

БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Кафедра психології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь бакалавр

на тему

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: здобувачка вищої освіти

4 курсу, 402 групи

спеціальність 053 Психологія

КОТЮХ Дар'я Дмитрівна

Керівник: д. психол. н., професор

СПІВАК Любов Миколаївна

Рецензент: доц. Черезова І.О.

Запоріжжя-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	7
1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя.....	7
1.2. Аналіз впливу воєнних конфліктів на психологічне благополуччя переміщених осіб.....	15
1.3. Теоретичний аспект соціально-психологічного супроводу переміщених осіб.....	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	34
2.1. Методологія та організація експериментального дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя переміщеними особами в умовах воєнного часу.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.....	44
2.3. Корекційно-розвивальна програма з оптимізації психологічного благополуччя переміщених осіб в умовах воєнного часу	69
Висновки до другого розділу.....	76
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті сучасних подій в Україні, де воєнні конфлікти призвели до значного внутрішнього та зовнішнього переміщення населення, питання психологічного благополуччя переміщених осіб набуває особливої актуальності. Воєнні дії в Україні не лише кардинально змінюють фізичне середовище людини, а й глибоко впливають на її психологічний стан. Емоційні переживання, зумовлені нестабільністю та невизначеністю майбутнього, створюють складні виклики для психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Це вимагає всебічного вивчення та розуміння впливу воєнних конфліктів на психічний стан переміщених осіб, а також розробки ефективних методів підтримки та адаптації до нових умов життя. Тож дослідження психологічних аспектів благополуччя стає не тільки актуальним, але й вкрай необхідним для психосоціальної підтримки та допомоги переміщеним особам.

Проблематика внутрішнього та зовнішнього переміщення знаходиться в центрі уваги урядовців, політиків, міжнародних організацій, учених. Науковці розглядають широкий спектр питань зазначеної проблематики: від масштабів та викликів, пов'язаних із переміщенням, до їхнього потенціалу в процесах модернізації та економічного розвитку країни. Тематика переміщення знайшла своє відображення в роботах таких авторів, як М. Бачинська, Т. Бондар, О. Василенко, Т. Доронюк, Ю. Корнєв, М. Малиха, М. Сірант, Т. Старинська. Теоретико-методичний фундамент вирішення цієї проблеми було закладено в наукових працях Ю. Арутнюяна, В. Грищенка, О. Зайцевої, А. Капської, Ю. Моргуна, О. Малиновської, О. Піскун, А. Шацької, Л. Шестак та інших. Дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб здійснені Г. Андрєєвою, Н. Завацькою, Т. Кабаченко, В. Кислим, Н. Мазіною, О. Макаровою, О. Сафіним, Г. Циганенком, М. Ярошевським. Аспекти реадаптації переміщених осіб досліджені О. Буковською, О. Друзем, В. Князевичем, Л. Кудриком, І. Лубківським, М. Мушкевичем, А. Чаплигіним.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості переживання психологічного благополуччя переміщеними особами під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості переживання психологічного благополуччя переміщеними особами в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз феномену психологічне благополуччя, його особливостей в умовах воєнного часу;

2) провести емпіричне дослідження основних чинників, що впливають на психологічне благополуччя в контексті вимушеного переміщення в умовах воєнного часу;

3) розробити корекційно-розвивальну програму з оптимізації психологічного благополуччя переміщених осіб в умовах воєнного часу.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та порівняння;

- Емпіричні методи: тестування, стандартизовані опитувальники та психодіагностичні методики.

В процесі дослідження були використані наступні методики:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Холмсом-Раге;

2. Оцінка рівня тривожності за шкалою тривожності Ф. Тейлора;

3. Опитувальник для вимірювання нервово-психічної напруги, розроблений Т. Немчиним;

4. Техніка визначення індивідуальних копінг-стратегій, запропонована Е. Хаймом.

Обчислення кореляції між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій серед переміщених осіб в умовах воєнного часу було зроблено за допомогою коефіцієнта Пірсона.

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведено серед

переміщених осіб різних регіонів України. Учасниками дослідження стали 40 осіб віком від 27 до 69 років.

Теоретичне значення роботи полягає в:

- розширенні та поглибленні знань про особливості переживання психологічного благополуччя переміщеними особами в умовах війни;
- комплексному розумінні впливу воєнних конфліктів на психічний стан та адаптаційні механізми людини, а також виявленні ключових факторів, які впливають на психологічне благополуччя в таких умовах;
- розширенні існуючих наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між воєнними умовами та психологічним благополуччям, зокрема у контексті психосоціальної підтримки.

Практичне значення роботи полягає в:

- розробці конкретних рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя переміщених осіб у воєнний час, які можуть бути використані соціальними та психологічними службами, громадськими та волонтерськими організаціями, соціальними працівниками та психологами;
- застосуванні результатів дослідження в психологічному консультуванні переміщених осіб, що допоможе їм краще адаптуватися до нових умов життя та вирішувати психологічні проблеми, викликані війною;
- застосуванні результатів дослідження організаціями та установами, які працюють з переміщеними особами з метою їх психологічної підтримки та інтеграції в новому соціальному середовищі;
- подальших наукових розробках у галузі психології та соціальної роботи, а також для підготовки фахівців, майбутня професійна діяльність яких передбачає роботу з такою категорією осіб.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування, з них 9 іноземною мовою), 6 додатків (на 42 сторінках). Загальний обсяг роботи – 129 сторінок, з них основного тексту – 81 сторінка. Робота містить 9 таблиць і 7 рисунків-гістограм.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя переміщеними особами під час війни. За результатами дослідження зроблено наступні висновки:

1. Здійснено аналіз наукових джерел щодо психологічних впливів воєнного конфлікту на переміщених осіб. Встановлено, що під час воєнних дій переміщені особи стикаються зі значним стресом, тривожністю та нервово-психічним напруженням, що впливає на їхнє психологічне благополуччя. Підкреслюється важливість соціальної підтримки, розвитку адаптивних копінг-стратегій та емоційної регуляції для зменшення негативного впливу стресових подій. Дослідження свідчать, що адаптивні копінг-стратегії, такі як «оптимізм» і «співпраця», сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню психічного стану, тоді як неадаптивні стратегії, наприклад, «придушення емоцій», посилюють емоційне напруження та стрес. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що психологічна підтримка та розвиток адаптивних стратегій є важливими і необхідними для збереження психологічного благополуччя переміщених осіб під час війни.

2. Виявлено, що основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя переміщених осіб в умовах воєнного часу, включають рівень тривожності, стресостійкість, нервово-психічне напруження та обрані копінг-стратегії. Результати емпіричного дослідження показали, що 52,5% респондентів мають середній рівень нервово-психічного напруження, що свідчить про здатність до мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Натомість 25% респондентів виявили високий рівень нервово-психічного напруження, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці для запобігання дезадаптації. Дослідження також виявило, що більшість респондентів (77,5%) мають середній рівень тривожності, що є значним чинником у переживанні стресових подій. Водночас, високий рівень тривожності у 20% респондентів свідчить про наявність значних психологічних труднощів, які потребують

спеціалізованої допомоги. Аналіз копінг-стратегій показав, що 40-42,5% респондентів обирають адаптивні стратегії, такі як «оптимізм» та «співпраця», що сприяє їхньому посттравматичному зростанню. Однак, високий відсоток неадаптивних емоційних стратегій (30%) вказує на недостатню сформованість навичок емоційної регуляції, що потребує уваги при розробці корекційних програм. Таким чином, дослідження підкреслює важливість розробки та впровадження цільових програм психологічної підтримки для переміщених осіб у воєнний час.

3. Розроблено корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на покращення психологічного благополуччя переміщених осіб. Програма враховує вікові особливості переміщених осіб та включає відповідні психотехніки. Основні компоненти програми (когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий) розвивають уміння саморегуляції, комунікативні навички та управління емоціями. Програма має на меті соціальну та психологічну адаптацію, підвищення самооцінки, формування активної життєвої позиції та стресостійкості. Використання активних групових та індивідуальних методів сприяє ефективності навчання. Реалізація програми сприятиме покращенню психологічного стану, адаптаційних можливостей та соціалізації переміщених осіб.

Отже, проведене нами дослідження підкреслює важливість розробки ефективних підходів та стратегій психологічної допомоги переміщеним особам у воєнний час. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та допомоги переміщеним особам, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя та зміцнення психологічної стійкості в новому соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус Т. Л., Клімова С. М., Трубавіна І. М. та ін. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах: монографія / за ред. Трубавіної І. М. Суми: ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с.
2. Варбан Е. О. Типологія критичних життєвих ситуацій та психологічні особливості реагування на них. *Вісник АПСВ ФПУ*. 1999. № 2. С. 176 -183.
3. Виплати для ВПО у 2024 році. Урядовий портал. <https://inf.lic.org.ua/publikatsiyi/vyplaty-dlya-vpo-u-2024-rotsi/> (дата звернення: 18.05.2025).
4. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL: <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8> (дата звернення: 18.05.2025).
5. Гундертайло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі ВПО. *Проблеми політичної психології*. № 24(1). 2021. С. 200-211. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-74> (дата звернення: 18.05.2025).
6. Дворник М. Електронна підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців: первинний аналіз даних. *Проблеми політичної психології*. № 23(1). 2020. С. 54-71. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-46> (дата звернення: 18.05.2025).
7. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. № 45(48). 2020. С. 79-87.
8. Життєві кризи особистості: у 2 ч. / за ред. Донія В. М., Сохань Л. В., Єрмакова І. Г. та ін. Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. Київ: ІЗМН, 1998. 354 с.
9. Закон України. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2015. № 1, ст. 1.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 18.05.2025).

10. Кабінет Міністрів України. Постанова від 7 травня 2022 р. № 539. Про утворення Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України. <https://zakon.rada.gov.ua/go/539-2022-%D0%BF> (дата звернення: 18.05.2025).

11. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020.

12. Лазоренко Б. Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів при поверненні до мирного життя. *Проблеми політичної психології*. № 24(1). 2021. С. 134-146. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-69>

13. Лист МОН України. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 18.05.2025).

14. Мамчур І. В. Соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. *Наукові записки*. Серія: Психологія. № 1. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5>

15. Матеріали семінару «Скринінг та організація підтримки переміщених сімей та дітей у Київській області» 15-16 квітня 2015 р. Службою у справах дітей та сім'ї Київської обласної державної адміністрації спільно з Міжнародною благодійною організацією «Партнерство «Кожній дитині». Київ. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a124629-c138-4ed8-83e0-0f39533d6d95/content> (дата звернення: 18.05.2025).

16. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020.

17. Міністерство соціальної політики України. Урядовий портал. <https://www.kmu.gov.ua/news/minsotspolityky-persha-chastyna-vpo-iaki-maiut-pravo-na-prodovzhennia-vyplaty-dopomohy-shche-na-6-misiatsiv-z-bereznia-2024->

roku-otrimaly-vyplaty-za-berezen (дата звернення: 18.05.2025).

18. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». № 63. 2018. С. 58-63.

19. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи (18 листопада 2022 р.). *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 4 (2). 2022. С. 1-5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217>

20. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

21. Постанова Кабінету Міністрів України від 20 березня 2022 р. № 332 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 11 липня 2023 р. № 709). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/332-2022-%D0%BF> (дата звернення: 18.05.2025).

22. Практики громадських ініціатив. Збірка практик в рамках проекту ПРООН «Оперативне реагування на соціальні та економічні проблеми ВПО в Україні». 2015. 48 с.

23. Президент України Володимир Зеленський. Офіційне інтернет-представництво. <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozprovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109> (дата звернення: 18.05.2025).

24. Савінов В. Плейбек-театр як фасилітатор психологічних ресурсів травмованої спільноти / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник (ред.). *Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти: матеріали міждисциплінарного наукового семінару*, м. Київ, 25 березня 2021 р. Київ: ІС НАН України; ІСПП НАПН України. С. 44-51. <https://www.facebook.com/ispp.org.ua>

25. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 4(1).

DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

26. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020.

27. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості у період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Київ, 2022.

28. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 11. С. 7-23.

29. Трубавіна І. М. Проблеми переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*. №8 (52). 2015. Суми: СДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 434-446.

30. Трубавіна І. М. Створення соціальних умов для реалізації прав сім'ї, збереження сімейних стосунків, сімейних цінностей щодо сімей з числа переміщених осіб. *Традиційна культура в умовах глобалізації: родинні цінності і трансляція соціокультурного досвіду поколінь: матеріали науково-практичної конференції (20-21 травня 2016 року)*. Харків: Точка, 2016. С. 276-280. <http://unhcr.org.ua/attachments/article/244/2016%2011%20UKR%20Ukraine%20Factsheet.pdf> (дата звернення 18.05.2025).

31. УВКБ ООН. Агентство ООН у справах біженців. Внутрішньо переміщені особи (ВПО). <https://www.unhcr.org/ua/idps-ua> (дата звернення: 18.05.2025).

32. Belrose C. Challenges Associated with the Civilian Reintegration of Soldiers with Chronic PTSD: A New Approach Integrating Psychological Resources and Values in Action Reappropriation. *Frontiers in psychiatry*, 2019, 9, 737. Retrieved from <https://bit.ly/3DhpWOr>.

33. Crone D. M., Sarkar M., Curran T., Baker C. M., Hill D., Loughren E. A., Parker A. Mental health first aid for the UK Armed Forces. *Health promotion international*, 2020, 35(1), 132-139.

34. El-Khani A., Maalouf W., Baker D.A., Zahra N., Noubani A., Cartwright K.

Caregiving for children through conflict and displacement: a pilot study testing the feasibility of delivering and evaluating a light touch parenting intervention for caregivers in the West Bank. *The International Journal of Psychology*, 2020, 55, 26-39. <https://doi.org/10.1002/ijop.12591>

35. Hofmann F., Goihl M., Hase M., Hase A. Trauma Psycho Social Support Plus® and EMDR therapy for children and adolescents in a post-conflict setting: Mental health training in Kurdistan. *Torture Journal*, 2021, 31(1), 76-87. <https://doi.org/10.7146/torture.v31i1.123492>

36. Kolawole O. Psychological impact of online support communities: can human participation in an online health community improve psychological well-being. Retrieved from <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018>.

37. Kranke D., Floersch J., Dobalian A. Identifying aspects of sameness to promote veteran reintegration with civilians: evidence and implications for military social work. *Health & social work*, 2019, 44(1), 61-64.

38. Papadopoulos I., Shea S. European refugee crisis: psychological trauma of refugees and care givers. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 2018, 14(1), 106–116. <https://doi:10.1108/ijmhsc-08-2016-0032>

39. Trauma-Aid, Humanitarian Assistance Program Germany. *Journal of EMDR Practice and Research*. <https://www.emdria.org/resource/trauma-aid-humanitarian-assistance-program-germany/> (дата звернення: 18.05.2025).

40. Vermetten E., Greenberg N., Boeschoten M. A., Delahaije R., Jetly R., Castro C. A., McFarlane A. C. Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014, 5. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.23732>

41. Young S. L., Phillips G. A. Veterans' Adjustment to College: A Qualitative Analysis of Large-Scale Survey Data. *College Student Affairs Journal*, 2019, 37(1), 39-53.