацію, що забезпечує активність у подоланні труднощів і пошук шляхів відновлення [8].

Зовнішні ресурси охоплюють:

- соціальну підтримку з боку оточення (друзів, колег, громади), яка знижує відчуття ізолюваності та підвищує відчуття безпеки;
- сім'ю як базове джерело емоційної, матеріальної й інструментальної допомоги;
- спільноту (волонтерські організації, релігійні громади, професійні мережі), що створює середовище довіри та обміну ресурсами;
- інституційну підтримку (державні й міжнародні програми допомоги, доступ до медичних, психологічних і соціальних послуг) [8].

Таким чином, поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів утворює цілісну систему, яка дозволяє долати наслідки травматичного досвіду та знаходити шляхи для відновлення.

У сучасних дослідженнях усе більше уваги приділяється феномену посттравматичного зростання – позитивним змінам у житті людини, що виникають унаслідок подолання наслідків травматичних подій.

Посттравматичне зростання проявляється у глибшому розумінні цінності життя, зміцненні міжособистісних відносин, появі нових життєвих пріоритетів, відчутті внутрішньої сили та духовному розвитку [31; 57; 59; 60; 66].

Психологічні ресурси є ключовими детермінантами цього процесу. Зокрема:

- 1) Смислжиттєві орієнтації допомагають інтегрувати травматичний досвід у структуру особистості, трансформуючи його в джерело розвитку.
- 2) Копінг-стратегії впливають на те, чи буде досвід травми руйнівним або стане ресурсом. Конструктивні копінги (пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка) стимулюють формування позитивних змін.
- 3) Резилієнтність (психологічна стійкість) є основою для відновлення функціонування після травми й відкриття нових можливостей.
- 4) Соціальний ресурс – підтримка значущих інших – сприяє відчуттю безпеки, що є передумовою особистісного зростання [14].

Рівень розвитку психологічних ресурсів безпосередньо визначає, наскільки ефективно особистість здатна долати кризові стани. Чим вищий ступінь сформованості таких ресурсів, як резилієнтність, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка та смислжиттєві орієнтації, тим більша ймовірність успішного виходу з кризових ситуацій.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної компетентності здатні краще контролювати інтенсивні негативні переживання, знижувати рівень тривожності й формувати адаптивні стратегії поведінки. Натомість дефіцит таких ресурсів призводить до фіксації на травматичному досвіді, використання дезадаптивних копінг-стратегій (заперечення, уникнення, агресія) та підвищеного ризику розвитку посттравматичних розладів.

Особливу роль відіграє соціальний ресурс: підтримка близьких, громади та професійних психологів значно підвищує здатність до адаптації й сприяє збереженню психічного здоров'я. У випадку внутрішньо переміщених осіб

соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників, що дозволяє компенсувати втрату звичних умов життя та формувати нові стратегії інтеграції у суспільство.

Таким чином, ефективність подолання криз не є універсальною характеристикою, а залежить від ступеня розвиненості внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та програм розвитку ресурсності у вразливих груп населення.

### **1.3. Внутрішньо переміщені особи як вразлива категорія населення в умовах війни**

Для більш детального аналізу проблеми подолання кризових станів в умовах травмівного досвіду, доцільно уточнити зміст самого поняття «внутрішньо переміщені особи».

У правничому дискурсі поняття «внутрішньо переміщена особа» оформлюється наприкінці ХХ ст., коли постала потреба у скоординованій міжнародній відповіді на проблему захисту прав осіб, змушених покидати житло в межах власної держави [23]. У 1998 р. за мандатом Генеральної Асамблеї ООН та Комісії з прав людини були схвалені Керівні принципи з питань внутрішнього переміщення, які унормували підходи до регулювання внутрішньої міграції та визначили орієнтири для діяльності міжнародних і неурядових організацій [5].

Згідно з Керівними принципами УВКБ ООН, до ВПО відносять осіб або групи осіб, які були змушені залишити домівки чи місця постійного проживання з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, узагальненого насильства, порушень прав людини або стихійних і техногенних лих, не перетинаючи міжнародно визнаного державного кордону [25].

Національне визначення закріплене у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: ВПО – громадянин України, що постійно проживає на її території, який був вимушений або вирішив самостійно покинути місце проживання внаслідок чи з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини або надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [20].

Нормативна база й адміністрування статусу ВПО оновлюються. Зокрема, 4 квітня 2025 р. Уряд ухвалив Постанову № 376, якою оновлено правила обліку ВПО та приведено інституційні повноваження у відповідність до нової урядової структури; відповідні зміни відображено в огляді законодавчих оновлень УВКБ ООН [45].

У науково-правовій літературі термінологія також інтерпретується з різних позицій. Зокрема, І. Басова пропонує розуміти ВПО як фізичних осіб, які через об'єктивні обставини (збройні дії, окупацію чи анексію території, надзвичайні ситуації природного/техногенного походження) змінили місце проживання у межах міжнародно визнаних кордонів держави і набули відповідного правового статусу згідно з чинним законодавством [1].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) становлять специфічну цільову аудиторію міграційної політики, для якої характерне поєднання особливих потреб, індивідуально-психологічних характеристик та впливів середовищних чинників [17; 43]. У межах правничо-соціологічного дискурсу М. Менджул та Ю. Паніна визначають ВПО як осіб, що постійно проживали на території держави (включно з громадянами, іноземцями та особами без громадянства), але були вимушені залишити місце постійного проживання й переселитися в межах цієї ж держави у зв'язку з реальною загрозою для життя чи здоров'я їх самих або членів сім'ї, масовими порушеннями прав людини, переслідуваннями, пов'язаними з воєнними діями, збройними конфліктами, актами масового насильства або надзвичайними ситуаціями природного чи техногенного характеру [39, с. 296].

У схожому ключі М. Сірант наголошує, що внутрішнє переміщення стосується осіб чи груп, яких змусили полишити домівки внаслідок збройних конфліктів, насильства чи системних порушень прав людини; саме ці чинники постають провідними детермінантами міграції всередині країни [48, с. 158]. Доповнюючи цей підхід, М. Малиха акцентує, що ВПО – це громадяни держави, котрі через воєнні дії та їхні наслідки змушені покидати місця постійного проживання без перетину державного кордону, пріоритезуючи збереження життя і безпеку [34, с. 10].

Важливою ознакою наведених визначень є відсутність факту перетину державного кордону, що принципово відрізняє ВПО від біженців чи мігрантів. Водночас термін «внутрішньо переміщені особи» має й психологічну конотацію: він може ненароком підсилювати уявлення про пасивність та знижену суб'єктність цих людей, акцентуючи увагу передусім на їхньому статусі «переміщених», а не на активних зусиллях щодо подолання наслідків кризи.

В Україні масштаб внутрішнього переміщення став відчутним із 2014 р. у зв'язку з агресією російської федерації, анексією АР Крим та перебігом антитерористичної операції на Донбасі, коли понад мільйон громадян були змушені покинути домівки задля збереження життя. Після повномасштабного вторгнення у лютому 2022 р. проблема вимушеної міграції набула загальнонаціонального виміру: за оцінками МОМ, близько 10 млн українців залишили місця проживання, з них орієнтовно 6,5 млн стали внутрішньо переміщеними особами, а ще 3,2 млн виїхали за кордон [4].

Динаміка переміщення мала хвильовий характер і корелювала з інтенсивністю бойових дій у конкретних регіонах. За опитуваннями МОМ, 48% респондентів залишили домівки вже після початку війни у їхньому районі, 45% – у міру наближення бойових дій, і ще 5% – превентивно, в очікуванні загострення. Найбільші потоки прийняв захід країни – понад 2,5 млн осіб. Водночас адміністрації західних областей наводять інші оцінки, що

може пояснюватися неповнотою повідомлень про прибуття (зокрема серед тих, хто не звертався по допомогу чи не проходив реєстрацію) [4].

У цьому контексті окремі автори, зокрема В. Лазаренко, звертають увагу, що сама назва «внутрішньо переміщені особи» іноді викликає у носіїв досвіду негативні асоціації; натомість частина людей надає перевагу самоназві «переселенці», яка, на їхню думку, краще відображає суб'єктну позицію та активність у подоланні наслідків переміщення [69].

З огляду на триваючу військову агресію російської федерації проти України, Н. Коструба та З. Поліщук підкреслюють, що в умовах війни погіршуються показники щастя, задоволеності життям і загального добробуту, оскільки руйнується звична картина світу, зростає відчуття небезпеки та тривоги щодо себе й оточення [28]. Кризова реальність, спричинена війною, є потужним джерелом стресу для всього населення, а особливо для тих, хто був змушений залишити житло задля безпеки власної родини [29]. Як зазначає І. Боровинська, ВПО становлять особливо вразливу категорію населення [2, с. 21]: досвід вимушеного переміщення має ознаки травматичної події, зумовлює глибокі зсуви у сімейному, економічному, соціальному та культурному вимірах життя та істотно позначається на суб'єктивному відчутті благополуччя.

Дослідники М. Шевлін, П. Гайланд, Т. Караціаз зазначають, що міжнародна спільнота починає усвідомлювати людські втрати російської війни проти України, але рівень психологічної травми і шкоди психічному здоров'ю, з якою живуть українці, ще належить визначити [85, с. 105].

Узагальнюючи наведені позиції, внутрішньо переміщені особи – це ті, кого об'єктивні загрози та порушення прав змушують до переміщення в межах власної країни; ключовими тригерами виступають війна, збройне насильство, масові порушення прав людини та надзвичайні ситуації, тоді як критерієм відмежування від біженців слугує відсутність перетину міжнародного кордону.

Вимушене переміщення є багатофазним стресогенним процесом, що поєднує первинні травми (безпосереднє зіткнення з загрозою життю, насильством, руйнуванням інфраструктури) та вторинні стресори періоду переселення і післяпереселенської адаптації (втрата житла й майна, невизначеність правового статусу, розрив соціальних зв'язків, бар'єри доступу до послуг). Психологічно це означає тривале порушення базових уявлень про світ як безпечний і передбачуваний та про себе як здатного контролювати події, що спричиняє підвищену вразливість до тривоги, депресії та посттравматичних реакцій [50].

Особливим чинником є феномен «неозначеної втрати» (*ambiguous loss*): людина може не мати чіткої можливості попрощатися з домом чи місцем, не знати долі близьких, втратити територіальну й професійну ідентичність без формального «завершення» цих зв'язків. Такий стан підтримує хронічну напругу й ускладнює процес горювання. До цього додаються міжрольові конфлікти (потреба одночасно забезпечувати сім'ю, інтегруватися в нове середовище, підтримувати дітей/літніх родичів), що виснажують регулятивні ресурси [78].

Травматичний досвід ВПО має кумулятивний характер: багаторазові «мікротравми» (бюрократичні перепони, нестабільне житло, дискримінаційні взаємодії, невизначеність щодо майбутнього) підсилюють наслідки первинних подій. Саме поєднання гострих і хронічних стресорів зумовлює спектр симптомів від інтрузій і гіперпильності до емоційного виснаження та соціальної ізоляції. Водночас на рівні спільнот можуть виникати ризики стигматизації ВПО або конкуренції за ресурси, що додатково порушує відчуття приналежності й безпеки [51].

Суттєву роль відіграють модератори ризику: тривалість і інтенсивність експозиції до небезпеки; вік і стать; наявність хронічних захворювань чи інвалідності; попередній травматичний досвід; доступ до соціальної підтримки й якість взаємодії з інституціями. З психологічного боку вирішальними є рівень вольової саморегуляції, когнітивна гнучкість,

смісложиттєві орієнтації та готовність шукати допомогу. Саме ці чинники визначають, чи перетвориться травматичний досвід на тривалу дезадаптацію, чи стане поштовхом до відновлення і (за наявності відповідних умов) до посттравматичного зростання [52].

Внутрішньо переміщені особи переживають багаторівневі наслідки травматичних подій і хронічних стресорів переселення. Найтиповішими є кластери симптомів стресу, тривожних і депресивних розладів, посттравматичних реакцій (ПТСР) та порушень соціального функціонування.

*Стрес і тривожні прояви.* Для ВПО характерні гіперпильність, відчуття постійної загрози, соматичні симптоми (напруга, тахікардія, порушення сну), нав'язливе прогнозування негативних сценаріїв. Частими є генералізована тривога та панічні епізоди, що підсилюються невизначеністю майбутнього, бюрократичними бар'єрами, житловою та фінансовою нестабільністю [56].

*Депресивні стани.* Спостерігаються пригнічений настрій, ангедонія, почуття провини/безпорадності, виснаження, уповільнення мислення та дій. Хронічна депресивна симптоматика поєднується з втратою мотивації, соціальним відстороненням і зниженням самоефективності. Порушення сну та апетиту, соматизація й болісні відчуття часто супроводжують депресію.

*Посттравматичні реакції (ПТСР).* Домінують три групи симптомів:

- інтрузії (нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари),
- уникнення (людей/місць/розмов, що нагадують про травму),
- гіперзбудження (дратівливість, спалахи гніву, порушення сну, концентрації) [44].

Додатково можливі емоційне «оніміння», почуття «відчуженості від життя», «провини вцілілого» та досвід моральної травми. Коморбідність із депресією й тривогою є частою та поглиблює дисфункцію [24].

*Агресія, апатія, безпорадність.* Як реакції на тривалий стрес проявляються підвищена дратівливість, імпульсивність, конфліктність; з іншого боку – апатія, зниження ініціативи, соціальне «вимикання». Обидва

полюси пов'язані з виснаженням регулятивних ресурсів і відчуттям втрати контролю.

*Порушення соціального функціонування.* Звуження кола спілкування, труднощі інтеграції в нову громаду, недовіра, сімейні конфлікти, погіршення батьківсько-дитячих стосунків, проблеми працевлаштування і навчання. Знижується здатність до планування та виконання ролей, виникають бар'єри у доступі до допомоги (стигма, недовіра до інституцій) [13; 30].

Ефективність подолання наслідків вимушеного переміщення визначається балансом ризиків та ресурсів. У межах теорії збереження ресурсів С. Хобфолла втрата життєво важливих ресурсів (житла, соціальних зв'язків, здоров'я, доходу) є потужним стресором; повторні або тривалі втрати накопичуються, тоді як збереження/набуття ресурсів виконує буферну функцію для психічного здоров'я [65].

Тяжкість і тривалість експозиції до небезпеки, повторні втрати, стан здоров'я, вік/стать, попередній травматичний досвід, а також вольова саморегуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість і смисложиттєві орієнтації істотно впливають на вираженість симптомів і швидкість відновлення.

На рівні індивідуальних чинників низка робіт показує поєднання вразливостей і значного ресурсного потенціалу українців. Порівняльне дослідження резилієнтності під час війни засвідчило вищі показники індивідуальної, громадської та соціальної стійкості у вибірці з України, а провідними предикторами були надія, моральний дух і суб'єктивне благополуччя. Це обґрунтовує роль внутрішніх і соціальних ресурсів як буферів симптоматики [38; 68].

Таким чином, масштаби та тривалість стресорів переміщення зумовлюють високий ризик ПТСР/тривожно-депресивної симптоматики у ВПО, водночас внутрішні (вольова саморегуляція, надія, життєстійкість) і зовнішні (соціальна підтримка, спільнотні/інституційні сервіси) ресурси істотно зменшують вираженість симптомів і полегшують адаптацію.

Отже, внутрішньо переміщені особи – це люди, які залишили місце свого проживання в результаті військових дій, насильства, пов'язаного з загрозою для життя і здоров'я, інших надзвичайних обставин, яким характерні певні психологічні особливості, що виражаються в специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, які потребують допомоги і не мають можливості або бажання повернутися додому внаслідок вищевказаних загроз. Наразі проблеми ВПО в Україні постають дуже гостро.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Криза – це багатовимірний стан тимчасової дезорганізації, який виникає, коли подія перевищує наявні можливості подолання. У сучасній психології вона розглядається не лише як загроза, а й як потенційний поштовх до розвитку. Різні типи криз (нормативні й ненормативні, особистісні, екзистенційні, соціальні, травматичні) мають свою динаміку, проте всі вони потребують мобілізації ресурсів та переосмислення досвіду. Перебіг кризи визначають емоційні реакції, зміни у мисленні (звуження уваги, катастрофізація, нав'язливі спогади), порушення саморегуляції та складнощі у взаємодії з іншими.

Травматичні кризи найчастіше поєднуються з кластерами симптомів, подібних до ПТСР (інтрузії, уникнення, гіперзбудження), тривожно-депресивними проявами, проблемами зі сном та увагою і, як наслідок, зниженням повсякденного функціонування. На цьому тлі провідну роль відіграють психологічні ресурси – як внутрішні (вольова саморегуляція, самоефективність, когнітивна гнучкість, смисли, емоційна компетентність), так і зовнішні (соціальна підтримка родини, громади, інституційні сервіси). Саме вони «буферизують» стрес, повертають відчуття контролю, підтримують конструктивні копінг-стратегії та допомагають утримувати або відновлювати щоденне функціонування.

Внутрішньо переміщені особи – це люди, які змінили місце свого проживання в межах власної країни в результаті військових дій, насильства, пов'язаного з загрозою для життя і здоров'я, інших надзвичайних обставин, яким характерні певні психологічні особливості, що виражаються в специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, які потребують допомоги і не мають можливості або бажання повернутися додому внаслідок вищевказаних загроз. Наразі проблеми ВПО в Україні постають дуже гостро. У внутрішньо переміщених осіб уразливість посилює кумуляція первинних стресорів (загроза життю,

бойові дії) і вторинних (втрата житла і роботи, розрив зв'язків, невизначеність, бюрократичні бар'єри). До факторів ризику належать тривала експозиція у небезпеці, бідність, проблеми здоров'я, низька посттравматична підтримка, стигма та недовіра до державних інституцій; натомість захисними є вольова саморегуляція і когнітивна гнучкість, підтримка сім'ї та громади, культурні й духовні ресурси.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ**

### **2.1. Особливості процесу подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду**

Вимушене переміщення, спричинене воєнними діями, є однією з найбільш інтенсивних і травмувальних життєвих подій, які можуть переживати дорослі люди. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються одночасно з гострими стресовими реакціями, втратою почуття стабільності, зміною соціальних ролей, порушенням звичного способу життя, а також необхідністю адаптуватися до нових умов проживання, які часто не вибиралися добровільно. Усе це створює специфічний фон для формування кризових станів, які відрізняються високою інтенсивністю, тривалістю та значною кількістю внутрішніх і зовнішніх чинників, що ускладнюють їх подолання [42; 74].

Кризові стани ВПО зазвичай поєднують емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. З емоційної точки зору найчастіше спостерігається підвищена тривожність, емоційне виснаження, нестабільність настрою, пригніченість, почуття безпорадності та втрати сенсу. Когнітивний компонент може проявлятися у звуженні мислення, «застряганні» на негативних переживаннях, нав'язливих думках про загрозу або майбутні невдачі, труднощах у прийнятті рішень. На поведінковому рівні для ВПО характерним є уникання, зниження активності, проблеми з організацією повсякденного життя, порушення сну та апетиту, а також соціальна ізоляція.

Травматичний досвід, який передував переміщенню або супроводжував його, значно ускладнює подолання кризових реакцій. Дослідження показують, що у багатьох ВПО формуються симптоми, близькі до посттравматичних

стресових розладів: інтрузії, уникання, гіперзбудження, підвищена чутливість до тригерів. Однак не менш важливою особливістю переживання кризи є те, що її перебіг залежить не лише від самої травми, але й від наявних психологічних ресурсів особистості – тих внутрішніх властивостей і навичок, які забезпечують здатність відновлюватися, діяти та підтримувати життєву активність навіть у складних умовах [16; 37; 41; 49].

До ключових психологічних ресурсів ВПО належать вольова саморегуляція, внутрішній локус контролю, здатність приймати себе та інших, адаптивність, емоційний комфорт і здатність підтримувати міжособистісні зв'язки. Вольова саморегуляція дозволяє людині контролювати імпульсивні реакції, долати перешкоди, послідовно виконувати поставлені завдання та рухатися до мети попри зовнішні труднощі. Внутрішній локус контролю забезпечує почуття впливу на власне життя та подолання відчуття безсилля, яке часто виникає у ситуації втрати дому чи стабільності. Прийняття себе та адаптивність допомагають ВПО бачити у собі ресурси для змін, знижують рівень самоосуду та полегшують соціальну взаємодію [3; 7; 9; 10; 11; 15; 22; 27; 32].

Не менш важливою складовою є рівень функціонування у повсякденному житті: здатність виконувати рутинні дії, підтримувати контакти з близькими, організовувати свій день. Ці показники є одними з найчутливіших індикаторів психологічного відновлення. Водночас низьке функціонування, уникання та емоційний дискомфорт можуть формувати «замкнене коло», яке утримує кризовий стан і ускладнює адаптацію.

Особливістю процесу подолання кризових станів у ВПО є також поєднання особистісних, соціальних і контекстуальних факторів. Людина перебуває у ситуації, де одночасно стикається з невизначеністю майбутнього, зміною соціального оточення, потребою у нових навичках та відсутністю стабільних ресурсів підтримки. Тому ефективне подолання кризи потребує не лише зниження симптомів, але й формування нового ресурсного профілю,

який би включав відновлення контролю, розвиток емоційної стабільності, здатність до саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків [35].

Саме тому емпіричне дослідження у нашій роботі опирається на комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити як прояви травматичного дистресу та кризових реакцій, так і психологічні ресурси, що забезпечують подолання кризи: рівень саморегуляції, адаптивності, самоприйняття, внутрішнього контролю та повсякденного функціонування. Це створює можливість цілісно описати внутрішній стан внутрішньо переміщених осіб і визначити ті ресурси, які можуть бути підсилені під час формувального етапу роботи.

## **2.2. Опис методик для реалізації констатувальних студій**

Метою дослідження було емпіричне дослідження психологічних ресурсів, що сприяють подоланню кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травматичного досвіду, а також розробка й апробація програми психологічної підтримки для активізації таких ресурсів.

Далі розглянемо докладно етапи та організацію експерименту.

Перший етап – на даному етапі було сформовано вибірку досліджуваних, в яку увійшли 31 внутрішньо переміщена особа.

Другий етап – констатувальний експеримент. Для проведення констатувального етапу експерименту було використано набір взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, а саме: Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen, GPS), Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), Методика діагностики вольової саморегуляції (А. Зверков, Е. Ейдман).

Третій етап – формувальний експеримент. Учасники дослідження брали участь у тренінговій програмі, яка складалась з 10 занять.

Четвертий етап – повторна діагностика досліджуваних та оцінка ефективності корекційних заходів. Проведено математико-статистичний аналіз результатів констатувального і формувального експериментів. Всі дані піддалися наступній обробці: оцінка відмінностей у рівні досліджуваних ознак всередині вибірки («до» і «після» експерименту); визначення статистичної значущості виявлених відмінностей.

Розглянемо детальніше обрані методики дослідження.

### **1) Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen, GPS) [12]**

**Автори та історія.** Розроблений Міжнародною мережею психотравми (ISTSS/ESTSS, мультидисциплінарна команда; 2017–2019) як короткий універсальний скринер наслідків травми для різних культур і мов.

**Призначення.** Виявлення наявності/ймовірності травма-асоційованих симптомів і факторів ризику/захисту (посттравматичні симптоми, дисоціативні прояви, соматизація, ризики вживання ПАР, суїцидальні думки; ресурси – функціонування/соціальна підтримка/резильєнтність).

**Принцип побудови.** Короткі дихотомічні/лікертіві пункти (так/ні; інколи 0–1–2) з поділом на симптомні домени та ресурсні/функціональні індикатори. Є версії для самооцінки й скринінгу фахівцем; адаптований для багато-мовного застосування.

**Одиниця вимірювання і надійність.** Підрахунок сум за доменами (симптомні субшкали) та інтегральний скринінговий бал; окремо – індикатори ризику і ресурсу.

**Обґрунтованість.** Конвергентна валідність із перевіреними інструментами (напр., IES-R, PCL), конфірмаційні моделі підтверджують факторну структуру; чутливий як первинний скринер, але не є діагностичним інтерв'ю.

**Процедура.** Індивідуальне самоопитування онлайн/паперове, 3–5 хв. Для уразливих груп – застереження щодо тригерів і право паузи.

Обробка та якісний аналіз. Підсумовуються симптомні пункти (інтегральний ризиковий індекс), окремо позначаються червоні прапорці (суїцидальні думки, ПАР тощо) і ресурсні індикатори (функціонування/підтримка). Інтерпретація: більше позитивних симптомних відповідей – вищий ризик травма-асоційованих розладів; високі ресурсні індикатори можуть буферувати ризик.

Труднощі та обмеження. Скринінг, а не діагностика; можливі культурно-мовні нюанси; потребує подальшої клінічної оцінки при високих балах.

Висновки та рекомендації. Доцільний для масового первинного відбору у ВПО: швидкий, мультидоменний, з ресурсними пунктами.

## **2) Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale; часто використовується IES-R) [21, с. 171]**

Автори та історія. Оригінальна IES – Горовіц та співавт. (1979) для оцінки впливу конкретної події; розширена версія IES-R (Вейсс, Мармара, 1997) додала компонент гіперзбудження.

Призначення. Вимірювання виразності інтрузій, уникання і гіперзбудження як ключових доменів посттравматичного реагування, прив'язаних до конкретної події.

Принцип побудови. 22 твердження (IES-R) із 5-бальною шкалою частоти/дистресу за останній тиждень; 3 підшкали та загальний бал.

Одиниця вимірювання. Суми за підшкалами.

Обґрунтованість. Широко валідизована в різних країнах і клінічних/неклінічних вибірках; конвергентна валідність з PTSD-інструментами. Не є діагностикою ПТСР, але добре відбиває інтенсивність симптомів.

Процедура. Самозвіт (7–10 хв), індивідуально або в груповому зборі даних; важливо забезпечити безпеку (право паузи/виходу).

Обробка та якісний аналіз. Підрахунок сум за 3 доменами і загальний рівень; вищі значення – сильніший симптомний вплив.

Труднощі та обмеження. Може бути чутливою до тригерів (прохання згадати подію); не замінює клінічної бесіди/діагностичного інтерв'ю; культурні/мовні адаптації важливі.

Висновки та рекомендації. Оптимальна для оцінки симптомної динаміки у формувальних програмах і перевірки конвергентності з іншими мірами (напр., GPS symptoms).

### **3) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [40]**

Автори та історія. Адаптаційний опитувальник, що спирається на гуманістичну традицію (К. Роджерс) та оцінює інтегрованість особистості в соціумі. Поширені україномовні/російськомовні адаптації.

Призначення. Оцінка адаптивності/дезадаптивності, прийняття себе/інших, емоційного (дис)комфорту, внутрішнього/зовнішнього контролю, домінування/підлеглості, ескапізму.

Принцип побудови. Набір тверджень із дихотомічними або лікертовими відповідями; результати агрегуються в парні шкали-полюси (Адаптивність vs Деадаптивність тощо).

Одиниця вимірювання і надійність. Сумарні бали за кожною шкалою; структура стабільна для дорослих.

Обґрунтованість. Добре узгоджується з теорією особистісної інтеграції/самоприйняття; має прогностичну цінність щодо адаптації, психологічного благополуччя, міжособистісної взаємодії.

Процедура. Самозвіт, 10–15 хв; уразливим учасникам – нагадування про право не відповідати на дискомфортні пункти.

Обробка та якісний аналіз. Суми/індекси за кожною парною шкалою; порівняння профілю (напр., високі Зовнішній контроль, Емоційний дискомфорт, Ескапізм поєднуються з Деадаптивністю).

Труднощі та обмеження. Різні адаптації/ключі; чутливість до соціальної бажаності; інтерпретація має зважати на контекст (війна/переселення).

Висновки та рекомендації. Корисна для побудови ресурсно-вразливого профілю ВПО: дає уявлення про локус контролю, самоприйняття й стилі подолання (ескапізм).

#### **4) Методика діагностики вольової саморегуляції (А. Зверков, Е. Ейдман) [53]**

Автори та історія. Створена для оцінки вольового компонента саморегуляції: здатність до цілеспрямованих дій, подолання перешкод, самоконтроль поведінки.

Призначення. Вимір загальної вольової саморегуляції та її аспектів, найуживаніші субшкали: наполегливість/витривалість, самоконтроль.

Принцип побудови. Твердження з лікертовими відповідями; суми за загальним показником і субшкалами.

Одиниця вимірювання і надійність. Підсумкові бали (чим більше – тим краща вольова регуляція).

Обґрунтованість. Добре відома в освітніх/організаційних/клініко-психологічних вибірках; чутлива до змін після коротких тренінгових програм, тому придатна для оцінки ефекту втручань.

Процедура. Самозвіт, 5–10 хв; можливе групове заповнення онлайн.

Обробка та якісний аналіз. Суми за загальним і субшкалами; порівняння до/після; інтерпретація.

Труднощі та обмеження. Самозвіт (ризик соціальної бажаності); різні короткі адаптації (потрібно фіксувати версію); чутливість до ситуативної мотивації.

Висновки та рекомендації. Рекомендована як ресурсна міра в програмі для ВПО: показує, чи зросла здатність доводити кроки до кінця, керувати імпульсами та підтримувати рутину – саме те, що зменшує ескапізм і підсилює функціонування.

Аналіз здійснювався на рівні безперервних показників (M, SD, критерій кореляції Пірсона, t-тест Стюдента для залежних вибірок).

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

У вибірку увійшли 31 досліджуваний віком від 27 до 55 років, з них жінок – 20 осіб (64,5%), а чоловіків – 11 (35,5%). За рівнем освіти більшість мають вищу освіту (90,3%), ще 6,5% – професійно-технічну, 3,2% – середню.

Всі досліджувані є ВПО з Луганської, Донецької, Запорізької, Харківської та Херсонської областей. Наразі значна частина проживає у Дніпрі/Дніпропетровській області та Київській області. Середній термін від моменту переміщення – 38 місяців: близько 12,9% перемістилися до 1 року тому, 38,7% – 1–3 роки тому, і 48,4% – понад 3 роки тому. Психологічну допомогу після переміщення отримували 6 досліджуваних (19,4%), не отримували – 25 досліджуваних (80,6%).

Далі розглянемо результати, отримані за методикою Глобальний скринінг рівня психотравми (GPS). Аналіз відкритих відповідей дав змогу зробити наступні висновки.

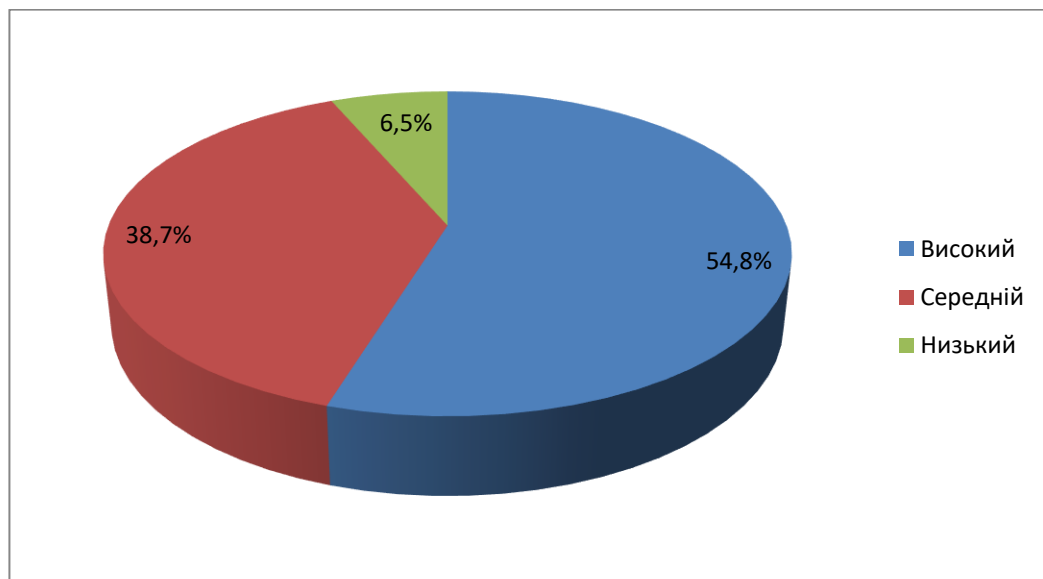
За типом і контекстом травматичних подій у більшості відповідей описується досвід, безпосередньо пов'язаний із воєнними діями: обстріли, перебування у зоні бойових дій, евакуація під час активної фази небезпеки. Часто згадуються вимушене переселення та втрата/пошкодження житла; окремі учасники повідомляють про втрати близьких або їх тривалу відсутність поряд. Для частини досліджуваних події мають повторюваний (хронічний) характер: не один епізод, а ланцюг подій, що розтягнувся в часі (переїзди, зміна місця проживання, нові хвилі обстрілів, адаптація на новому місці). Підтемами є: безпосередня експозиція (особисте потрапляння під обстріли, перебування в укриттях); свідкування наслідків (руйнування інфраструктури, поранені/загиблі); життєва невизначеність (раптовість подій, відсутність чіткого плану, нестабільність майбутнього).

Також відповіді відображають широкий спектр емоційних і когнітивних психологічних реакцій. Найчастіше згадуються тривога, підвищена пильність,

епізоди різких емоційних коливань, порушення сну, настирливі спогади/флешбеки, а також складнощі з концентрацією і швидкою втомлюваністю. Деякі учасники описують уникання: небажання повертатися думками до подій, уникання новин або місць/дій, що нагадують про травму. Найчастіше згадуються: соматичні прояви (головний біль, напруження, «зажатість» у тілі); емоційне виснаження («нема сил/ресурсу», «вигораю»); відтерміновані реакції (погіршення стану через кілька місяців після переїзду, коли первинний «адреналін» спав).

Багато відповідей торкаються соціальної тканини життя: розрив звичних зв'язків, віддалення від родини/друзів, зміна ролей у сім'ї, необхідність починати «з нуля» (робота, коло спілкування). Водночас вказуються опорні ресурси: підтримка партнерів/родини, включеність у громаду, участь у волонтерських активностях, що відновлюють відчуття сенсу і «належності». Підтемами є: дефіцит підтримки (самотність, відчуття «нікому не потрібен»); позитивні опори (родина, колеги, сусіди, волонтерські спільноти); труднощі інтеграції (адаптація на ринку праці, мовні/культурні нюанси регіону).

Також було проаналізовано показники симптомів психотравмівного досвіду (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Сегментограма розподілу досліджуваних за показниками симптомів психотравмівного досвіду**

Отже, за показником симптомів психотравматичного досвіду середнє значення у вибірці становить  $M = 9,48$  ( $SD = 3,62$  діапазон – від 1 до 16 балів). Враховуючи рекомендовані порогові значення для GPS, інтерпретація даних дозволяє виділити три рівні вираженості симптоматики:

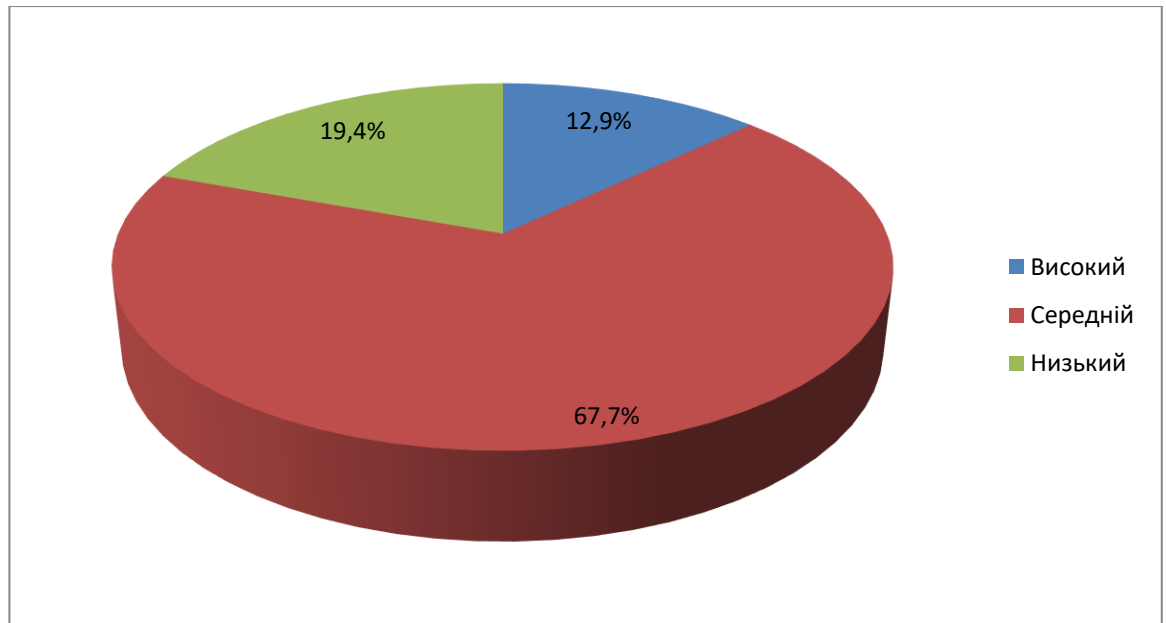
Низький рівень виявлено у 2 досліджуваних (6,5%). Це невелика група осіб, які або мають достатні внутрішні ресурси для подолання наслідків травматичного досвіду, або знаходяться у фазі відносної стабілізації психоемоційного стану.

Середній рівень виявлено у 12 досліджуваних (38,7%). Для цієї групи характерним є часткове проявлення симптомів – епізодичні спогади про травматичні події, підвищена вразливість до стресорів, коливання настрою, однак збережена можливість адаптивного функціонування.

Високий рівень спостерігається у 17 досліджуваних (54,8%), тобто понад половина вибірки демонструє інтенсивні прояви психотравматичного стресу. Саме ця група характеризується періодичними нав'язливими спогадами, емоційною напруженістю, відчуттям небезпеки, підвищеною пильністю, порушеннями сну, труднощами з концентрацією уваги.

Отримані результати свідчать про те, що психотравматичний досвід залишається актуалізованим і недостатньо інтегрованим у власну життєву історію внутрішньо переміщених осіб, навіть якщо від моменту переміщення минуло кілька місяців або років. Це вказує на необхідність цілеспрямованих психологічних та психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на роботу із симптомами пережитої травми.

Також було проаналізовано результати за шкалою ризиків (див. рис. 2.2).

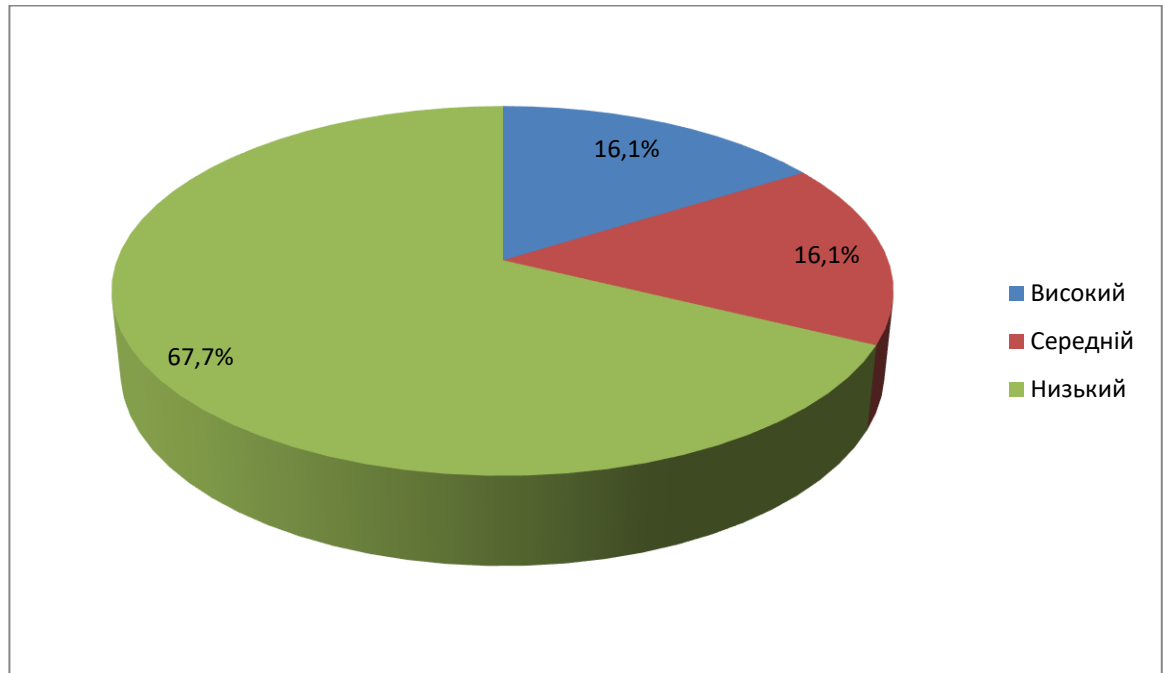


**Рис. 2.2. Сегментограма розподілу досліджуваних за рівнями ризиків відновлення після психотравмівного досвіду**

Середнє значення за шкалою ризиків становить 2,29 ( $SD = 0,99$ , діапазон 0–4). Розподіл за рівнями виглядає так. Низький рівень ризиків показали 6 досліджуваних (19,4%). Це ті, хто або має стабільні життєві умови, або отримує достатню підтримку від соціального оточення. Середній рівень – 21 досліджуваний (67,7%). Це найчисленніша група, для неї характерні фінансові труднощі, відсутність або тимчасовість житла, невизначеність життєвих перспектив, але водночас зберігається функціональна здатність до подолання труднощів. Високий рівень ризиків мають 4 досліджуваних (12,9%), які перебувають у найбільш вразливому становищі. Ця група може потребувати комплексної соціальної допомоги (житлова, фінансова, медична, юридична, психологічна). Важливим є те, що помірні ризики домінують у вибірці, і саме цей фон часто підтримує хронічний стрес.

Середній показник за шкалою стійкості становив 0,81 ( $SD = 0,40$ ). Тобто приблизно 4 з 5 учасників суб'єктивно відзначають, що мають внутрішні ресурси, які допомагають їм долати труднощі. Стійкість негативно корелює із симптомами ( $r = -0,408$ ), що означає: особи, які сприймають себе як здатних «впоратися», демонструють нижчий рівень психотравматичних проявів.

Результати за показниками функціонування представлено на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Сегментограма розподілу досліджуваних за рівнями функціонування після психотравматичного досвіду**

Отже, середній рівень функціонування становить 6,68 ( $SD = 2,15$ , діапазон 2–10). Високий рівень функціонування мають 5 досліджуваних (16,1%), середній рівень – 5 досліджуваних (16,1%), а низький рівень – 21 досліджуваний (67,7%).

Це означає, що в двох третин внутрішньо переміщених осіб симптоми реально заважають щоденному життю: роботі, спілкуванню, здатності планувати, відпочивати і підтримувати сімейні стосунки. Крім того, симптоми та функціонування мають зворотній зв'язок ( $r = -0,491$ ), тобто що сильніше проявляються симптоми – то нижчою є здатність підтримувати звичний ритм життя.

Для глибшого розуміння стану внутрішньо переміщених осіб було проведено перехресний аналіз рівнів симптомів психотравматичного досвіду та життєвих ризиків. Такий підхід дозволяє виявити групи, що суттєво відрізняються за характером переживання травми та ресурсами для її

подолання. Розподіл учасників за комбінацією цих показників представлений нижче.

Група 1. Низькі ризики + Низькі симптоми. Це ті, хто або не зазнав глибокої травматизації, або зміг ефективно інтегрувати пережитий досвід. Для них характерна стабільність емоційного стану, збережена впевненість у власних силах та можливість планувати майбутнє. Це найменша група вибірки.

Група 2. Середні ризики + Середні симптоми (поширена група). Ці досліджувані певною мірою адаптувалися, але залишаються вразливими до стресу. Вони відзначають періодичні емоційні коливання, труднощі з концентрацією уваги, підвищену реактивність на тригери, однак загалом зберігають можливість виконувати повсякденні обов'язки. Для цієї групи психологічна підтримка може бути профілактичною, із фокусом на зміцнення ресурсів.

Група 3. Високі ризики + Високі симптоми (ключова «група уразливості»). Саме сюди входить понад половина вибірки. Для цих осіб характерні: інтенсивні переживання травматичних подій; часті нав'язливі спогади та «повернення» до травмівних ситуацій; виражене фізичне та емоційне виснаження; нестабільність життєвих умов (житло, фінанси, соціальна підтримка). Ця група перебуває у ризику розвитку хронічного стресу, депресивних і тривожних розладів, що вимагає цілеспрямованого психологічного супроводу. Саме у цій групі найчастіше виявляється сильний вплив симптомів на повсякденне функціонування (працездатність, сімейні стосунки, самоорганізація).

Отже, перехресний аналіз показує чітку закономірність: чим більше соціально-побутових ризиків та життєвої невизначеності, тим інтенсивніше проявляються симптоми психотравматичного досвіду. І навпаки: при наявності ресурсів підтримки (родинної, соціальної, громади, професійної) симптоми мають тенденцію знижуватися. Таким чином, психологічний стан внутрішньо переміщених осіб визначається не лише особливостями їхнього

внутрішнього переживання травми, але й реальними умовами життя після переміщення.

Отже, результати скринінгу GPS засвідчили, що для внутрішньо переміщених осіб у вибірці психотравмівні симптоми залишаються вираженими, причому значній частині притаманний високий рівень симптоматики. На цьому фоні переважають помірні життєві ризики (нестабільність житла й доходів, дефіцит підтримки, обмежений доступ до допомоги), а у більшості відмічено суттєвий вплив симптомів на повсякденне функціонування (праця, побут, спілкування). Водночас переважна частина учасників декларує наявність внутрішньої стійкості, що співвідноситься зі зниженням інтенсивності симптомів та певним збереженням адаптивних можливостей. Окремо підтверджено, що зростання симптомів асоційоване зі зниженням рівня функціонування. Отже, внутрішні ресурси (відчуття здатності впоратися) відіграють буферну роль, але структурні чинники (житло, фінанси, доступ до послуг, соціальна підтримка) істотно впливають на збереження/посилення стресового навантаження.

Перейдемо до аналізу результатів за Шкалою оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R), спрямованої на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості. Середні значення за шкалами представлено на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за Шкалою оцінки впливу травматичної події**

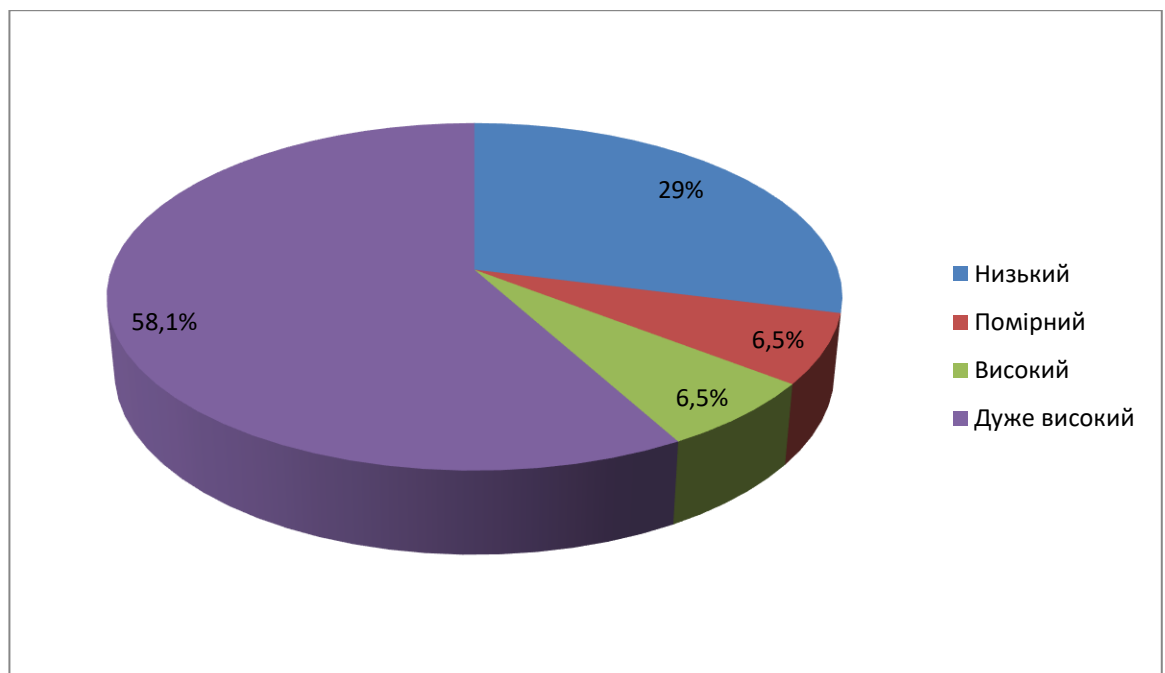
Отже, суттєва частка учасників потрапляє до помірної й високої зон, а серед них є підмножина з дуже високими значеннями. Це узгоджується з середніми значеннями та великим розкидом ( $SD$ ), які вказують на неоднорідність інтенсивності симптомів у групі.

Інтрузії ( $M=17,5$ ,  $SD = 10,66$ ). Високі бали означають часті нав'язливі спогади, сновидіння, «спалахи» пам'яті, підвищену чутливість до тригерів. Це свідчить про недостатню інтеграцію травматичного досвіду у життєву історію.

Уникання ( $M=17,7$ ,  $SD = 10,65$ ) виражене у значної частки вибірки. Йдеться про когнітивне та поведінкове відвертання від нагадувань (думок, місць, новин, контактів). Короткочасно це знижує напругу, але довгостроково підтримує симптоматику.

Підвищене збудження ( $M=16,2$ ,  $SD = 9,93$ ). Відображає активовану систему небезпеки: тривога, надпильність, порушення сну, роздратованість, «зривисті» реакції. Саме цей компонент часто безпосередньо знижує повсякденне функціонування.

Загальні результати за цією методикою відображено на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Сегментограма розподілу досліджуваних за рівнями впливу травматичної події**

Отже, понад половина учасників (18 досліджуваних, 58,1%) демонструє дуже високі значення, ще 4 досліджуваних (13%) перебувають у зоні помірно/високих показників. Лише 9 досліджуваних (29%) мають низький рівень. Такий розподіл вказує на масивний тягар травматичних симптомів у вибірці внутрішньо переміщених осіб.

Можемо зробити висновок, що у більшості ВПО виявлено високий загальний тягар посттравматичної симптоматики. Це свідчить про суттєву психологічну напругу після травматичних подій. Інтрузії вказують на часті нав'язливі спогади, сновидіння та «спалахи» пам'яті; уникання відображає поширені захисні стратегії дистанціювання від тригерів; підвищене збудження сигналізує про активацію системи небезпеки (надпильність, проблеми зі сном, дратівливість). Комбінація цих компонентів пояснює зниження повсякденного функціонування. Висока міжіндивідуальна варіативність свідчить, що інтенсивність симптомів суттєво різниться між досліджуваними.

Отримані дані узгоджуються з результатами GPS: підвищена симптоматика IES-R логічно співвідноситься з більшою вираженістю скринінгових симптомів і погіршенням функціонування, тоді як вищі особистісні ресурси/стійкість виступають буфером.

Далі розглянемо результати за Тестом вольового самоконтролю А. Зверкова й Е. Ейдмана, які представлено у табл. 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Зведена таблиця показників за Тестом вольового самоконтролю, %**

| Шкали          | Низький рівень |      | Середній рівень |      | Високий рівень |      |
|----------------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|                | К-ть           | %    | К-ть            | %    | К-ть           | %    |
| Наполегливість | 12             | 38,7 | 9               | 29   | 10             | 32,3 |
| Самовладання   | 10             | 32,3 | 14              | 45,2 | 7              | 22,6 |

|                     |    |      |   |      |    |      |
|---------------------|----|------|---|------|----|------|
| Загальний<br>рівень | 14 | 45,2 | 7 | 22,6 | 10 | 32,3 |
|---------------------|----|------|---|------|----|------|

За шкалою наполегливості 12 досліджуваних (38,7%) мають низький рівень, 9 досліджуваних (29%) – середній, а 10 досліджуваних (32,3)% – високий. Середнє:  $M=8,97$  ( $SD=3,38$ ). Переважання низького та середнього рівнів свідчить, що для значної частини досліджуваних характерні труднощі з тривалим утриманням зусиль і доведенням завдань до завершення в умовах перешкод, втоми чи нестабільності. Водночас третина вибірки демонструє достатньо високу наполегливість – ці учасники, ймовірно, краще справляються з «довгими» задачами, менш схильні здаватися при перших невдачах та активніше відновлюють працездатність після зривів. Загалом розподіл підкреслює потребу в тренуванні цілеспрямованості особливо для групи з низьким рівнем.

Картина за самовладанням дещо інша: 10 досліджуваних (32,3)% – мають низький рівень, 14 досліджуваних (45,2)% – середній, 7 досліджуваних 22,6% – високий. Середнє:  $M=7,03$  ( $SD=2,56$ ). Тобто більшість учасників зосереджена у середній зоні, що говорить про помірну здатність регулювати емоційні та імпульсивні реакції, зберігати рівновагу в конфліктних чи стресових ситуаціях. Водночас третина має низьке самовладання – саме для них найбільш актуальними будуть навички емоційної саморегуляції, методи швидкого зниження фізіологічного збудження (дихальні техніки, тілесні практики, гігієна сну), а також когнітивні прийоми керування увагою й імпульсами. Порівняно невелика частка високого рівня (близько чверті) формує ресурсне «ядро» групи – ці учасники, ймовірно, краще утримують спокій та конструктивність у складних комунікативних епізодах.

За загальною шкалою сформувалася досить нерівномірна картина: 14 досліджуваних (45,2%) опинилися на низькому рівні, 7 досліджуваних (22,6%) – на середньому, і 10 досліджуваних (32,3%) на високому. Середнє значення становить  $M=12,94$  ( $SD=4,38$ ). Така структура

вказує, що майже половина вибірки демонструє недостатній загальний вольовий контроль: їм складніше доводити розпочате до кінця, дотримуватися рішень у стресових умовах, утримувати запланований ритм діяльності. Водночас третина учасників має високий рівень самоконтролю – ці досліджувані здатні краще організовувати зусилля, підтримувати цілеспрямованість та відновлюватися після зривів плану. Отже, група є гетерогенною: ми бачимо співіснування вираженої «зони ризику» (низький рівень) із ресурсною підгрупою (високий рівень), що важливо враховувати під час формувального етапу експерименту.

Отже, профіль вольового самоконтролю виявився нерівномірним: за загальною шкалою та наполегливістю вираженою є група з низькими показниками, тоді як за самовладанням більшість тяжіє до середніх значень.

Також проаналізуємо результати за Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

**Зведена таблиця показників за Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, % (до корекції)**

| Шкали             | Низький рівень |      | Середній рівень |      | Високий рівень |      |
|-------------------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|                   | К-ть           | %    | К-ть            | %    | К-ть           | %    |
| Адаптивність      | 0              | 0    | 9               | 29   | 22             | 71   |
| Деадаптивність    | 12             | 38,7 | 13              | 41,9 | 6              | 19,4 |
| Прийняття себе    | 1              | 3,2  | 4               | 12,9 | 26             | 83,9 |
| Неприйняття себе  | 18             | 58,1 | 11              | 35,5 | 2              | 6,5  |
| Прийняття інших   | 1              | 3,2  | 12              | 38,7 | 18             | 58,1 |
| Неприйняття інших | 14             | 45,2 | 14              | 45,2 | 3              | 9,7  |

|                      |    |      |    |      |    |      |
|----------------------|----|------|----|------|----|------|
| Емоційний комфорт    | 0  | 0    | 25 | 80,6 | 6  | 19,4 |
| Емоційний дискомфорт | 12 | 38,7 | 13 | 41,9 | 6  | 19,4 |
| Внутрішній контроль  | 0  | 0    | 13 | 41,9 | 18 | 58,1 |
| Зовнішній контроль   | 9  | 29   | 15 | 48,4 | 7  | 22,6 |
| Домінування          | 4  | 12,9 | 21 | 67,7 | 6  | 19,4 |
| Підлеглість          | 7  | 22,6 | 19 | 61,3 | 5  | 16,1 |
| Ескапізм             | 9  | 29   | 16 | 51,6 | 6  | 19,4 |

Отже, загальний профіль свідчить про досить виражений ресурс адаптації. Понад дві третини вибірки (71%) мають високий рівень адаптивності ( $M = 149,71$ ;  $SD = 26,24$ ), що перевищує інтервал «середньої норми». Це означає наявність ефективних способів пристосування до змін, збереження працездатності й відносної стабільності поведінки попри воєнний контекст та досвід переміщення. Водночас шкала дезадаптивності розподілена нерівномірно: 38,7% демонструють низькі значення (що є позитивним індикатором), 41,9% – у межах норми, і 19,4% – високі показники, які сигналізують про підвищені труднощі пристосування, напруження і ризики зривів у частини досліджуваних. Отже, поряд із загальним ресурсним фоном існує «вразлива» підгрупа, якій потрібні адресні інтервенції.

На особистісному рівні прийняття ми бачимо виразні сильні сторони. Шкала «Прийняття себе» у 83,9% випадків має високий рівень ( $M = 47,81$ ;  $SD = 10,01$ ), що вказує на сформовані уявлення про власну цінність і здатність сприймати свої якості без надмірного самозвинувачення. Відповідно, «Неприйняття себе» у 58,1% перебуває на низькому рівні (лише 6,5% – високий), тобто для більшості не є характерними самознецінення і внутрішня критика, що руйнує стабільність. Разом ці дві шкали формують потужний

внутрішній ресурс – базу для навчання навичок самоспівчуття, саморегуляції та постановки реалістичних цілей.

У соціальному вимірі також простежується позитивна тенденція. За шкалою «Прийняття інших» 58,1% мають високі показники ( $M = 24,61$ ;  $SD = 4,35$ ), що полегшує відновлення і підтримання стосунків у нових громадах, характерних для ВПО. Водночас «Неприйняття інших» у 45,2% – низьке, у 45,2% – середнє і у 9,7% – високе: тобто існує невелика підгрупа з тенденціями до соціальної недовіри/відстороненості, які можуть гальмувати інтеграцію і потребують роботи з безпекою у стосунках, навичками комунікації та побудови підтримуючої мережі.

Емоційний блок демонструє амбівалентну картину. «Емоційний комфорт» у більшості на середньому (80,6%) або високому (19,4%) рівні ( $M = 23,61$ ;  $SD = 5,58$ ), тобто відчуття емоційної врівноваженості загалом збережене. Водночас «Емоційний дискомфорт» має 19,4% випадків на високому рівні ( $M = 18,10$ ;  $SD = 10,00$ ), що означає наявність значущої кількості досліджуваних із вираженим напруженням, тривожністю чи пригніченістю. Саме ця група демонструє більш високі показники симптоматики за GPS/IES-R.

Локус контролю виражений переважно внутрішньо. За шкалою «Внутрішній контроль» 58,1% мають високі значення ( $M = 54,48$ ;  $SD = 9,11$ ), що свідчить про відчуття впливу на власне життя й готовність діяти. Проте «Зовнішній контроль» у 22,6% – високий ( $M = 24,48$ ;  $SD = 13,32$ ): частина досліджуваних схильна приписувати подіям зовнішні причини (випадок, інші люди, обставини). Для ВПО це зрозуміло в умовах тривалої невизначеності; важливо не «обнулити» цей досвід, а допомогти збалансувати його через мікроцілі, планування та вправи на підсилення самоефективності.

Показники «Домінування» і «Підлеглості» зосереджені переважно в зоні норми (67,7% і 61,3% відповідно – середній рівень), із помірними частками високих значень ( $\approx 19,4\%$  і  $16,1\%$ ). Це радше про адаптивну соціальну пластичність: більшість досліджуваних здатна як ініціювати, так і

співпрацювати без виражених перекосів у владі/підкоренні. У людей із високою «підлеглістю» є ризик надмірної поступливості та труднощів у відстоюванні меж – для них доцільні тренування асертивності.

Нарешті, «Ескапізм (уникнення проблем)»: 19,4% демонструють високий рівень, 51,6% – середній, 29,0% – низький ( $M = 13,26$ ;  $SD = 6,15$ ). З огляду на травматичний досвід, підвищений ескапізм – очікуваний захисний механізм, але в надлишку він підтримує коло уникання і відкладених рішень.

Проведений кореляційний аналіз показав, що показники різних методик тісно пов'язані між собою, тобто всі вони відображають різні сторони одного й того самого психологічного стану учасників. Найсильніші зв'язки виявлені між тими шкалами, які вимірюють реакції на травму та емоційне навантаження.

Перш за все, загальний показник впливу травматичної події, який відображає силу посттравматичних симптомів, має високий прямий зв'язок із симптомами психологічної травми у методиці GPS ( $r = 0,68$ ). Це означає, що чим сильніші прояви травматичного стресу, тим більше людина переживає загальних психологічних труднощів. Ще сильніший зв'язок виявлено між загальним впливом травматичної події та емоційним дискомфортом за методикою Роджерса–Даймонда ( $r = 0,75$ ). Тобто високі травматичні переживання безпосередньо пов'язані з погіршенням емоційного самопочуття.

Також загальний вплив травматичної події має виражений зв'язок із зовнішнім локусом контролю ( $r = 0,65$ ). Це означає, що коли людина переживає сильний вплив травми, вона частіше схильна думати, що «нічого не залежить від неї» і події визначають зовнішні обставини. Такий спосіб сприйняття значно ускладнює подолання кризи.

Водночас спостерігаються зворотні зв'язки: загальний вплив травматичної події негативно корелює з повсякденним функціонуванням ( $r = -0,59$ ) та самоконтролем ( $r = -0,47$ ). Це підтверджує, що травматичний стрес знижує здатність людини організовувати свій день, виконувати рутинні справи та керувати власною поведінкою.

Дуже важливим для дослідження є зв'язок між самоконтролем і ескапізмом. Показник самоконтролю має суттєву негативну кореляцію з ескапізмом за Роджерсом–Даймондом ( $r = -0,62$ ). Це означає, що чим вищий рівень самоконтролю, тим менше людина уникає проблем і тим більше вона готова діяти, а не «відключатися» від ситуації.

Отже, кореляційний аналіз виявив два узгоджені кластери: «вразливості» (зовнішній контроль, емоційний дискомфорт, ескапізм, симптомне навантаження) і «ресурсів» (внутрішній контроль, прийняття себе, адаптивність, вольова саморегуляція, функціонування). Найтісніші зв'язки простежено між посттравматичними симптомами та емоційним дискомфортом/зовнішнім локусом, а також між самоконтролем і зниженням уникання, що безпосередньо обґрунтувало логіку програмних інтервенцій.

Таким чином, профіль наших досліджуваних поєднує сильні ресурси (висока адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, внутрішній локус контролю) із точковими зонами ризику (у частини – дезадаптивність, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, ескапізм). Це підтверджує доцільність ресурс-орієнтованої програми з акцентом на: стабілізацію та емоційну регуляцію для підгрупи з високим дискомфортом; зниження ескапізму через тренінг вирішення проблем і мікроцілей; балансування локусу контролю, посилення самоефективності; розвиток соціальної підтримки й безпечних контактів для тих, у кого підвищене неприйняття інших.

Можемо зробити висновок, що проведене дослідження психологічних ресурсів для подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травмівного досвіду показало, що для внутрішньо переміщених осіб у вибірці психотравмівні симптоми залишаються вираженими, причому значній частині притаманний високий рівень симптоматики. Проте у більшості досліджуваних виявлено високий рівень адаптивності, прийняття себе й інших та внутрішнього локусу контролю; ці компоненти формують стійке ресурсне ядро, релевантне до умов вимушеного переміщення. В окремої підгрупи фіксуються підвищені показники емоційного дискомфорту, дезадаптивності,

зовнішнього контролю й ескапізму, що корелює з більшою вираженістю стресових симптомів за GPS/IES-R та потребує адресної психопідтримки. Переважання середнього/високого рівнів наполегливості та самовладання свідчить про збережені механізми самоконтролю, які можуть підсилити ефективність корекційно-розвивальних занять. Внутрішній локус контролю та прийняття себе, ймовірно, виконують буферну функцію щодо стресу й уникання; навпаки, зовнішній контроль та ескапізм асоційовані з більшою симптоматикою і нижчою ефективністю подолання. Тренінгова програма підтримки має комбінувати: стабілізацію та навички емоційної регуляції для групи з високим дискомфортом; тренінг вирішення проблем, планування «мікрокроків» і зниження уникання; інтервенції на підсилення самоефективності, балансування локусу контролю; розвиток безпечних соціальних контактів і підтримуючих мереж.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У вибірку увійшли 31 досліджуваний віком від 27 до 55 років, з них жінок – 20 осіб, а чоловіків – 11. Всі досліджувані є ВПО з Луганської, Донецької, Запорізької, Харківської та Херсонської областей. Наразі значна частина проживає у Дніпрі/Дніпропетровській області та Київській області.

Для проведення констатувального етапу експерименту було використано набір взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, а саме: Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen, GPS), Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), Методика діагностики вольової саморегуляції (А. Зверков, Е. Ейдман).

Констатувальний експеримент показав, що за типом і контекстом травматичних подій у більшості відповідей описується досвід, безпосередньо пов'язаний із воєнними діями: обстріли, перебування у зоні бойових дій, евакуація під час активної фази небезпеки. Часто згадуються вимушене переселення та втрата/пошкодження житла; окремі учасники повідомляють про втрати близьких або їх тривалу відсутність поряд.

Результати скринінгу GPS засвідчили, що для внутрішньо переміщених осіб у вибірці психотравмівні симптоми залишаються вираженими, причому значній частині притаманний високий рівень симптоматики. На цьому фоні переважають помірні життєві ризики (нестабільність житла й доходів, дефіцит підтримки, обмежений доступ до допомоги), а у більшості відмічено суттєвий вплив симптомів на повсякденне функціонування (праця, побут, спілкування). Водночас переважна частина учасників декларує наявність внутрішньої стійкості, що співвідноситься зі зниженням інтенсивності симптомів та певним збереженням адаптивних можливостей. Окремо підтверджено, що зростання симптомів асоційоване зі зниженням рівня функціонування. Отже, внутрішні ресурси (відчуття здатності впоратися) відіграють буферну роль,

але структурні чинники (житло, фінанси, доступ до послуг, соціальна підтримка) істотно впливають на збереження/посилення стресового навантаження.

У більшості ВПО виявлено високий загальний тягар посттравматичної симптоматики. Це свідчить про суттєву психологічну напругу після травматичних подій. Інтрузії вказують на часті нав'язливі спогади, сновидіння та «спалахи» пам'яті; уникання відображає поширені захисні стратегії дистанціювання від тригерів; підвищене збудження сигналізує про активацію системи небезпеки (надпильність, проблеми зі сном, дратівливість). Комбінація цих компонентів пояснює зниження повсякденного функціонування. Висока міжіндивідуальна варіативність свідчить, що інтенсивність симптомів суттєво різниться між досліджуваними.

Профіль вольового самоконтролю досліджуваних виявився нерівномірним: за загальною шкалою та наполегливістю вираженою є група з низькими показниками, тоді як за самовладанням більшість тяжіє до середніх значень.

Досліджувані характеризуються поєднанням елементів неприйняття інших та ескапізму. Проте у більшості досліджуваних виявлено високий рівень адаптивності, прийняття себе та внутрішнього локусу контролю; ці компоненти формують стійке ресурсне ядро, релевантне до умов вимушеного переміщення.

Кореляційний аналіз виявив два узгоджені кластери: «вразливості» (зовнішній контроль, емоційний дискомфорт, ескапізм, симптомне навантаження) і «ресурсів» (внутрішній контроль, прийняття себе, адаптивність, вольова саморегуляція, функціонування). Найтісніші зв'язки простежено між посттравматичними симптомами та емоційним дискомфортом/зовнішнім локусом, а також між самоконтролем і зниженням уникання, що безпосередньо обґрунтувало логіку програмних інтервенцій.

## **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ**

### **3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу**

Розробка програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб базується на сучасних підходах до розуміння переживання травматичних подій, стресу та процесів адаптації в умовах зміненого життєвого середовища. Вимушене переміщення супроводжується багатовимірною кризою: втратою звичного соціального простору, порушенням почуття безпеки, розривом соціальних зв'язків, зміною ідентичності та життєвих орієнтирів. Це часто зумовлює підвищення емоційного напруження, тривожності, почуття безпорадності, уникання труднощів (ескапізм), фрустрацію та загальне зниження психічної стійкості.

Результати емпіричної частини дослідження засвідчили, що серед досліджуваних ВПО спостерігається:

- емоційний дискомфорт і труднощі в регуляції афекту;
- тенденція до зовнішньої атрибуції контролю (відчуття, що життя «відбувається ззовні», а не керується особистістю);
- неприйняття себе та інших, що може проявлятися в самокритиці, почутті провини або униканні контактів;
- ескапізм як спосіб тимчасового «відходу» від реальності замість поступового вирішення проблем.

Ці дані визначили ключові цільові напрямки програми:

1. Емоційна стабілізація і навчання навичкам саморегуляції в ситуаціях підвищеного стресу.
2. Переорієнтація локусу контролю з зовнішнього на внутрішній через досвід малих керованих дій.

3. Формування прийняття себе та зменшення внутрішньої критики через розвиток навичок самоспівчуття та турботи про себе.
4. Подолання ескапізму через впровадження «мікрокроків» та алгоритмів конструктивного розв'язання проблем.
5. Відновлення соціальної підтримки і безпечних зв'язків як ресурсу відновлення почуття приналежності та стабільності.
6. Надання сенсу та перспективи через роботу з цінностями, життєвими орієнтирами та реалістичним плануванням майбутнього.

Програма побудована таким чином, щоб: спочатку стабілізувати стан (тілесні та дихальні практики); потім перейти до роботи з когніціями (раціональна переоцінка, виявлення автоматичних думок); далі перейти до поведінкових інтервенцій (мікрокроки, планування дій); і завершити інтеграцією особистісних змін та розробкою індивідуальних стратегій підтримки на майбутнє.

Особливістю програми є її безпечний та ненасильницький характер: вона не передбачає деталізованого відтворення травматичних подій. Робота здійснюється через «досвід тут-і-тепер», м'яке усвідомлення власних станів, символічні техніки, наративні та арт-терапевтичні вправи. Це відповідає принципам травма-інформованого підходу, де ключовими є безпека, передбачуваність, підтримка автономії учасника і фокус на ресурсах.

Таким чином, програма спрямована не лише на зниження симптомів дистресу, але й на відновлення відчуття суб'єктності, здатності впливати на власне життя, будувати стосунки та спиратися на себе навіть за умов невизначеності.

**Цільова група:** дорослі внутрішньо переміщені особи,  $n = 31$  (змішана група за віком/статтю; частина має досвід звернення по психологічну допомогу).

**Формат:** груповий, онлайн.

**Тривалість:** 10 занять по 2 години. Частота: 1–2 рази на тиждень.

**Мета:** зниження емоційного дискомфорту, уникання (ескапізму), зовнішньої атрибуції контролю; посилення адаптивності, прийняття себе/інших, внутрішнього контролю, навичок емоційної регуляції та вирішення проблем.

**Розширені завдання програми:**

1. Психоедукація та нормалізація: пояснити закономірні реакції нервової системи на травму/стрес; зняття стигми.
2. Стабілізація тіла: навчити базовим технікам граундингу, дихання, прогресивної релаксації.
3. Емоційна саморегуляція, відстеження ранніх сигналів перевантаження.
4. Когнітивна переоцінка: ідентифікувати автоматичні думки/катастрофізацію; навчити інструментам м'якої переоцінки.
5. Подолання уникання (ескапізму): впровадити алгоритм проблем-солвінгу (SMART-кроки, бар'єри/ресурси).
6. Внутрішній локус і самоефективність.
7. Соціальна підтримка та межі: запит про допомогу, навички ввічливих відмов/стоп-фраз.
8. Самоприйняття та самоспівчуття: зменшення внутрішньої критики; формування щоденних ритуалів турботи.
9. Сенс і надія: зв'язок цінностей із дрібними щотижневими діями.
10. Інтеграція та маршрут підтримки: реалістичний план на 1–3 місяці, карта сервісів/контактів; критерії, коли звертатися по допомогу.

**Етичні засади:** добровільність; інформована згода; конфіденційність (у межах групи, без записів); право на відмову/паузу; фокус на тут-і-тепер (без вимоги деталізувати травматичні події); недискримінація; повага до меж і різниці досвідів.

**Кризовий протокол:** якщо під час заняття з'являється виражений дистрес – ведучий переводить учасника в індивідуальну «кімнату», пропонує

ресурси/контакти невідкладної допомоги; за потреби – індивідуальне супроводження/напрямок.

### **Заняття 1. Психобезпека та старт програми**

**Тривалість та форма:** 2 годин, групова робота.

**Мета:** створити безпечні рамки взаємодії, нормалізувати стресові реакції, окреслити особисті цілі участі.

#### **Завдання заняття:**

- узгодити правила (конфіденційність, право паузи, повага до меж);
- нормалізувати реакції нервової системи на травматичні події;
- дати перші інструменти стабілізації (граундинг, якір у тілі);
- сформулювати індивідуальні цілі й очікування.

#### **Матеріали та обладнання:**

- фліпчарт, стікери, маркери;
- плакати з правилами групи;
- картки Суб'єктивна шкала напруги/дистресу 0–10;
- аркуші «Мої очікування».

#### **Хід заняття:**

##### *1. Вітальне коло та контракт безпеки.*

Коротке знайомство; спільна розробка правил; підписання «контракту безпеки».

Інструкція ведучому: Запропонувати 5–7 правил, відкрити додавання від групи.

Обговорення/рефлексія: Що з правил відгукується? Чого хочеться додати/уточнити?

##### *2. Психоедукація: нормальні реакції на ненормальні події.*

Коротко про гіперзбудження, уникання, інтрузії, «гойдалки» настрою.

Інструкція ведучому: Пояснювати простими прикладами; уникати деталей травми.

Обговорення/рефлексія: Які реакції ви впізнаєте у себе? Що допомагає знижувати напругу?

### *3. Практика граундингу «5–4–3–2–1» + «якір у тілі».*

Суть: Фокус на сенсорних каналах; усвідомлення опор тіла.

Інструкція ведучому: Вести повільним темпом, запрошувати повернутися до тіла за тригерів.

Обговорення/рефлексія: Як змінюється відчуття у тілі? Суб'єктивна шкала напруги до/після.

### *4. Мій ресурс сьогодні.*

Індивідуальний список із 3 швидких опор (люди, дії, місця).

Інструкція ведучому: Дати приклади; підтримувати у конкретизації («що саме? коли?»).

Обговорення/рефлексія: Яку опору спробуєш сьогодні/завтра?

### *5. Особисті цілі в програмі*

Кожен формулює 2–3 реалістичні цілі (за 10 тижнів).

Інструкція ведучому: Запропонувати приклади, нагадати про гнучкість очікувань.

Обговорення/рефлексія: Що буде першою ознакою маленького прогресу?

### **Домашнє завдання:**

- 1 практика граундингу/день; позначати за Суб'єктивною шкалою напруги до/після;
- записати 3 опори та застосувати мінімум одну.

### **Очікувані результати заняття:**

- відчуття безпеки в групі;
- розуміння закономірностей реакцій;
- початковий набір саморегуляції;
- чіткі особисті цілі.

### **Примітки щодо безпеки.**

- Не питаємо про деталі травматичних подій.
- Нагадувати про «право паузи» й альтернативну участь (спостерігати/слухати).

## **Заняття 2. Тілесна стабілізація й сенсорна аптечка**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** знизити фізіологічне збудження, навчити керованим тілесним практикам і скласти персональний план стабілізації.

### **Завдання заняття:**

- освоїти дихальні та м'язові техніки релаксації;
- зібрати індивідуальну сенсорну аптечку;
- створити персональний план стабілізації (щоденно/на кризу).

### **Матеріали та обладнання:**

- таймер/дзвіночок;
- картки вправ;
- пледи/м'які предмети;
- бланк «План стабілізації».

### **Хід заняття**

#### *1. Огляд досвіду та Суб'єктивної шкали напруги*

Короткий обмін: що спрацювало з попереднього заняття.

Інструкція ведучому: Зробити замір за Суб'єктивною шкалою напруги; зафіксувати на картці.

Обговорення/рефлексія: Яка практика знижує напругу швидше?

#### *2. Дихання «Коробочка 4×4×4×4»*

Рівні відрізки вдих-пауза-видих-пауза.

Інструкція ведучому: Почати з 3 циклів; додати до 5–6 за згодою групи.

Обговорення/рефлексія: Що помічаєте у тілі після вправи?

#### *3. Прогресивна м'язова релаксація (лайт)*

Поетапна напруга - розслаблення ключових груп м'язів.

Інструкція ведучому: Попередити про можливість пропускати сегменти; нагадувати про дихання.

Обговорення/рефлексія: Де зберігається напруга? Який сегмент найбільш допоміг?

#### *4. Сенсорна «аптечка»*

Вибір 3 безпечних сенсорних опор (зір/дотик/запах/звук).

Інструкція ведучому: Показати приклади; сформувати міні-набір у конверт/міні-пакет.

Обговорення/рефлексія: Які опори реалістично додати у ваш день?

#### *5. План стабілізації*

Описати 2 щоденні та 1 кризову практику з контекстом застосування.

Інструкція ведучому: Попросити конкретику: коли, де, скільки, з ким (за потреби).

Обговорення/рефлексія: Що може завадити? Яка альтернатива?

#### **Домашнє завдання:**

- виконувати 2 стабілізації/день; вести шкалу напруги до/після;
- оновити «аптечку» за потреби.

#### **Очікувані результати заняття:**

- помітне падіння за шкалою напруги;
- готовий персональний план стабілізації;
- звичка до тілесної саморегуляції.

### **Заняття 3. Когнітивна переоцінка: від катастрофізації до реалістичності**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** зменшити катастрофізацію та самозвинувачення, навчити технікам м'якої переоцінки.

#### **Завдання заняття:**

- навчитися розпізнавати автоматичні думки й когнітивні упередження;

- опанувати стоп-думку та метод 3-х альтернатив;
- створити кишенькову картку переоцінки.

### **Матеріали та обладнання**

- шаблон ABC;
- папір/ручки;
- приклади фраз підтримки.

### **Хід заняття**

#### *1. ABC-модель*

Зв'язок ситуації-думки-емоції-дії на простих прикладах.

Інструкція ведучому: Дати 2 безпечні приклади від ведучого; уникати травматичних тем.

Обговорення/рефлексія: Які думки найчастіше підвищують вашу напругу?

#### *2. «Стоп-думка»*

Зупинка автоматичної думки + «докази за/проти».

Інструкція ведучому: Попросити записати 1 думку та зібрати факти; тренувати в парах.

Обговорення/рефлексія: Що змінилося в емоції після збору доказів?

#### *3. Метод «3 альтернативи»*

Генерація трьох м'якших/функціональніших пояснень.

Інструкція ведучому: Підштовхувати до конкретики і правдоподібності.

Обговорення/рефлексія: Яка альтернатива відчувається найреалістичнішою?

#### *4. Картка переоцінки*

2–3 персональні фрази підтримки на випадок тригерів.

Інструкція ведучому: Допомогти сформулювати теплі, нейтральні, дієві формули.

Обговорення/рефлексія: Як і де будете носити/застосовувати картку?

### **Домашнє завдання:**

- зробити 3 записи ABC із альтернативами; застосувати картку 1 раз;

- відмітити зміни у самопочутті (0–10).

**Очікувані результати заняття:**

- менше катастрофізації (самозвіт);
- готовий інструмент переоцінки.

**Заняття 4. Подолання уникання: мікрокроки та проблем-солвінг**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** знизити ескапізм, запустити керовані малі дії й сформувати алгоритм вирішення проблем.

**Завдання заняття:**

- декомпонувати задачі на кроки;
- навчитися SMART-плануванню та передбаченню бар'єрів;
- зафіксувати 1–2 реальні кроки на тиждень.

**Матеріали та обладнання:**

- чек-лист «Мікрокрок 1%»;
- матриця пріоритетів;
- наліпки-нагороди.

**Хід заняття**

*1. Психоедукація про уникання*

Як уникання підтримує стрес і знижує самоефективність.

Інструкція ведучому: Запросити приклади дрібних дій, які реально виконати.

Обговорення/рефлексія: Що ви відкладали давно? Який найменший крок можливий?

*2. «Мікрокрок 1%»*

Розбити завдання на дію  $\leq 5$  хв із чітким тригером виконання.

Інструкція ведучому: Перевіряти реалістичність; додати «план Б».

Обговорення/рефлексія: Який крок зробите найближчої доби?

*3. Вирішення проблем*

SMART-кроки; перелік бар'єрів/ресурсів; календаризація.

Інструкція ведучому: Працювати в парах; запропонувати мікронагороди.

Обговорення/рефлексія: Які ресурси залучите? Яка дата/час першої дії?

**Домашнє завдання:**

- виконати хоча б 1 мікрокрок; відмітити перешкоди/полегшувачі;
- оновити план на тиждень.

**Очікувані результати заняття:**

- факт виконання кроку;
- зростання відчуття контролю.

**Заняття 5. Соціальна підтримка та безпечні межі**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** розширити мережу підтримки, навчити просити про допомогу та зберігати межі.

**Завдання заняття:**

- сформувати карту підтримки;
- відпрацювати Я-повідомлення для запиту про допомогу;
- опанувати стоп-фрази для збереження меж.

**Матеріали та обладнання:**

- шаблон «Карта підтримки»;
- картки фраз;
- рольові сценарії.

**Хід заняття:**

*1. Карта підтримки*

Ідентифікація людей/інституцій/онлайн-ресурсів, що можуть допомогти.

Інструкція ведучому: Запропонувати заповнити 3 кола близькості; позначити безпечні контакти.

Обговорення/рефлексія: Який найпростіший крок зв'язку зробите цього тижня?

## 2. Запит про допомогу («Я-повідомлення»)

Структура: факт – почуття – прохання – час/формат.

Інструкція ведучому: Репетирувати у трійках; давати підтримувальний фідбек.

Обговорення/рефлексія: Що було складним/легким у формулюванні прохання?

## 3. Межі та «стоп-фрази»

Як сказати «ні» без провини; як завершити небезпечну розмову.

Інструкція ведучому: Дати бібліотеку коротких фраз; репетиція.

Обговорення/рефлексія: У яких ситуаціях це застосуєте вже цього тижня?

**Домашнє завдання:** зробити 1 запит про підтримку; одну «межову» дію (стоп-фраза).

### Очікувані результати заняття:

- менше відчуття ізоляції;
- більше впевненості у зверненні по допомогу.

## Заняття 6. Самоприйняття й самоспівчуття

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** зменшити неприйняття себе, посилити тепле ставлення до себе та впровадити щоденні ритуали турботи.

### Завдання заняття:

- розвіяти міфи про само співчуття;
- створити 3 персональні фрази самопідтримки;
- впровадити 2–3-хвилинний щоденний ритуал турботи.

### Матеріали та обладнання:

- картки афірмацій;
- бланк «Мій ритуал турботи»;
- ручки.

### Хід заняття

### *1. Пояснення концепції*

Самоспівчуття як навичка регуляції, а не «поблажливість».

Інструкція ведучому: Навести приклади, де тепло до себе допомагає діяти краще.

Обговорення/рефлексія: Що заважає бути до себе доброзичливим?

### *2. «Лист другові – собі»*

Написати собі підтримку від 3-ї особи у конкретній темі.

Інструкція ведучому: Запропонувати структуру: що відчуваю – чого потребую – як підтримаю.

Обговорення/рефлексія: Яка фраза в листі найбільше підтримує?

### *3. Ритуал турботи*

Комбінувати дихання, тілесну опору, теплу фразу у 2–3 хв.

Інструкція ведучому: Допомогти підібрати час/місце ритуалу у щоденні звички.

Обговорення/рефлексія: Як відрізняється стан до/після ритуалу?

### **Домашнє завдання:**

- щодня 1 ритуал турботи;
- написати ще 2 короткі «листи собі» до наступної зустрічі.

### **Очікувані результати заняття:**

- менше самоосуду;
- стабільніші емоції протягом дня.

## **Заняття 7. Внутрішній контроль і самоефективність**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** збалансувати локус контролю та зібрати «докази компетентності» через малі досяжні дії.

### **Завдання заняття:**

- розкласти турботи по колах контролю/впливу/поза впливом;
- сформувати драбину самоефективності за тиждень;
- спланувати 7 днів впливу.

**Матеріали та обладнання:**

- схема «3 кола контролю»;
- бланк «Драбина самоефективності».

**Хід заняття:***1. 3 кола*

Сортування тем на контроль/вплив/поза впливом.

Інструкція ведучому: Стимулювати переводити «поза впливом» у «вплив» через малі дії.

Обговорення/рефлексія: Що точно у вашій зоні впливу цього тижня?

*2. Драбина самоефективності*

Фіксація 3–5 мікроперемог, що вже відбулися.

Інструкція ведучому: Просити конкретики: що зробив/ла? яким кроком?

Обговорення/рефлексія: Які «докази» забираєте з собою?

*3. 7 днів впливу*

Запланувати 7 малих дій по 5–10 хв (реалістично).

Інструкція ведучому: Допомогти обрати тригери/час/місце для кожної дії.

Обговорення/рефлексія: Яку дію почнете завтра?

**Домашнє завдання:** виконати більше 5 із 7 дій; записати «докази компетентності».

**Очікувані результати заняття:**

- відчутне зростання самоефективності;
- менше «зовнішніх» пояснень.

**Заняття 8. Інтеграція змін і ресурсне закріплення**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** інтегрувати індивідуальні зміни, закріпити ресурси (прийняття себе/інших, внутрішній контроль) і перевести їх у стійкі щоденні практики, релевантні життю ВПО.

**Завдання заняття:**

- допомогти учасникам побачити власну траєкторію змін за програму;
- перекласти набуті навички у рутину (плани підтримки на 4–6 тижнів);
- посилити почуття спільноти та безпечної взаємопідтримки;
- екологічно закріпити груповий досвід через символічний ритуал.

### **Матеріали та обладнання:**

- фліпчарт «Мій маршрут змін»;
- кольорові маркери/стікери;
- шаблон «Паспорт навичок»;
- картки «Лист собі через 30 днів»;
- невеликі символічні предмети (камінці/нитки).

### **Хід заняття**

#### *1. Маршрут змін (рефлексивна панорама)*

На фліпчарті – лінія від «Старт» до «Зараз». Кожен позначає 2–3 «віхи»: що вдалося, яка навичка працює, яку підтримку знайшов.

Інструкція ведучому: Запрошувати до конкретики («яку саме техніку застосовував/ла?»). За потреби – альтернатива: писати приватно на стікерах.

Обговорення/рефлексія: Що вас здивувало у власній траєкторії? Який крок дав найбільший ефект?

#### *2. Паспорт навичок (консолідація)*

Індивідуальна картка з ТОП-3 навичками (стабілізація/переоцінка/мікрокроки), тригерами застосування та контактами підтримки.

Інструкція ведучому: Надати приклади тригерів («черга», «розмова», «вечірня втома»).

Обговорення/рефлексія: За яких умов ви зазвичай забуваєте навички? Що допоможе згадати?

#### *3. Лист собі через 30 днів*

Короткий лист із підтримкою, нагадуванням цінностей і планом на 4–6 тижнів.

Інструкція ведучому: Запропонувати фрази-якорі; запропонувати покласти лист у конверт/нагадування в календарі.

Обговорення/рефлексія: Яку одну фразу ви хочете почути від себе через місяць?

#### *4. Ресурсне коло спільноти*

Кожен обирає символ (камінчик/нитку) і називає ресурс, яким готовий ділитися зі спільнотою (час/слово/контакт/навичка).

Інструкція ведучому: Підкреслити добровільність; дозволити «мовчазний» варіант (просто покласти символ у спільну миску).

Обговорення/рефлексія: Що ви можете дати собі/іншому вже цього тижня?

#### **Домашнє завдання:**

- запустити «паспорт навичок» у справі (мінімум 3 застосування/тиждень);
- надіслати собі «лист через 30 днів» як нагадування;
- домовитися про 1 безпечний контакт підтримки на наступний тиждень.

#### **Очікувані результати заняття:**

- усвідомлення власної динаміки;
- закріплений набір інструментів;
- посилене відчуття спільноти і взаємопідтримки.

#### **Примітки щодо безпеки:**

- уникати детального обміну травматичними історіями.
- надавати альтернативи для тих, кому важко говорити вголос.

#### **Заняття 9. Посттравматичне зростання і план на 1–3 місяці**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** осмислити здобуті уроки й перевести цінності у малі регулярні кроки на 1–3 місяці.

**Завдання заняття:**

- виявити 2–3 зони зростання (навички/ставлення);
- розписати конкретні щотижневі дії, що втілюють обрані цінності;
- визначити ризики/опори та критерії прогресу.

**Матеріали та обладнання:**

- картки цінностей;
- шаблон «90–денний план»;
- таблиця «ризики–опори».

**Хід заняття:**

*1. Уроки і зони зростання*

Рефлексія: де я став/ла сильнішим/ою? що навчився/лася застосовувати?

Інструкція ведучому: Заохочувати приклади з повсякденності; не йти в травматичні деталі.

Обговорення/рефлексія: Який маленький доказ зростання є вже зараз?

*2. Цінність → дія*

Для 2–3 цінностей – по 1–2 дії на тиждень (15 хв).

Інструкція ведучому: Стежити за реалістичністю; перевіряти ресурси та контекст.

Обговорення/рефлексія: Як ви зрозумієте, що дія відбулася?

*3. 90-денний план із підтримкою*

Календар, дедлайни, «сигнали тривоги», контакти підтримки.

Інструкція ведучому: Запропонувати мікронагороди і «план Б».

Обговорення/рефлексія: Хто може підтримати вас у виконанні плану?

**Домашнє завдання:**

- стартувати 2 малі ціннісні дії вже цього тижня;
- оновити план через 2 тижні (самоперевірка).

**Очікувані результати заняття:**

- конкретизований план на 1–3 міс;
- підвищена надія та мотивація.

### **Заняття 10. Маршрутизація підтримки та підсумок програми**

**Тривалість та форма:** 2 години, групова робота.

**Мета:** підсумувати навички, провести пост-оцінювання, визначити джерела подальшої підтримки.

#### **Завдання заняття:**

- виділити ТОП-3 інструменти для кожного учасника;
- провести короткі пост-анкети (стрес/дискомфорт/самоефективність);
- скласти паспорт навичок і карту сервісів/контактів;
- екологічно завершити груповий процес.

#### **Матеріали та обладнання:**

- анкети пост-оцінювання;
- форма «Паспорт навичок»;
- список сервісів/НУО;
- картки побажань.

#### **Хід заняття**

##### *1. Банк навичок*

Кожен називає свої ТОП-3 інструменти і коли їх застосовуватиме.

Інструкція ведучому: Підкріплювати прикладами; записувати на фліпчарті.

Обговорення/рефлексія: Що гарантує, що ці інструменти «живитимуть» далі?

##### *2. Пост-оцінювання*

Заповнення коротких анкет та самооцінка прогресу.

Інструкція ведучому: Надати час і спокій; відповіді не обговорюються публічно.

Обговорення/рефлексія: Що показують ваші відповіді? Що для вас важливо зберегти?

### *3. Маршрутизація і ресурси*

Карта сервісів/контактів; коли й куди звертатися.

Інструкція ведучому: Дати локальні/онлайн ресурси; зафіксувати персональні кроки.

Обговорення/рефлексія: Хто ваша «особа підтримки» на найближчий місяць?

### *4. Ритуал завершення «Свідки сили»*

Групове віддзеркалення сильних сторін одне одного; слова подяки.

Інструкція ведучому: Дотримуватися темпу та добровільності участі.

Обговорення/рефлексія: Які три речі ви забираєте з собою з цієї програми?

### **Домашнє завдання:**

- відстежувати застосування ТОП-3 інструментів упродовж місяця;
- за потреби – звертатися до зазначених сервісів.

### **Очікувані результати заняття:**

- чітке розуміння особистого набору навичок;
- ясні маршрути подальшої підтримки;
- відчуття завершеності й готовності діяти.

### 3.2. Результати формувального експерименту

Формувальний етап дослідження було спрямовано на перевірку впливу розробленої програми соціально-психологічного тренінгу на емоційний стан, адаптивність, саморегуляційні можливості та ресурси подолання кризових станів внутрішньо переміщених осіб. У програмі взяли участь 31 дорослий учасник, які перебувають у статусі ВПО та мають досвід переживання травматичних подій, пов'язаних із війною та вимушеним переселенням. Заняття проводилися в онлайн-форматі один-два рази на тиждень, що дало змогу забезпечити доступність участі для осіб із різних регіонів та різним рівнем мобільності.

Структура тренінгу включала 10 тематичних зустрічей, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, роботу з униканням, формування навичок проблем-солвінгу, підтримку внутрішнього локусу контролю, розвиток самоприйняття та інтеграцію отриманих змін. Для оцінки динаміки стану учасників до та після завершення програми було застосовано комплекс діагностичних інструментів: Глобальний скринінг психологічної травми (GPS), Шкалу оцінки впливу травматичної події (IES), методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та методику вольової саморегуляції А. Зверкова і Е. Ейдмана.

Повторне тестування проводилося протягом трьох днів після завершення останнього заняття. Усі учасники виконали діагностику повністю, що дозволило порівняти зміни за кожною шкалою. У таблицях подано середні значення до та після участі у програмі; окремо розраховано різницю між показниками ( $\Delta$ ).

Загальна динаміка засвідчує позитивні зміни у всіх ключових сферах, на які була спрямована тренінгова програма. Передусім зниження зафіксовано в тих показниках, що відображають симптоми дистресу та реакцій на травматичний досвід. Так, за шкалами IES (інтрузії, уникання, гіперзбудження) спостерігається зменшення інтенсивності проявів, що може

свідчити про зниження напруги, пов'язаної з пережитою травмою, та про покращення здатності учасників регулювати свої емоційні реакції. Подібну тенденцію демонструють і результати за шкалою GPS, де зменшився показник симптомного ризику та підвищилися показники функціонування та психологічної стійкості.

У сфері особистісних ресурсів подолання також простежуються виражені позитивні зрушення. Учасники показали покращення за шкалами адаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту (методика Роджерса–Даймонда), що вказує на зменшення самоосуду, більш позитивне бачення власних можливостей та відчуття підтримки з боку оточення. Одночасно зменшились показники зовнішнього контролю та ескапізму, що може свідчити про формування більш активної, відповідальної позиції та відмову від унікальних стратегій поведінки.

Не менш важливими є позитивні зміни у вольовій сфері. За методикою Зверкова–Ейдмана було встановлено зростання показників самоконтролю та наполегливості. Це узгоджується зі структурою тренінгу, який значну увагу приділяв формуванню мікрошагів, самоорганізації та навичок зосередженості на досяжних завданнях.

Крім кількісних результатів, отримано й якісні спостереження. Учасники зазначали, що вже після кількох занять відчули зменшення емоційної напруги, полегшення реакцій на тригерні ситуації та більш швидке «повернення до рівноваги» після стресу. Частина групи відзначала покращення якості сну, зменшення нічних пробуджень і відчуття виснаження вранці.

Багато учасників описували відновлення звичних щоденних активностей – приготування їжі, прогулянки, виконання побутових задач, які раніше викликали труднощі або потребували значно більше внутрішніх зусиль. Декілька осіб наголошували на поверненні інтересу до хобі, читання та взаємодії з дітьми, що свідчить про зменшення емоційного виснаження.

Окремо учасники звертали увагу на покращення соціальних контактів. Дехто повідомляв, що вперше за тривалий час почав ініціювати розмови з друзями, відповідати на повідомлення або планувати зустрічі. Це узгоджується зі зниженням уникання та підвищенням адаптивності, зафіксованими у кількісних результатах.

Важливими є також зміни у самосприйнятті. Учасники писали, що стали добріші до себе, менше себе звинувачують, легше дозволяють собі відпочинок і «право на паузу». Це відображає зростання рівня самоприйняття та внутрішнього локусу контролю. Частина учасників повідомила про зменшення «застрягання» на негативних думках і можливість свідомо переключатися на інші дії або техніки саморегуляції.

Такі якісні спостереження поглиблюють розуміння кількісних результатів, адже показують не лише статистичні зміни, але й те, як учасники відчули ці зміни у своєму повсякденному житті, що є ключовим критерієм ефективності психологічної підтримки.

Отже, результати формувального експерименту свідчать про наявність позитивних змін у стані внутрішньо переміщених осіб після участі у програмі. Учасники продемонстрували зниження симптомного навантаження, підвищення рівня адаптивності та самоконтролю, а також зміцнення психологічних ресурсів, які відіграють ключову роль у подоланні кризових станів. Усі ці дані створюють підґрунтя для подальшої оцінки ефективності тренінгу у підрозділі 3.3.

### **3.3. Оцінка ефективності реалізованих програмних заходів**

Перевірка ефективності впровадженої програми вимагала повторної діагностики за методиками, використаними на констатувальному етапі. Основними інструментами були Глобальний скринінг рівня психотравми (GPS) для оцінки психологічних симптомів, повсякденного

функціонування та резильєнтності, IES-R (для вимірювання інтрузій, уникання, гіперзбудження та загального посттравматичного навантаження), Тест вольового самоконтролю А. Зверкова й Е. Ейдмана (щоб оцінити вольову саморегуляцію – загальний показник, наполегливість і самоконтроль) та Опитувальник Роджерса–Даймонда (щоб побачити баланс адаптивності й дезадаптивності, прийняття чи неприйняття себе та інших, рівень емоційного комфорту, локус контролю й ескапізм).

Опрацювання результатів було простим і прозорим. Спершу ми порахували середні значення для кожної шкали окремо «до» і «після», а потім визначили різницю між ними та відсоток змін відносно стартового рівня. Щоб з'ясувати, чи ці відмінності не випадкові, застосували t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Інтерпретація була прив'язана до змісту шкал. Для симптомів і дистресу покращення означає зменшення балів. Для ресурсних показників покращення – це зростання (вище повсякденне функціонування та резильєнтність, вищі показники вольового самоконтролю, адаптивності, прийняття себе й інших, внутрішнього контролю та емоційного комфорту).

Загальна логіка такої методики оцінювання проста: один і той самий інструментарій дає чисте порівняння «було–стало», статистичні тести показують, чи відмінності надійні.

Результати статистичного аналізу та порівняння результатів представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

## Порівняльний аналіз показників «до» і «після» (t-критерій Стьюдента)

| Показник                   | М<br>(до) | М<br>(після) | Δ<br>(після–<br>до) | t-<br>критерій | p      | % зміни |
|----------------------------|-----------|--------------|---------------------|----------------|--------|---------|
| Психологічні симптоми      | 9.484     | 7.146        | -2.338              | -12.915        | < .001 | -24.7%  |
| Ризик                      | 2.29      | 1.851        | -0.439              | -8.145         | < .001 | -19.2%  |
| Стійкість                  | 0.806     | 0.983        | 0.176               | 8.462          | < .001 | 21.9%   |
| Повсякденне функціонування | 6.677     | 7.829        | 1.152               | 10.539         | < .001 | 17.2%   |
| Вторгнення                 | 17.516    | 12.892       | -4.624              | -8.082         | < .001 | -26.4%  |
| Уникнення                  | 17.71     | 13.39        | -4.32               | -7.11          | < .001 | -24.4%  |
| Збудливість                | 16.194    | 10.781       | -5.413              | -9.875         | < .001 | -33.4%  |
| Вплив травматичної події   | 51.419    | 34.461       | -16.958             | -8.827         | < .001 | -33.0%  |
| Вольовий самоконтроль      | 12.935    | 14.89        | 1.954               | 9.609          | < .001 | 15.1%   |
| Наполегливість             | 8.968     | 10.667       | 1.7                 | 11.476         | < .001 | 19.0%   |
| Самовладання               | 7.032     | 8.576        | 1.544               | 15.829         | < .001 | 22.0%   |
| Адаптивність               | 149.71    | 165.034      | 15.324              | 9.119          | < .001 | 10.2%   |
| Деадаптивність             | 86.097    | 65.44        | -20.657             | -7.988         | < .001 | -24.0%  |
| Прийняття себе             | 47.806    | 52.643       | 4.837               | 9.371          | < .001 | 10.1%   |
| Неприйняття себе           | 14.484    | 9.983        | -4.501              | -7.451         | < .001 | -31.1%  |
| Прийняття інших            | 24.613    | 25.687       | 1.074               | 5.196          | < .001 | 4.4%    |
| Неприйняття інших          | 16.806    | 13.362       | -3.444              | -8.848         | < .001 | -20.5%  |
| Емоційний комфорт          | 23.613    | 26.246       | 2.633               | 7.99           | < .001 | 11.2%   |
| Емоційний дискомфорт       | 18.097    | 12.547       | -5.55               | -10.819        | < .001 | -30.7%  |
| Внутрішній контроль        | 54.484    | 59.275       | 4.791               | 8.375          | < .001 | 8.8%    |
| Зовнішній контроль         | 24.484    | 16.304       | -8.179              | -10.069        | < .001 | -33.4%  |
| Домінування                | 10.194    | 10.509       | 0.315               | 1.461          | 0.155  | 3.1%    |
| Підлеглість                | 17.516    | 15.605       | -1.911              | -5.659         | < .001 | -10.9%  |
| Ескапізм                   | 13.258    | 10.169       | -3.089              | -8.61          | < .001 | -23.3%  |

Отже, бачимо зниження симптоматики стресу/ПТСР. Інтегральний показник впливу травматичної події статистично значуще зменшився (великий ефект), що узгоджується зі зниженням симптомів психотравми. Це означає, що після участі у програмі досліджувані демонстрували меншу інтенсивність інтрузій, уникання і гіперзбудження та менший загальний стресовий тиск.

Зростання функціонування вказує на відновлення або розширення повсякденних активностей і суб'єктивної ефективності у буденних ролях (праця, побут, соціальні контакти).

Показник самоконтролю має найбільший позитивний ефект серед ресурсних шкал. Це свідчить про те, що досліджувані краще керують імпульсами, доводять розпочате до кінця, обирають малі досяжні кроки. У комплексі зменшення ескапізму фіксує перехід від уникання до проблем-солвінгу і «мікрокроків».

Значуще зниження зовнішнього контролю у поєднанні зі зростанням адаптивності і прийняття себе демонструє посилення внутрішньої суб'єктності: «я впливаю на своє життя», «я можу впоратися».

Спад емоційного дискомфорту підтверджує, що опановані навички емоційної регуляції (граундинг, дихання, самоспівчуття, когнітивна переоцінка) працюють у «тут-і-тепер» і мають кумулятивний ефект.

Таким чином, можна зазначити, що після проведення тренінгової програми спостерігаються значущі покращення.

Окрім кількісних змін, відзначених у показниках психодіагностичних методик, у процесі формувального етапу були зафіксовані виражені якісні зміни у самосприйнятті, способах подолання труднощів та соціальній взаємодії учасників.

Учасники зазначали, наприклад, зменшення відчуття безпорадності. Поширеним стало формулювання: *«Я не можу змінити все, але я можу почати з малих речей»*. Це свідчить про перехід від зовнішнього локусу контролю до внутрішнього переживання впливу. Також вони частіше описували досвід прийняття побутових і міжособистісних рішень без тривалого «зависання» у сумнівах та тривозі.

Частина досліджуваних повідомляла, що під час напружених ситуацій автоматично використовують дихання, заземлення, «якір тіла», що допомагає швидше стабілізувати стан і уникати загострення емоцій.

У звітах з'явилися формулювання: *«Я почала робити маленькі справи відразу, а не чекати, поки буде відповідний настрій, або з'являться сили»*. Це свідчить про перехід від ескапізму до поведінкової активності. Учасники

відзначали повернення або відновлення контактів з родичами, друзями, колегами, участь у місцевих ініціативах або онлайн-групах підтримки.

Окрім зниження симптомів, зафіксовано зростання вольової саморегуляції, адаптивності та прийняття себе, зсув до внутрішнього локусу контролю і покращення повсякденного функціонування. Сукупно це інтерпретуємо як посилення психологічних ресурсів: здатності регулювати стан «тут-і-тепер», приймати реалістичні рішення малими кроками, підтримувати доброзичливе ставлення до себе та переживати себе як агента змін.

Отримані кількісні та якісні результати дають підстави стверджувати, що програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб досягла своєї мети та сприяла позитивним змінам у емоційному стані та стратегіях подолання.

Отже, ефективність програми підтверджено за такими напрямками:

1. Зниження емоційного дискомфорту та посттравматичних симптомів. Показники впливу травмівної події та симптомів психотравми статистично значуще зменшилися ( $p < .001$ ), що свідчить про зниження інтенсивності тривоги, напруження та реакцій гіперзбудження.

2. Підвищення вольової саморегуляції та самоефективності. Формування керованих поведінкових стратегій і відмову від уникання.

3. Зміна локусу контролю та прийняття себе. Значуще зниження зовнішньої атрибуції контролю і підвищення показників адаптивності та самоприйняття підтверджують зростання суб'єктності, тобто переживання себе як активного ініціатора змін.

4. Зменшення ескапізму та відновлення повсякденного функціонування. Це засвідчує не тільки покращення емоційного стану, але й повернення до активної участі в соціальному та побутовому житті.

5. Посилення психологічних ресурсів: здатності регулювати стан «тут-і-тепер», приймати реалістичні рішення малими кроками, підтримувати доброзичливе ставлення до себе та переживати себе як агента змін.

Проведений формувальний етап засвідчив, що розроблена програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є результативною як у зниженні проявів дистресу, так і в посиленні ресурсних характеристик учасників. Порівняння показників «до» і «після» за комплексом методик та якісними самоописами, демонструє цілісну позитивну динаміку. Найвиразніші зміни спостерігаються за симптомними шкалами: знижується інтенсивність інтрузій, уникання та гіперзбудження, а також загальний рівень психологічних симптомів. Одночасно підвищується повсякденне функціонування, що свідчить про повернення до звичних ролей і діяльностей, а також про зростання відчуття керованості повсякденних справ.

Ресурсний блок демонструє не менш важливі зрушення: посилюється вольова саморегуляція, знижується ескапізм та тенденція до уникання як провідний неадаптивний механізм подолання. За шкалами опитувальника Роджерса–Даймонда простежується переорієнтація від зовнішнього до внутрішнього локусу контролю, зростання адаптивності та прийняття себе, а також спад емоційного дискомфорту. Така конфігурація змін узгоджується з логікою програми: спершу стабілізація й тілесно-дихальні техніки, далі когнітивна переоцінка і малі керовані дії («мікрокроки»), опанування навичок самоспівчуття, розбудова соціальної підтримки та підсумкова інтеграція в особисті цінності й плани.

Якісні описи учасників резонують із кількісними висновками: зменшується відчуття безпорадності, з'являється готовність робити невеликі, але регулярні кроки, відновлюються соціальні контакти, зростає довіра до власних рішень.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі представлено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на підтримку внутрішньо переміщених осіб у подоланні кризових станів, які виникають в умовах травматичного досвіду війни та вимушеного переселення. Тренінг складався з 10 занять, спрямовану на стабілізацію стану, когнітивну переоцінку, формування «мікрокроків» і вирішення проблем, розвиток самоспівчуття та соціальної підтримки, інтеграцію змін у цінності й життєві плани. Перевірка ефективності впровадженої програми вимагала повторної діагностики за методиками, використаними на констатувальному етапі.

Результати формувального експерименту засвідчили, що після участі в тренінговій програмі у досліджуваних відбулися помітні позитивні зміни у психологічному стані та ресурсному профілі. Зокрема, знизилися показники посттравматичних реакцій (інтрузії, уникання, гіперзбудження), емоційного дискомфорту, зовнішнього контролю та ескапізму. Натомість зросли рівні адаптивності, прийняття себе, внутрішнього контролю, саморегуляції та повсякденного функціонування, що свідчить про формування нових стратегій подолання та підвищення психологічної стійкості. Якісні дані також підтвердили позитивні зміни: учасники відзначали зменшення напруги, покращення сну, повернення до щоденних активностей та відчуття внутрішньої опори.

Оцінка ефективності програмних заходів на основі порівняння результатів «до» та «після», статистичного аналізу продемонструвала, що програма має виражений позитивний вплив на ключові показники психологічного стану ВПО. Статистично значущі зрушення за більшістю субшкал свідчать про практичну результативність використаних методів, зокрема технік стабілізації, розвитку саморегуляції, когнітивної переоцінки, роботи з униканням та інтеграції отриманих змін у повсякденну поведінку.

Таким чином, реалізована тренінгова програма є ефективним засобом зміцнення психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб, що дозволяє їм більш конструктивно долати кризові стани, пов'язані з травматичним досвідом війни. Отримані результати підтверджують доцільність застосування структурованих онлайн-інтервенцій для роботи з ВПО та відкривають можливості для подальшого удосконалення і масштабування програми як у практичній, так і в дослідницькій площині.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки.

1. Проаналізовано наукові підходи до розуміння сутності кризових станів та психологічних ресурсів. Криза – це багатовимірний стан тимчасової дезорганізації, який виникає, коли подія перевищує наявні можливості подолання. У сучасній психології вона розглядається не лише як загроза, а й як потенційний поштовх до розвитку. Різні типи криз (нормативні й ненормативні, особистісні, екзистенційні, соціальні, травматичні) мають свою динаміку, проте всі вони потребують мобілізації ресурсів та переосмислення досвіду. Перебіг кризи визначають емоційні реакції, зміни у мисленні (звуження уваги, катастрофізація, нав'язливі спогади), порушення саморегуляції та складнощі у взаємодії з іншими. Травматичні кризи найчастіше поєднуються з кластерами симптомів, подібних до ПТСР (інтрузії, уникнення, гіперзбудження), тривожно-депресивними проявами, проблемами зі сном та увагою і, як наслідок, зниженням повсякденного функціонування. На цьому тлі провідну роль відіграють психологічні ресурси – як внутрішні (вольова саморегуляція, самоефективність, когнітивна гнучкість, смисли, емоційна компетентність), так і зовнішні (соціальна підтримка родини, громади, інституційні сервіси). Саме вони «буферизують» стрес, повертають відчуття контролю, підтримують конструктивні копінг-стратегії та допомагають утримувати або відновлювати щоденне функціонування.

2. Визначено психологічні особливості переживання травмівного досвіду внутрішньо переміщеними особами. Внутрішньо переміщені особи – це люди, які змінили місце свого проживання в межах власної країни в результаті військових дій, насильства, пов'язаного з загрозою для життя і здоров'я, інших надзвичайних обставин, яким характерні певні психологічні особливості, що виражаються в специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, які потребують допомоги і не мають можливості або бажання повернутися додому внаслідок

вищевказаних загроз. Наразі проблеми ВПО в Україні постають дуже гостро. У внутрішньо переміщених осіб уразливість посилює кумуляція первинних стресорів (загроза життю, бойові дії) і вторинних (втрата житла і роботи, розрив зв'язків, невизначеність, бюрократичні бар'єри). До факторів ризику належать тривала експозиція у небезпеці, бідність, проблеми здоров'я, низька посттравматична підтримка, стигма та недовіра до державних інституцій; натомість захисними є вольова саморегуляція і когнітивна гнучкість, підтримка сім'ї та громади, культурні й духовні ресурси.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних ресурсів, що сприяють подоланню кризових станів внутрішньо переміщених осіб в умовах травматичного досвіду. У вибірку увійшли 31 досліджуваний віком від 27 до 55 років, з них жінок – 20 осіб, а чоловіків – 11. Всі досліджувані є ВПО з Луганської, Донецької, Запорізької, Харківської та Херсонської областей. Наразі значна частина проживає у Дніпрі/Дніпропетровській області та Київській області. Констатувальне дослідження показало, що досліджувані характеризуються поєднанням підвищеного емоційного дискомфорту, тенденції до зовнішньої атрибуції контролю, елементів неприйняття себе/інших та ескапізму при одночасному зниженні показників повсякденного функціонування і вольової саморегуляції. Кореляційний аналіз виявив два узгоджені кластери: «вразливості» (зовнішній контроль, емоційний дискомфорт, ескапізм, симптомне навантаження) і «ресурсів» (внутрішній контроль, прийняття себе, адаптивність, вольова саморегуляція, функціонування). Найтісніші зв'язки простежено між посттравматичними симптомами та емоційним дискомфортом/зовнішнім локусом, а також між самоконтролем і зниженням уникання, що безпосередньо обґрунтувало логіку програмних інтервенцій.

4. На формувальному етапі розроблено і впроваджено структуровану тренінгову програму з 10 занять, спрямовану на стабілізацію стану, когнітивну переоцінку, формування «мікрокроків» і вирішення проблем, розвиток самоспівчуття та соціальної підтримки, інтеграцію змін у цінності й життєві

плани. Перевірка ефективності впровадженої програми вимагала повторної діагностики за методиками, використаними на констатувальному етапі. Порівняльний аналіз продемонстрував позитивну динаміку: окрім зниження симптомів, зафіксовано зростання вольової саморегуляції, адаптивності та прийняття себе, зсув до внутрішнього локусу контролю і покращення повсякденного функціонування. Сукупно це інтерпретуємо як посилення психологічних ресурсів: здатності регулювати стан «тут-і-тепер», приймати реалістичні рішення малими кроками, підтримувати доброзичливе ставлення до себе та переживати себе як агента змін. Якісні описи досліджуваних узгоджено свідчили про зменшення відчуття безпорадності, появу керованих кроків у повсякденні та відновлення соціальних контактів. Отримані кількісні та якісні результати дають підстави стверджувати, що програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб досягла своєї мети та сприяла позитивним змінам у емоційному стані та ресурсах подолання.

Отримані результати можна застосовувати у практичній роботі психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють із ВПО. Вони допоможуть у створенні програм психологічної підтримки та корекційних занять, спрямованих на розвиток вольової саморегуляції, підвищення рівня адаптації та зниження впливу травматичних переживань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басова І. С. Внутрішньо переміщена особа як суб'єкт права соціального забезпечення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к-та юрид. наук : 12.00.05. Одеса. 2019. 20 с.
2. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2022. 301 с.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ : Талком, 2016. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.
4. Блюк Н. В. Термінологія та понятійна характеристика внутрішньо переміщених осіб. *Право і суспільство*. 2022. № 3. С. 142–147.
5. Буткевич В. Г., Мицик В. В., Задорожній О. В. Міжнародне право. Основні галузі. К. : Либідь, 2004. 816 с.
6. Варій М. Й. Криза: психоенергетичний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С. 11–16.
7. Вашека Т. В., Гічан І. С., Гічан К. І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ, 2016. № 2-3 (5-6). С. 22–29.
8. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 40. С. 33–49.
9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : Матеріали II Міжнародної*

наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

10. Вінков В. Ю. Адаптаційний потенціал трансформації соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць*. Київ, 2016. Вип. 4 (18). С. 52–60.

11. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.

12. Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen, GPS). URL: [https://gps.global-psychotrauma.net/home?lang=uk\\_ua](https://gps.global-psychotrauma.net/home?lang=uk_ua) (дата звернення: 10.10.2025).

13. Головченко Д. І. Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум. *Матеріали 4-ї наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп»*. Київ, 2017. URL: <http://gorn.kiev.ua/group/statia03.html> (дата звернення: 10.10.2025).

14. Готич В. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. 2023. С. 21–28.

15. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 108–122.

16. Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни. URL: <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhenniyapsixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovaxrovnomasshtab> (дата звернення: 10.09.2025).

17. Жванія Т. В. Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти. *Сучасне суспільство*. 2015. № 2(2). С. 46–56.

18. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості : автореф.

дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2015. 20 с.

19. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2006. 19 с.

20. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1706-18> (дата звернення: 10.10.2025).

21. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н. А. Агаєв та ін. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

22. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 47–53.

23. Ісаєва Н. С. Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4. С. 70–75.

24. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.

25. Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення. URL: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/IDPersons/GPUkraine.pdf> (дата звернення 12.10.2025).

26. Копець Л. В. Психологія особистості. К. : Вид. дім Києво-Могилянська академія, 2007. 460 с.

27. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2018. № 41 (44). С. 46–56.

28. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 51–61.
29. Краєва О. Психологічні особливості ідентичності осіб, переміщених з окупаційної території України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 95–101.
30. Кривошеїн В., Денисенко Д., Балійчук В. Зміни в системі цінностей громадян України зі статусом внутрішньо переміщених осіб. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2024. № 2. С. 101–108.
31. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 1.45. С. 120–128.
32. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.). Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.*
33. Лосєв О. Психологія екстремальних ситуацій. *The 4<sup>th</sup> International scientific and practical conference «Modern problems of science, education and society» (June 19-21, 2023) SPC «Sci-conf. com. ua», Kyiv, Ukraine. 2023. 2023. С. 539–543.*
34. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6–11.
35. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113–126.

36. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К. : Поліграфкнига, 2001. 448 с.
37. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 188–192.
38. Меліченко Т. Д. Психологічна допомога суб'єктам змушеної міграції. *Модернізація українського суспільства в умовах євроінтеграції: збірник наукових робіт / за заг. ред. Т. В. Семенюк, С. М. Коляденко, Н. П. Павлик*. Житомир : Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2016. С. 98–102.
39. Менджул М. В., Паніна Ю. С. Поняття «внутрішньо переміщена особа»: порівняльний аналіз законодавства України та зарубіжних країн. *Порівняльно-аналітичне право*. 2016. № 4. С. 293–297.
40. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. URL: <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf> (дата звернення 12.10.2025).
41. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Випуск 2. С. 81–85.
42. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9. С. 18–21.
43. Наливайко Л. Р., Орешкова А. Ф. Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. *Право і суспільство*. 2018. № 1 (1). С. 34–39.
44. Оніщенко Н. В. Основні етапи переживання психічної травми. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 225–231.

45. Постанова від 4 квітня 2025 р. № 376 «Про внесення змін до порядків, затверджених постановами Кабінету Міністрів України від 1 жовтня 2014 р. № 509 і від 22 вересня 2016 р. № 646». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/376-2025-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.10.2025).

46. Психологія життєвої кризи / ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропром-видав України, 1998. 348 с.

47. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

48. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2 (98). С. 154–159.

49. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

50. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *Матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р.* Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.

51. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.

52. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 47–53.

53. Тест вольового самоконтролю. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000z11-3ae4.doc.html> (дата звернення 12.10.2025).

54. Титаренко Т. М. Кризова особистість у психолого-антропологічному вимірі. *Соціально-гуманітарна освіта України та шляхи її розбудови*. Київ : Вид-во Генеза, 1997. С. 264–268.

55. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
56. Шутяк І., Любицький М. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 29-03. С. 51–56.
57. Argyle M. The Psychology of Happiness. 2nd Edition. Routledge, 2001. 288 p.
58. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York : Macmillan, 2016. 544 p.
59. Boniwell I., Tunariu A. D. Positive Psychology: Theory, Research and Applications 2nd Edition. UK : McGraw-Hill Education, 2019. 328 p.
60. Bradburn, N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.
61. Concise Encyclopedia of Psychology (2nd Edition) / R. J. Corsini (Ed.), A. J. Auerbach (Ed.). N. Y. 1996. 1035 p.
62. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton, 1968. 336 p.
63. Hall C. S., Lindzey G., Campbell J. B. Theories of Personality. Wiley, 1998. 740 p.
64. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. New York : International Universities Press, 1964. 154 p.
65. Hobfoll S. E. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol*. 1989 Mar. 44(3). pp. 513–524.
66. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. Basic Books, 1958. 136 p.
67. Kelly G. A. A theory of personality. The psychology of personal constructs. Norton, New York, 1963. 190 p.
68. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Front Public Health*. 2023. Jun 16. P. 11.

69. Lazarenko V. Conflict in Ukraine: multiplicity of narratives about the war and displacement. *European Politics and Society*. 2018. № 5 (1). pp. 1–17.
70. Lazarus R S. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p.
71. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. pp. 265–274.
72. Maslow A. H. Motivation And Personality: Unlocking Your Inner Drive and Understanding Human Behavior. Prabhat Prakashan, 2023. 379 p.
73. Meerson F. Z. Adaptation, Stress and Prophylaxy. Springer-Verlag, 1984. 329 p.
74. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transition and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. N.Y., 1986. pp. 3–28.
75. Neisser U., Fivush R. The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative. Cambridge : Cambridge University Press, 2008. 301 p.
76. Phillips P. Human adaptation & his failure. Academic Press N-Y & London, 1968. pp. 10–11.
77. Piaget J. Studies in Reflecting Abstraction. Hove, UK : Psychology Press, 2001. 327 p.
78. Rahmatullah M, Simanto A. I. Literary Witnessing of Ambiguous Loss in Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*. 2025. pp. 1–4.
79. Rogers C. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 1980. 395 p.
80. Ryff C. D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. pp. 365–369.
81. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. pp. 719–727.
82. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment. John Murray Press, 2011. 317 p.
83. Seligman M. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York : Penguin Books, 1998. 357 p.

84. Selye H. Stress Without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation*. Philadelphia : J. B. Lippincott Co., 1976. pp. 137–146.
85. Shevlin M., Hyland P., Karatzias T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta psychiatrica Scandinavica*. 2022. № 146 (2). pp. 105–106.
86. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15 (1). pp. 1–18.
87. Van der Kolk B. A., Pelcovitz D., Roth S. Dissociation, somatization, and affect dysregulation: the complexity of adaptation to trauma. *American Journal of Psychiatry*. 1996. № 153(7). pp. 83–93.

### Глобальний скринінг рівня психотравми

Гендер

Вік (років) |\_|\_|\_|

**Інколи з людьми трапляються надзвичайно чи особливо страшні, жахливі чи травматичні події.**

**Коротко опишіть пережиту подію, яка зараз має на Вас найбільший вплив.....**

**Ця подія відбулася**

- ☐ минулого місяця
- ☐ за останні півроку
- ☐ минулого року
- ☐ ще раніше

**Ця подія:**

- ☐ була поодиноким подією і відбулася, коли мені було |\_|\_| років
- ☐ відбувалася протягом тривалого часу / багато разів, у віковому проміжку від |\_|\_| до |\_|\_| років (приблизно).

**Котра(-і) з запропонованих нижче відповідей характеризує цю подію (можна обрати більше однієї відповіді):**

Фізичне насильство: ☐ трапилося з Вами; ☐ трапилося з кимось іншим.

Сексуальне насильство: ☐ трапилося з Вами; ☐ трапилося з кимось іншим.

Емоційне насильство: ☐ трапилося з Вами; ☐ трапилося з кимось іншим.

Серйозна фізична травма: ☐ трапилося з Вами; ☐ трапилося з кимось іншим.

- ☐ Раптова смерть близької людини
- ☐ Ви завдали шкоди комусь іншому
- ☐ Коронавірус (COVID-19)

**Маючи на увазі вищеназвану подію, чи минулого місяця Ви ....**

1. ... мали нічні кошмари, пов'язані з минулою(-ми) травматичною(-ими) подією(-ями) або ж у Вас з'являлися думки про ці події тоді, коли Ви не хотіли думати про це?

Ні Так

2. ... прагнули вперто не думати про минулу(-і) травматичну(-і) подію(-ї) або прагнули уникати ситуації, що Вам нагадували про цю(-і) подію(-ї)?

Ні Так

3. ... були постійно насторожі, надмірно пильні або вас легко було налякати?

Ні Так

4. ... почувалися заціпеніло або відокремлено від людей, вашої діяльності або свого оточення?

Ні Так

5. ... мали відчуття провини або ж були не в змозі зупинитися звинувачувати себе чи інших у зв'язку з минулою(-ми) травматичною(-ими) подією(-ями) чи проблемами, спричиненими тими подіями?

Ні Так

6. ... були схильні почувати себе нікчемним(-ою) або нічого не вартим(-ою)?

Ні Так

7. ... переживали спалахи гніву, які не могли опанувати?

Ні Так

8. ... відчували себе знервованим(-ою), стривоженим(-ою) або на межі зриву?

Ні Так

9. ... були не в змозі перестати непокоїтися або контролювати відчуття неспокою?

Ні Так

10. ... почували себе пригніченим(-ою), у стані депресії або безнадії?

Ні Так

11. ... зазнавали брак інтересу або задоволення від того, що робили?

Ні Так

12. ... мали якісь проблеми із засинанням чи сном?

Ні Так

13. ... намагалися навмисно завдати собі шкоди?

Ні Так

14. ... сприймали світ або інших людей незвичними, такими, начебто все навколо здавалося дивним, нереальним, наче уві сні?

Ні Так

15. ... відчували себе відокремленими від свого тіла (наприклад, так ніби Ви дивитеся на себе звідкись згори або є стороннім спостерігачем власного тіла)?

Ні Так

16. ... переживали будь-які інші фізичні, емоційні або соціальні проблеми, які Вас непокоїли?

Ні Так

17. ... стикалися з іншими стресовими подіями (як-от фінансові проблеми, зміна роботи, зміна житла, міжособистісні проблеми на роботі або в особистому житті)?

Ні Так

18. ... намагалися зменшити стан напруженості за допомогою алкоголю, тютюну, наркотиків чи ліків?

Ні Так

19. ... відчували нестачу підтримки близьких, на яких було б можна покластися у важкі часи (як-от емоційна підтримка, допомога у догляді за дітьми або домашніми тваринами, допомога, коли Ви нездужали або мали потребу дістатися лікарні або крамниці)?

Ні Так

20. У часи **Вашого дитинства** (0-18 років) чи переживали Ви будь які травматичні події (наприклад, серйозну аварію чи пожежу, фізичне чи сексуальне насильство, стихійне лихо, стали свідком вбивства або завдання комусь тяжких тілесних ушкоджень чи пережили смерть близької людини)?

Ні Так

21. Чи Вам **коли-небудь** був поставлений психіатричний діагноз або Ви коли-небудь лікувалися від психологічних проблем (наприклад, депресія, тривожні розлади або розлад особистості)?

Ні Так

22. Чи вважаєте Ви себе **загалом** стійкою людиною?

Ні Так

Як би Ви оцінили своє функціонування та життєдіяльність нині (на роботі/вдома)?

Погано 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Відмінно

### Шкала оцінки впливу травматичної події

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за **останній тиждень**».

| Твердження                                                                                                  | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|
| 1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.                            |        |       |       |       |
| 2. Я не міг спокійно спати вночі.                                                                           |        |       |       |       |
| 3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося                                   |        |       |       |       |
| 4. Я відчував постійне роздратування і гнів.                                                                |        |       |       |       |
| 5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.        |        |       |       |       |
| 6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.                                                           |        |       |       |       |
| 7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним. |        |       |       |       |
| 8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося.                                     |        |       |       |       |
| 9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.                                          |        |       |       |       |

|                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене                                                                         |  |  |  |  |
| 11. Я намагався не думати про те, що трапилося.                                                                                                         |  |  |  |  |
| 12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.                |  |  |  |  |
| 13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.                                     |  |  |  |  |
| 14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.                                                            |  |  |  |  |
| 15. Мені було важко заснути.                                                                                                                            |  |  |  |  |
| 16. Мене буквально заклинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.                                                                   |  |  |  |  |
| 17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.                                                                                                   |  |  |  |  |
| 18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.                                                                                               |  |  |  |  |
| 19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д. |  |  |  |  |
| 20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося                                                                                                 |  |  |  |  |
| 21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.                                                                                |  |  |  |  |
| 22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.                                                                                              |  |  |  |  |

*«Ключ»*

Субшкала «вторгнення»: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала «уникнення»: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

*Обробка та інтерпретація результатів* Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”.

Кожен пункт оцінюється:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«іноді» – 3 бали;

0 «часто» – 5 балів.

**Тест вольового самоконтролю.**

**Обладнання:** тест-опитувальник А. Зверкова й Е. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішіть, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак “плюс”, а якщо поррахуєте, що воно стосовно Вас невірно, то «мінус».

**Тест**

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з’являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мене змусити спокійно спостерігати за хвилюючим видовищем.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.

16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що їй необхідно будуть зробити в певний термін.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж на іншому.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

### **Обробка результатів**

#### **Ключ**

для підрахунку індексів вольового самоконтролю

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Наполегливість» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самовладання» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

## Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом  
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 – це мене зовсім не стосується; 1 – це мене не стосується; 2 – мабуть, це мене не стосується; 3 – не знаю, чи це мене стосується; 4 – це схоже на мене, але травню сумніви; 5 – це схоже на мене; 6 – це точно я.

| №  | Текст методики                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог                                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  | Не має бажання розкриватися перед іншими.                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  | У всьому подобається ризик, боротьба, змагання                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Маю до себе високі вимоги                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Часто сварю себе за те, що зробив.                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  | Часто відчуваю себе пригніченим.                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  | Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  | Свої обіцянки виконую завжди                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  | Теплі, добрі стосунки з оточуючими                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.                                                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | У невдачах звинувачую себе                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Людина відповідальна, на яку можна покластися.                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.                                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 | На багато що, дивлюся очима однолітків.                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 | Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.                                          |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 | Власних переконань і правил не вистачає.                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 | Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти. |   |   |   |   |   |   |   |

|    |                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене – не проблема. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Часто змінюється настрій, настає нудьга.                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Люди, як правило, мені подобаються.                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Важко боротися із самим собою.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | У душі – оптиміст, вірю у найкраще.                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Людина вперта, таких називають важкими.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.       |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Людина з привабливою зовнішністю.                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Прийнявши рішення, виконую його.                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.                                              |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Всім задоволений.                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Почуваюся погано: не можу організувати себе.                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 43 | Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Врівноважений, спокійний.                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Роздратований, часто не можу стриматися.                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Часто відчуваю себе ображеним.                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Буває, що поширюю плітки.                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Досить важко бути самим собою.                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | На першому місці – думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Намагаюся не думати про свої проблеми.                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Людина сором'язлива.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | У душі відчуваю перевагу над іншими.                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Боюся думок інших про себе.                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим. |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.                              |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Людина діяльна, енергійна, ініціативна.                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Просто недостатньо оцінюю себе.                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Ватажок, вмію впливати на інших.                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Ставлюся до себе в цілому добре.                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.                                     |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 69 | Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Розгублений, невпевнений у собі.                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Задоволений собою.                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Мені часто не щастить.                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Людина приємна, приваблюю інших.                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Умію наполегливо працювати.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.               |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Завжди кажу тільки правду.                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Схвильований, напружений.                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.                                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Відчуваю невпевненість у собі.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Людина, якій подобається міркувати.                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Іноді подобається хизуватися.                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу. |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Ніколи не запізнююся.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Відчуваю внутрішню несвободу.                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |

|     |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 94  | Відрізняюся від інших.                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 95  | Не дуже надійний, на мене не можна покластися.                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 96  | Добре себе розумію, все в собі приймаю.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 97  | Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 98  | Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 99  | Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять. |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Всі свої звички вважаю позитивними.                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |

### Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

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

|   |   |                              |                                                  |         |
|---|---|------------------------------|--------------------------------------------------|---------|
|   | б | Емоційний дискомфорт         | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                        | 14 – 28 |
| I | а | Внутрішній контроль          | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 | 26 – 52 |
|   | б | Зовнішній контроль           | 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77               | 18 – 36 |
| D | а | Домінування                  | 58, 61, 66                                       | 6 – 12  |
|   | б | Підлеглість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87                           | 12 – 24 |
| 8 |   | Есканізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                               | 10 – 20 |

## Додаток Д

## Таблиця Д1

## Результати констатувального етапу експерименту

| №  | Вік | Стать | Рівень освіти | GPS_symptoms | GPS_risk | GPS_resilience | GPS_function | IESR_intrusion | IESR_avoidance | IESR_hyper | IESR_total | VSC_general | VSC_persistence | VSC_selfcontrol | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняття_себе | Неприйняття_себе | Прийняття_інших | Неприйняття_інших | Емоційний_комфорт | Емоційний_дискомфорт | Внутрішній_контроль | Зовнішній_контроль | Домінування | Підлеглість | Екканізм |
|----|-----|-------|---------------|--------------|----------|----------------|--------------|----------------|----------------|------------|------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|----------|
| 1  | 37  | ж     | Вища          | 1            | 2        | 1              | 8            | 3              | 12             | 5          | 20         | 17          | 12              | 10              | 147          | 26             | 48             | 0                | 28              | 9                 | 28                | 4                    | 51                  | 5                  | 10          | 7           | 8        |
| 2  | 29  | ж     | Вища          | 10           | 2        | 1              | 7            | 23             | 21             | 17         | 61         | 4           | 3               | 2               | 137          | 106            | 39             | 21               | 25              | 17                | 22                | 17                   | 51                  | 32                 | 9           | 17          | 20       |
| 3  | 32  | ж     | Вища          | 10           | 3        | 0              | 8            | 6              | 6              | 4          | 16         | 12          | 10              | 5               | 174          | 113            | 53             | 21               | 28              | 18                | 29                | 24                   | 61                  | 37                 | 12          | 20          | 18       |
| 4  | 34  | ж     | Вища          | 9            | 2        | 1              | 8            | 19             | 21             | 19         | 59         | 14          | 11              | 5               | 159          | 70             | 50             | 9                | 25              | 11                | 23                | 13                   | 55                  | 23                 | 9           | 16          | 14       |
| 5  | 31  | ж     | Вища          | 11           | 2        | 1              | 9            | 20             | 32             | 23         | 75         | 14          | 10              | 6               | 166          | 71             | 52             | 14               | 28              | 18                | 28                | 15                   | 58                  | 22                 | 11          | 14          | 9        |
| 6  | 38  | ч     | Вища          | 6            | 3        | 1              | 7            | 2              | 16             | 1          | 19         | 14          | 9               | 8               | 156          | 56             | 47             | 10               | 26              | 12                | 21                | 8                    | 59                  | 15                 | 11          | 16          | 14       |
| 7  | 40  | ж     | Вища          | 11           | 2        | 0              | 6            | 21             | 17             | 19         | 57         | 13          | 9               | 6               | 154          | 65             | 45             | 11               | 24              | 12                | 27                | 14                   | 56                  | 15                 | 10          | 20          | 10       |
| 8  | 55  | ж     | Вища          | 12           | 1        | 1              | 8            | 21             | 30             | 17         | 68         | 10          | 7               | 8               | 136          | 90             | 46             | 12               | 22              | 14                | 21                | 23                   | 47                  | 27                 | 11          | 20          | 11       |
| 9  | 39  | ч     | Вища          | 6            | 2        | 1              | 8            | 2              | 2              | 2          | 6          | 13          | 8               | 8               | 120          | 61             | 36             | 13               | 20              | 10                | 20                | 10                   | 45                  | 20                 | 12          | 10          | 9        |
| 10 | 42  | ж     | Вища          | 10           | 2        | 1              | 7            | 18             | 34             | 23         | 75         | 14          | 9               | 8               | 163          | 83             | 48             | 13               | 29              | 15                | 18                | 20                   | 69                  | 24                 | 9           | 18          | 13       |
| 11 | 43  | ж     | Вища          | 5            | 1        | 1              | 9            | 12             | 18             | 10         | 40         | 18          | 14              | 8               | 159          | 45             | 49             | 8                | 29              | 10                | 29                | 9                    | 54                  | 13                 | 12          | 9           | 8        |
| 12 | 28  | ж     | Вища          | 10           | 2        | 1              | 8            | 17             | 11             | 15         | 43         | 12          | 9               | 7               | 135          | 85             | 47             | 15               | 20              | 22                | 17                | 14                   | 47                  | 24                 | 7           | 16          | 14       |
| 13 | 43  | ж     | Вища          | 15           | 4        | 0              | 2            | 35             | 27             | 35         | 97         | 3           | 0               | 3               | 158          | 159            | 57             | 27               | 26              | 27                | 21                | 30                   | 54                  | 45                 | 15          | 30          | 21       |
| 14 | 28  | ж     | Вища          | 6            | 3        | 1              | 9            | 17             | 9              | 10         | 36         | 12          | 7               | 9               | 156          | 52             | 56             | 9                | 24              | 8                 | 29                | 7                    | 48                  | 22                 | 8           | 16          | 15       |

|    |    |   |                     |    |   |   |    |    |    |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|---|---------------------|----|---|---|----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 35 | ч | Вища                | 15 | 4 | 0 | 2  | 35 | 30 | 35 | 100 | 11 | 8  | 5  | 180 | 161 | 65 | 27 | 27 | 32 | 19 | 40 | 69 | 42 | 18 | 21 | 24 |
| 16 | 40 | ж | Вища                | 14 | 3 | 1 | 3  | 31 | 28 | 33 | 92  | 8  | 6  | 4  | 134 | 126 | 44 | 21 | 21 | 27 | 27 | 23 | 42 | 36 | 11 | 20 | 15 |
| 17 | 27 | ж | Вища                | 8  | 1 | 1 | 7  | 5  | 3  | 5  | 13  | 12 | 8  | 5  | 147 | 63  | 43 | 11 | 28 | 11 | 24 | 12 | 56 | 25 | 5  | 15 | 10 |
| 18 | 40 | ч | Вища                | 14 | 4 | 1 | 7  | 29 | 17 | 17 | 63  | 16 | 10 | 11 | 135 | 86  | 44 | 14 | 20 | 21 | 19 | 20 | 48 | 28 | 8  | 22 | 10 |
| 19 | 28 | ж | Вища                | 16 | 3 | 1 | 8  | 13 | 14 | 23 | 50  | 11 | 9  | 5  | 193 | 186 | 65 | 40 | 28 | 37 | 36 | 30 | 68 | 51 | 17 | 32 | 22 |
| 20 | 37 | ч | Вища                | 9  | 4 | 1 | 6  | 27 | 30 | 23 | 80  | 20 | 15 | 10 | 199 | 100 | 57 | 8  | 32 | 21 | 31 | 22 | 78 | 23 | 18 | 18 | 22 |
| 21 | 32 | ч | Вища                | 8  | 0 | 1 | 10 | 20 | 29 | 16 | 65  | 16 | 13 | 7  | 190 | 112 | 59 | 24 | 29 | 9  | 36 | 26 | 67 | 25 | 16 | 24 | 22 |
| 22 | 46 | ч | Вища                | 11 | 3 | 0 | 2  | 27 | 28 | 27 | 82  | 2  | 1  | 2  | 84  | 160 | 25 | 31 | 11 | 27 | 17 | 38 | 42 | 44 | 3  | 30 | 24 |
| 23 | 54 | ж | Професійно-технічна | 13 | 2 | 0 | 3  | 33 | 34 | 29 | 96  | 12 | 7  | 8  | 116 | 141 | 35 | 23 | 20 | 32 | 14 | 37 | 50 | 45 | 3  | 20 | 16 |
| 24 | 40 | ч | Вища                | 10 | 3 | 1 | 7  | 2  | 5  | 13 | 20  | 16 | 12 | 8  | 158 | 38  | 54 | 6  | 25 | 10 | 22 | 10 | 60 | 4  | 15 | 10 | 5  |
| 25 | 31 | ж | Вища                | 8  | 2 | 1 | 6  | 27 | 22 | 17 | 66  | 13 | 8  | 8  | 141 | 138 | 43 | 26 | 28 | 25 | 19 | 29 | 54 | 41 | 7  | 29 | 11 |
| 26 | 34 | ч | Вища                | 7  | 2 | 1 | 5  | 8  | 7  | 6  | 21  | 18 | 12 | 10 | 84  | 34  | 19 | 3  | 19 | 10 | 15 | 10 | 37 | 13 | 2  | 7  | 4  |
| 27 | 33 | ч | Середня             | 5  | 1 | 1 | 8  | 1  | 0  | 2  | 3   | 21 | 13 | 13 | 148 | 16  | 55 | 0  | 23 | 6  | 24 | 4  | 46 | 0  | 11 | 5  | 5  |
| 28 | 37 | ж | Вища                | 13 | 2 | 1 | 7  | 19 | 9  | 14 | 42  | 11 | 6  | 6  | 150 | 81  | 51 | 13 | 22 | 17 | 20 | 17 | 59 | 22 | 7  | 25 | 11 |
| 29 | 39 | ч | Професійно-технічна | 11 | 2 | 1 | 8  | 22 | 11 | 14 | 47  | 15 | 11 | 8  | 158 | 38  | 50 | 10 | 28 | 4  | 23 | 7  | 53 | 8  | 9  | 10 | 6  |
| 30 | 38 | ж | Вища                | 2  | 1 | 1 | 8  | 1  | 0  | 1  | 2   | 18 | 12 | 10 | 168 | 28  | 56 | 3  | 28 | 8  | 25 | 10 | 55 | 8  | 8  | 14 | 3  |
| 31 | 33 | ж | Вища                | 8  | 3 | 1 | 6  | 27 | 26 | 27 | 80  | 11 | 9  | 5  | 136 | 79  | 44 | 6  | 20 | 21 | 28 | 18 | 50 | 20 | 12 | 12 | 17 |

## Додаток Е

## Таблиця Е1

## Результати повторної діагностики

| №  | Вік | Стать | Рівень освіти | GPS_symptoms | GPS_risk | GPS_resilience | GPS_function | IESR_intrusion | IESR_avoidance | IESR_hyper | IESR_total | VSC_general | VSC_persistence | VSC_selfcontrol | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняття_себе | Неприйняття_себе | Прийняття_інших | Неприйняття_інших | Емоційний_комфорт | Емоційний_дискомфорт | Внутрішній_контроль | Зовнішній_контроль | Домінування | Підлеглість | Екканізм |
|----|-----|-------|---------------|--------------|----------|----------------|--------------|----------------|----------------|------------|------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|----------|
| 1  | 37  | ж     | Вища          | 1            | 1        | 1              | 9            | 1              | 8              | 1          | 19         | 18          | 13              | 11              | 172          | 4              | 58             | 5                | 28              | 6                 | 31                | 5                    | 54                  | 2                  | 10          | 6           | 6        |
| 2  | 29  | ж     | Вища          | 7            | 1        | 1              | 9            | 23             | 15             | 10         | 48         | 5           | 5               | 3               | 158          | 77             | 45             | 18               | 26              | 15                | 24                | 11                   | 57                  | 23                 | 10          | 15          | 15       |
| 3  | 32  | ж     | Вища          | 6            | 2        | 0              | 8            | 2              | 1              | 0          | 11         | 14          | 12              | 6               | 205          | 99             | 63             | 18               | 28              | 13                | 32                | 17                   | 71                  | 25                 | 11          | 21          | 15       |
| 4  | 34  | ж     | Вища          | 7            | 1        | 1              | 8            | 9              | 11             | 20         | 50         | 17          | 14              | 6               | 167          | 33             | 51             | 3                | 25              | 10                | 29                | 8                    | 64                  | 25                 | 10          | 14          | 9        |
| 5  | 31  | ж     | Вища          | 7            | 1        | 1              | 10           | 16             | 25             | 12         | 77         | 14          | 12              | 7               | 187          | 47             | 52             | 8                | 31              | 11                | 32                | 10                   | 67                  | 14                 | 11          | 13          | 4        |
| 6  | 38  | ч     | Вища          | 4            | 2        | 1              | 8            | 0              | 13             | 0          | 11         | 18          | 10              | 8               | 171          | 35             | 52             | 4                | 30              | 9                 | 23                | 5                    | 63                  | 7                  | 11          | 13          | 8        |
| 7  | 40  | ж     | Вища          | 6            | 1        | 1              | 6            | 18             | 12             | 9          | 25         | 12          | 11              | 6               | 185          | 49             | 52             | 0                | 24              | 6                 | 32                | 6                    | 58                  | 7                  | 11          | 18          | 5        |
| 8  | 55  | ж     | Вища          | 8            | 1        | 1              | 9            | 19             | 21             | 10         | 47         | 11          | 8               | 9               | 144          | 77             | 51             | 3                | 24              | 9                 | 23                | 16                   | 52                  | 20                 | 12          | 19          | 5        |
| 9  | 39  | ч     | Вища          | 4            | 1        | 1              | 8            | 1              | 1              | 0          | 1          | 15          | 9               | 9               | 127          | 23             | 35             | 12               | 21              | 7                 | 19                | 1                    | 50                  | 11                 | 12          | 5           | 4        |
| 10 | 42  | ж     | Вища          | 8            | 2        | 1              | 8            | 15             | 30             | 18         | 52         | 16          | 10              | 9               | 172          | 40             | 53             | 13               | 30              | 10                | 19                | 13                   | 77                  | 14                 | 11          | 13          | 12       |
| 11 | 43  | ж     | Вища          | 2            | 1        | 1              | 9            | 7              | 10             | 2          | 27         | 18          | 15              | 10              | 156          | 40             | 51             | 3                | 30              | 6                 | 28                | 4                    | 54                  | 3                  | 11          | 9           | 3        |
| 12 | 28  | ж     | Вища          | 7            | 2        | 1              | 10           | 14             | 6              | 7          | 33         | 13          | 11              | 9               | 145          | 67             | 55             | 12               | 20              | 22                | 19                | 10                   | 56                  | 16                 | 8           | 15          | 15       |
| 13 | 43  | ж     | Вища          | 12           | 2        | 1              | 3            | 35             | 22             | 32         | 72         | 4           | 0               | 4               | 166          | 126            | 64             | 23               | 28              | 23                | 24                | 21                   | 59                  | 35                 | 16          | 28          | 19       |
| 14 | 28  | ж     | Вища          | 2            | 2        | 1              | 10           | 10             | 1              | 2          | 19         | 12          | 10              | 10              | 171          | 50             | 59             | 13               | 24              | 7                 | 34                | 4                    | 52                  | 11                 | 8           | 14          | 12       |

|    |    |   |                     |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|---|---------------------|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 35 | ч | Вища                | 11 | 3 | 1 | 3  | 27 | 26 | 30 | 54 | 13 | 8  | 5  | 197 | 140 | 69 | 25 | 29 | 26 | 22 | 38 | 71 | 34 | 19 | 20 | 19 |
| 16 | 40 | ж | Вища                | 11 | 2 | 1 | 3  | 22 | 24 | 28 | 66 | 10 | 6  | 5  | 163 | 119 | 46 | 16 | 22 | 25 | 29 | 18 | 42 | 27 | 10 | 17 | 13 |
| 17 | 27 | ж | Вища                | 6  | 1 | 1 | 8  | 1  | 1  | 2  | 5  | 12 | 10 | 6  | 168 | 41  | 48 | 4  | 29 | 12 | 28 | 12 | 63 | 23 | 7  | 12 | 6  |
| 18 | 40 | ч | Вища                | 12 | 2 | 1 | 9  | 23 | 15 | 18 | 35 | 18 | 12 | 12 | 144 | 91  | 52 | 5  | 20 | 12 | 18 | 12 | 53 | 9  | 8  | 21 | 7  |
| 19 | 28 | ж | Вища                | 11 | 2 | 1 | 8  | 8  | 4  | 19 | 48 | 13 | 11 | 5  | 200 | 187 | 68 | 36 | 29 | 32 | 39 | 20 | 69 | 47 | 17 | 28 | 23 |
| 20 | 37 | ч | Вища                | 7  | 4 | 1 | 7  | 22 | 22 | 11 | 50 | 22 | 17 | 11 | 217 | 74  | 64 | 1  | 35 | 19 | 35 | 11 | 79 | 20 | 20 | 17 | 18 |
| 21 | 32 | ч | Вища                | 5  | 0 | 1 | 11 | 17 | 25 | 11 | 44 | 18 | 14 | 9  | 194 | 103 | 63 | 15 | 31 | 5  | 36 | 24 | 71 | 9  | 16 | 19 | 21 |
| 22 | 46 | ч | Вища                | 8  | 2 | 0 | 3  | 21 | 24 | 19 | 66 | 2  | 1  | 3  | 112 | 146 | 28 | 24 | 11 | 25 | 21 | 34 | 52 | 35 | 2  | 30 | 19 |
| 23 | 54 | ж | Професійно-технічна | 11 | 1 | 1 | 3  | 32 | 30 | 26 | 92 | 13 | 8  | 9  | 139 | 137 | 40 | 15 | 22 | 27 | 17 | 31 | 54 | 36 | 1  | 19 | 13 |
| 24 | 40 | ч | Вища                | 8  | 2 | 1 | 7  | 1  | 12 | 5  | 9  | 18 | 12 | 10 | 168 | 2   | 56 | 6  | 28 | 7  | 24 | 5  | 61 | 10 | 16 | 9  | 5  |
| 25 | 31 | ж | Вища                | 6  | 1 | 1 | 7  | 30 | 18 | 11 | 59 | 15 | 10 | 9  | 141 | 125 | 47 | 24 | 27 | 22 | 23 | 20 | 58 | 30 | 6  | 29 | 6  |
| 26 | 34 | ч | Вища                | 3  | 1 | 1 | 6  | 4  | 5  | 2  | 4  | 19 | 13 | 11 | 109 | 26  | 21 | 2  | 21 | 10 | 21 | 11 | 41 | 1  | 5  | 9  | 4  |
| 27 | 33 | ч | Середня             | 2  | 0 | 1 | 9  | 1  | 0  | 1  | 1  | 22 | 13 | 14 | 161 | 30  | 66 | 1  | 24 | 4  | 27 | 2  | 44 | 1  | 9  | 5  | 3  |
| 28 | 37 | ж | Вища                | 11 | 1 | 1 | 8  | 10 | 6  | 5  | 29 | 14 | 7  | 7  | 174 | 42  | 57 | 8  | 24 | 15 | 23 | 11 | 64 | 18 | 10 | 19 | 7  |
| 29 | 39 | ч | Професійно-технічна | 9  | 1 | 1 | 9  | 18 | 5  | 7  | 32 | 15 | 12 | 9  | 159 | 100 | 53 | 3  | 29 | 0  | 25 | 3  | 57 | 5  | 10 | 6  | 4  |
| 30 | 38 | ж | Вища                | 0  | 0 | 1 | 9  | 1  | 0  | 1  | 1  | 20 | 12 | 11 | 177 | 2   | 62 | 3  | 27 | 4  | 26 | 5  | 62 | 3  | 8  | 11 | 1  |
| 31 | 33 | ж | Вища                | 5  | 2 | 1 | 7  | 23 | 18 | 19 | 64 | 12 | 9  | 6  | 150 | 66  | 49 | 3  | 19 | 17 | 32 | 13 | 60 | 7  | 12 | 10 | 15 |