

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Одякова Ангеліна Андріївна

УДК }59.9 _____

Кваліфікаційна робота

Чинники розвитку професійної успішності психолога

053 «Психологія»

«Особливості життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело А.А.Одякова

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ОСІБ, ЩО ЗАЛИШИЛИ УКРАЇНУ.....	8
1.1. Дослідження феномену життєвого шляху особистості у психології та інших науках	8
1.2. Структурні та динамічні компоненти життєвого шляху особистості.....	13
1.3. Аналіз загальних тенденцій та проблем адаптації вимушено переміщених осіб в Україні та світі.....	21
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ОСІБ, ЩО ЗАЛИШИЛИ УКРАЇНУ.....	33
2.1. Процедура емпіричного дослідження життєвого шляху особистості.....	33
2.2. Організація та методика дослідження життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб.....	39
2.3. Результати емпіричного дослідження особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб	44
2.4. Результати емпіричного дослідження особливостей життєвого шляху осіб, що залишили Україну.....	49
Висновки до розділу 2	5

РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСІБ, ЩО БУЛИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ.....	59
3.1. Аналіз результатів дослідження життєвого шляху вимушено переміщених осіб за авторською анкетною.....	59
3.2. Загальне порівняння результатів дослідження особливостей життєвого шляху вимушено переміщених осіб внаслідок війни.....	66
3.3. Рекомендації щодо нормалізації буденних практик та життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.....	73
Висновки до розділу 3	83
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю дослідження проблем соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах війни та виявлення соціально-психологічних чинників підвищення їхньої адаптації в новому середовищі.

Внаслідок окупації багатьох регіонів України та повномасштабної війни, велика кількість людей була змушена залишити місця свого проживання й переселятися у чуже для них середовище, яке негативно позначається на їхньому психологічному та фізичному стані, особливо, якщо люди не просто втекли від окупації або війни, а ще й втратили домівки та близьких. У таких осіб знижується соціальна активність в новому незвичному для них місці, виникають проблеми із адаптацією, погіршується якість життя та стосунки з рідними та близькими.

Активне обговорення та вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну зумовлено необхідністю якомога швидше знайти шляхи вирішення різнобічних завдань та питань, які на сьогодні постали перед нашим українським суспільством й стабілізувати ситуацію, яка виникла. Розробити методичні рекомендації для поліпшення життя та прискорення адаптації внутрішньо переміщеним особам та особам, що залишили Україну.

Дослідження особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну за останні 5 років вивчали українські науковці за питанням рефлексії внутрішньо переміщених осіб Л. Балабанова, самопочуття С. Бубняк, адаптації С. Волошин, В. Вишиньовський, Ф. Корпач, М. Незаймай, Л. Овачарова, Ю. Песоцька, А. Путінцев, Ю. Пащенко, І. Сидорчук, І. Сушик, правові засади переселенців В. Галкін, О. Рогач, проєктування життєвого шляху О. Гриньова, життєвий шлях особистості

В. Климчук, Г. Панок, Н. Соболева, Я. Чаллак, Я. Юрків, ціннісно-сміслова сфера С. Мотков, життєконструювання Т. Титаренко, життєстійкість О. Чекал, смисложиттєва сфера особистості А. Фурман, дослідження психічного стану в умовах війни А. Литвин, О. Мельникова, А. Москаленко, посттравматичний стресовий розлад вивчали А. Мельник, Н. Мінц, та інші.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну та розробити методичні рекомендації для нормалізації буденних практик та життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Завдання роботи дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну, визначити базові поняття внутрішньо переміщених осіб.
2. Обґрунтувати психологічні чинники переселення українців в умовах повномасштабної війни.
3. Емпірично дослідити особливості життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.
4. Розробити рекомендації стосовно нормалізації буденних практик та життєвої перспективи вимушено переміщених осіб внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.

Об'єкт дослідження – життєвий шлях особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – структурні та динамічні особливості життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та реалізації завдань роботи було використано комплекс теоритичних методів: аналіз – у дослідженні наукової літератури, синтез – за аналізом літератури, узагальнення – для підведення теоритичних підсумків, систематизація отриманих даних з теоритичних відомостей, порівняння – для розкриття сутності та визначення основних понять досліджуваної проблеми,

структурування; емпіричні – тестування, анкетування, проєктивні методики, психодіагностичні методики; кількісної обробки даних – для визначення середніх та відсоткових значень. *Для дослідження особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб було використано:* методика для дослідження життєстійкості за адаптацією Д. Леонт'єва «Життєстійкість»; методика - тест «Смисложиттєві орієнтації»; методика СЖО за Д. Леонт'євим та С Маддіна дослідження особистісного розвитку; біографічна методика для діагностики емоційної та особистісної сфери особистості «Лінії життя» А. Кроніка. *Для дослідження особливостей життєвого шляху осіб, що залишили Україну було використано:* опитувальник на визначення життєвої перспективи Ф. Зімбардо; багатовимірний модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «BASIC Ph» М. Лаадана; проєктивна методика для діагностики емоційної та особистісної сфери особистості біографічна методика «Лінії життя» А. Кроніка; психодіагностична методика для з'ясування статевої ролі установок, наявних у самосвідомості людини, що відображає особливості статевої ролі ідентичності особистості «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда.

Вибірка дослідження: 230 осіб; серед яких 60 внутрішньо переміщених осіб; 60 осіб, що залишили Україну в наслідок війни; додаткова група із 110 осіб, що були вимушені виїхати за кордон.

Наукова новизна одержаних результатів:

Уперше:

- розроблено програму психологічних рекомендацій стосовно адаптації, налагодження соціальних контактів, підвищення психоемоційного стану, поліпшення життя в нових умовах та профілактика стресу і тривожності.

Удосконалено:

- удосконалено техніку застосування психодіагностичних та проєктивних методик для опитування та вивчення особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.

Дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Матеріали дослідження можуть бути використані екстремально-кризовими психологами у роботі з переселенцями та осіб, що залишили Україну.

Структура та обсяг дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, 10 підрозділів, трьох висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (92 найменування) та 7 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 109 сторінок, основний обсяг - 87 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 9 рисунків, додатки 9 (на 9 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ОСІБ, ЩО ЗАЛИШИЛИ УКРАЇНУ

1.1. Дослідження феномену життєвого шляху особистості у психології та інших науках

Я. Чаплак розглядає життєвий шлях особистості як процес її особистісного розвитку в конкретних соціальних умовах, а також як індивідуальна історія, розгортанням якої керує сама особистість, яка приймає життєві рішення. «Особистісне» індивідуальне життя людини в соціумі являє собою побудову спрямовану на саморозвиток особистісних цінностей, духовності, а також становлення суб'єктом власної життєдіяльності [50].

У сучасній науковій літературі є багато досліджень, присвячених вивченню життєвої траєкторії індивідів. Дослідження психологічних аспектів життєвого шляху сприяє кращому розумінню розвитку особистості протягом життя, від народження до старості. Такі дослідження вивчають, загалом, вплив сім'ї, середовища та культури на життєвий шлях особистості [47].

Існують також дослідження, що вивчають вплив емоційних переживань на життєвий шлях людини, включаючи позитивні та негативні емоції, стрес і травми. А ще дослідження вивчають вплив релігії, духовності та самореалізації на життєвий шлях людини [9].

Загалом вивчення феномену індивідуальних життєвих траєкторій допомагає краще зрозуміти життєвий розвиток людини, її цілі та цінності, визначити фактори, які впливають на її життєві траєкторії [47].

S. Grover, [67] вніс багато у дослідження із зосередженням на вивчення зв'язку між життям і психічним здоров'ям, включаючи психічні розлади та їх лікування. Люди з високою самооцінкою та позитивними переконаннями

щодо своїх здібностей мали більш успішний життєвий шлях і менш схильні до депресії.

G. Hong [68] також досліджує взаємозв'язок між життєвими шляхами та психологічними аспектами, такими як мотивація, самореалізація, задоволеність життям і благополуччя. Автор показує, що люди, які мають чіткі цілі та напрямки, мають більш успішний життєвий шлях і більш задоволені своїм життям.

Дослідження життєвого циклу також вивчає взаємодію між індивідами та їхнім соціальним оточенням. Дослідник J. Drewelies [65] запевняє, що підтримка батьків і друзів може позитивно вплинути на життєвий шлях людини.

Сьогодні нагально постає важливе питання проблеми проєктування людиною свого життєвого шляху. Це питання також виявляється у проблемі проєктування самої особистості, не тільки окремо взятого життєвого шляху, а ще й на особистісні трансформації, саморозвиток та самопроєктування [49].

До цих питань також можна додати проблеми схильності людини передбачати зміни в навколишньому середовищі.

Також життєвий шлях особистості виявляється в тому, як суб'єкт визначає та регламентує своє життя, змінюючись під його впливом [11].

У психології життєвий шлях особистості прийнято визначати за поняттям: життєвий шлях особистості – це, по-перше історія та формування розвитку як сучасника певної доби та покоління у певному суспільстві; а також важливість подій як структурних складових цілісного життєвого шляху, як наголошував С. Рубінштейн [4].

Відповідно до загального визначення поняття індивідуального життєвого шляху, В. Климчук розглядає як соціальну норму індивідуального розвитку людини. Життя людини розуміється як життя окремої людини і є невід'ємною частиною теорії особистості. Ця проблема широко існує в багатьох галузях науки, таких як історія, філософія, освіта, психологія.

Людина може бути індивідуальністю лише за умови відповідального ставлення до свого життя та свого життєвого вибору [18].

Визначення життєвого шляху, за Г. Панок, визначається як процес самоактуалізації особистості. Це втілення ідей, життєвих завдань, певних програм і цілей. Все це відбувається в соціальному часі та просторі [37].

За О. Рогач, деякі життєві події передбачені законодавством, як-от доступ до освіти, тоді як інші визначаються суспільними очікуваннями та нормативними вимогами, які не зв'язані законом, але створюють стрес для особи, як-от шлюб чи народження дитини. На додаток, до вимог і завдань, визначених для особи, визначаються часові рамки, тобто коли ці події мають відбутися. Такі вимоги націлені на завдання до особистості певного віку та соціального становища [42].

Життєві траєкторії також відображають творчий внесок окремих людей у соціальну та екологічну історію, а не лише індивідуальні життєві траєкторії.

За Н. Соболевою, життєвий шлях – це поєднання біографії та історії, адже не можна розвиватися, не творячи власної історії. Усі історичні події можна звести до відбитку власних рішень, думок, інтересів та імпульсів людей [43].

У психологічних дослідженнях також зустрічається, що прагнення до самоздійнення є природним для особистості. За С. Мотковим, таким прагненням керують цілі та особисті цінності людини. Дослідник вважає, що самоздійнення – це якраз підсумок усього життя людини. Тобто, коли все, чого людина прагне, реалізовано та досягнуто [32].

Психолог В. Франкл [54] вклав багато у поняття життєвого шляху людини. У своїй книзі «Психолог у концтаборі» він зазначає, що, особистісна відповідь має прояв не у розмовах та роздумах, а ще і у правильних діях та вчинках разом із тим. Життя, загалом, за автором, визначається як відповідальність за пошук та знайдення вірних рішень у виниклих проблемах та виконання завдань, які життя повсякчас ставить перед людиною.

Для В. Франкла головним у життєвому шляху людини була «воля до життя і якщо вона буде втрачена лише раз, то вона може і не повернутися до людини більше ніколи» [53].

В інших публікаціях В. Франкл писав, що людина не має питати у чому полягає сенс її життя, скоріш вона повинна усвідомлювати, що вона і є та до кого поставлене питання [2;66].

Люди не народжуються з самодисципліною. Як і водіння автомобіля чи теніс, це навички, які ви вивчаєте, пише D. Walter [64]. Він вважає, що на життєвому шляху людини найважливішим, що має ґрунт у всіх сферах життєдіяльності є поняття самодисципліни, яке він визначає як те, що дозволяє зосередитися, та абстрагуватись коли все «пекло» розгортається навколо людини, і здається, що людина за крок від провалу. Це надає особистості душевної стійкості, яка є необхідною, щоб зняти обмеження та ярлики, які люди начепили на себе, щоб подолати всі труднощі, що стоять на шляху до життєвих цілей особистості.

Дослідивши теорію С. Рубінштейна, основа якої була ціле направлена у системі пізнання людині свого буття у всесвіті, ми будемо визначати його ідею стосовно життєвого шляху особистості як єдність особистості зі світом та як цілісності ключового компоненту життя самої людини». С. Рубінштейн зазначає, що людина «як цілісність включається у взаємовідношенні зі світом як суб'єкт та як цілісність, що може перетворити та пізнати цей світ[14].

Думка І. Гуляс, Я. Чапак та Г. Чуйко, виходила з того, що вплив не лише особистісних здібностей та якостей, а й досвід разом із цінностями особистості має значний внесок на теологічну спрямованість життя особистості. Сенс життя людини складається ще у шестирічному віці пронизуючи як мелодія весь стиль життя особистості та визначаючи спрямованість поведінкових проявів. За дослідниками, визначається тим, як особистість відноситься до особистого життя та вирішує три основні загадки її буття у цьому світі. Ці проблеми автори виокремили як: праця, кохання та міжособистісні стосунки. Таким чином, сенс життя людини спрямовує

життєвий шлях на певні, значні та конкретні завдання й знаходить їм індивідуальні особливі значення [9].

Шлях особистості до успішного розвитку та досягнення стабільності відбувається в контексті парадигми «живих» соціальних систем. Це ідея оптимального співвідношення індивідуальної активності особистості [61;62].

О. Шевченко [56] визначила співвідношення як результат взаємодії регулятивної системи професійної діяльності з системою психофізіологічних механізмів, які також визначають продуктивність і працездатність.

Розуміння поняття життєвих шляхів також досліджував В. Климчук [18], який припустився висновку, що з точки зору психології людського буття життєві шляхи розуміють як траєкторію руху людини в життєвому світі, і він стверджує, що життєвий шлях потрібно розглядати в порядку зв'язку дій і справ особистості: лінія від стану людини на одному етапі до його стану на наступному проходить через те, що вона робить.

Особистість, за визначенням Т. Титаренко, необхідна для комфортного життєвого шляху для узгодження осмисленого життєвого напрямку, вирішення мотиваційних питань, підвищення та вдосконалення саморегуляції, саморозвитку та професійних досягнень. Крім того, вона підкреслила, що під час аналізу своїх поведінкових реакцій необхідно займатися самоаналізом і рефлексією у формі прагнення перетворити себе в динамічний процес [47].

За дослідженнями Г. Панок [37], особистість, щоб збагачувати спектр своїх ідентичностей, має опановувати різні соціальні ролі. Разом із питаннями соціального середовища та можливості реалізації інтегративних напрямків за для професійної та власної самореалізації.

N. Shnabel [91] досліджувала ефект вимушеного переміщення та міжгрупові відносини між євреями та арабами в Ізраїлі. У цьому дослідженні було показано, що вимушене переміщення може спричинити збільшення групової ідентичності та підтримки внутрішньо переміщених осіб до своєї групи, що може призвести до збільшення міжгрупової ворожості та розколу між групами. Це дослідження підкреслює важливість сприяння процесу

реконструкції та повернення внутрішньо переміщених осіб у їхні рідні місця проживання, які можуть бути наразі населеними іншими групами.

S. Kimhi, та Y. Eshel, [76] також досліджували проблему внутрішньо переміщених осіб та їх життєвого шляху у Ізраїлі і встановили, що вищий рівень психологічного дистресу вищий у внутрішньо переміщених осіб.

F. Azaiza [59] на основі свого дослідження підтримує думку, що внутрішньо переміщені бедуїни відчують високий рівень дистресу та низький рівень задоволення життя в порівнянні з не внутрішньо переміщеними бедуїнами.

За допомогою дослідження феномену життєвого шляху особистості в психології можна зрозуміти розвиток людини протягом її особистісного життя, а також визначити фактори, що впливають на її життєвий шлях та розробити ефективні підходи за для підтримки психічного здоров'я та успішного життєвого шляху особистості [69].

1.2. Структурні та динамічні компоненти життєвого шляху особистості

За А. Фурман [55], життєвий шлях особистості – це часова і просторова послідовність усіх подій у житті, а також їх учасники, всі умови, які були, є і будуть на життєвому шляху особистості, а не виключно «значимі», з погляду самої людини чи її оточення, це можна виокремити саме «історією» життя, детальний сюжет, в якому особистість – головний, але не єдиний герой; а також екзистенційні цінності – що має надважливе значення для життя особистості, що людина цінує понад усе, до чого прагне, що визначає напрямки життєвого шляху особистості.

Психологічний життєвий шлях людини можна розглядати з двох позицій — структурної та динамічної.

До структурних компонентів життєвого шляху відносяться стадії або фази, кожна зі своїми особливостями і завданнями [58].

Згідно з теорією, відомою як «теорія психосоціального розвитку», життєвий шлях поділяється на вісім етапів, кожен з яких пов'язаний з розвитком певних соціальних здібностей та ідентичностей. Етапи «довіра і недовіра», «ініціатива і провина», «старанність і стимулювання», «ідентифікація і неоднозначність» складають основну структуру життєвого шляху [75].

Динамічні компоненти життєвого шляху описують процеси, які відбуваються в індивідумі під час його розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем. Ці компоненти можуть включати різні психологічні процеси, такі як самовизначення, пошук сенсу життя, криза, зміна життєвих пріоритетів тощо. Це період, коли людина розмірковує про свої життєві досягнення, ставлення до себе і до інших людей, а також робить висновки про своє майбутнє [55].

За О. Гріньовою [8, на етапі зростання особистісне проектування життєвого шляху являє собою розгортання особистісного процесу управління життєдіяльністю від рівня смислової побудови ідеальних і реалістичних особистісних планів дій до рівня змістовної диференціації та інтеграції. Побудова живого світу. Все це задовольняє потребу молодшої людини в загальному проектуванні свого життя .

Dzh Kelli [74] у своїй теорії особистісних конструктів, виокремлює, що кожна особистість сприймає світ по-своєму, він визначає що особистість сприймає світ через призму своєї системи координат.

Одиницями такої системи він визначає особистісні конструкти, тобто критерії, за якими особистість оцінює і порівнює об'єкти навколишньої дійсності та світу. До того ж, Dzh Kelli додає, що на особистість впливають не події, а інтерпретація цих подій, які відбуваються і людина залежить від системи уявлень особистості. Тобто, за його уявленням, образ світу, в системі дослідження процесу пізнання, можна виокремити як певну репрезентацію об'єктів та подій, які є у зовнішньому світі у суб'єктивному просторі людини, яка існує відповідно до правил сприйняття [74].

У характеристиці особистісного індивідуального образу світу ототожнюють себе специфічні способи пізнавального ставлення до дійсності, узагальнюючи, життєвий шлях особистості визначається як індивідуальний шлях через репрезентацію об'єктів та подій навколо особистості [66].

У психологічних дослідженнях, за О. Івановою [16], вказано те, що життєвий шлях особистості складається з соціалізації самої особистості. Головним, на її думку, є суто сімейний вплив на соціалізацію особистості. Виходить, таким чином, вона виокремила три основні складові: склад сім'ї, її згуртованість та якість особистісної комунікації.

Питання соціалізації та впливу на життєвий шлях особистості, ми визначили за Г. Панок [37] моделі «культурної ніші». Детермінація соціалізації та психічного розвитку здійснюється ще в ранньому дитинстві за такими параметрами, як вплив фізіологічного та соціального середовища; вплив сімейних традицій та практика виховання й догляд за дитиною; а ще, вона додає, що - це вплив завдяки психологічним особливостям батьківської позиції та сторони.

А. Фурман [55] досліджував проблему психологічного пізнання в смисложиттєвій сфері особистості. Він вказував, що особистість необхідно вивчати на двох рівнях. Перший — науковий, який він трактує як загальнотеоретичну структуру. Другий — метатеоретичний, під час якого дослідники поєднують методологічні основи мисленнево-ментальної діяльності з рефлексивними конструкціями, упорядковуючи тим самим конфігурації, які є метафізичними основами людини.

Т. Титаренко [47] визначає життєві завдання особистості за допомогою реалізації найважливіших форм самопрогнозування. Вона визначає їх як компактні одиниці майбутніх семантичних структур, і специфічні способи самопрогнозування, або вибіркової реалізації найважливіших і автентичних форм самоконститування. За її визначенням, завдання можуть мати різний масштаб і значення для особистісного зростання. Через синтез часових і семантичних перспектив життєві завдання пояснюють найважливіші життєві

прагнення людини. Дослідник вважає їх своєрідним таким персонологічним хронотипом, що об'єднує у собі психологічний час і простір.

Торкнувся цього питання і Ю. Чаплак [50] Він вірить, що бачення свого життя як сповненого сенсу дозволяє йому зрозуміти та оцінити, що його особистий життєвий шлях є унікальною та обмеженою часовою перспективою, таким чином заохочуючи його цінувати кожен мить свого життя, щоб досягти глибокої значущості.

Дослідник схильний розглядати життєвий шлях індивіда як можливий вибір досягнення сенсу життя шляхом протистояння ситуативним перешкодам і здійснення осмисленого життєвого вибору. Найважливішим феноменом, на думку І. Гуляс та Ю. Чаплака, є сенс власного життя, який він визначає як надзвичайно важливу цінність, яка існує в житті людини для розвитку, самовдосконалення та самореалізації [9].

Дослідники В. Reichle, М. Milyavskaya [86] зробили свій внесок у наукову літературу через процес «створення життя». Цей процес вписується в рамки позитивної психології та салютогенезу – підходу, зосередженого на факторах, які підтримують здоров'я та благополуччя людини, а не на факторах, що викликають захворювання. Цей процес, як виокремлюють дослідники, в ідеальній картині починається з втручання, яке тягне за собою комбінацію роздумів про власні особистісні цінності, пристрасті та цілі, плани досягнення цілі та інші позитивні методи психологічного втручання з чого випливає створення життя через нові умови, що сприятиме поліпшенню.

З попередніх досліджень автори довели, що встановлення особистих цілей і планів досягнення цілей допомагають особистостям отримати напрямок або відчуття мети в житті.

Результати досліджень Y. Lazebnik, у галузі позитивної психології, такі як салютогенез, наміри реалізації, конгруентність цінностей, та література про цілепокладання, можуть допомогти у побудові всебічного, заснованого на доказах втручання, що створює життя за нових умов при гарному розкладі часоорієнтування та прогнозування у майбутнє. Автори також наголошують,

що втручання може допомогти людям знайти мету в житті, водночас гарантуючи, що вони складають конкретні плани роботи для досягнення цієї мети на майбутнє. Ідея полягає у тому, що створення життя дає можливість людям контролювати власне життя, щоб оптимізувати продуктивність і особистісне щастя [80].

Дослідники Оксфордського університету, К. Deaux та М. Snyder [72], запропонували унікальну схему генеративної психології. Протягом всієї історії особистість і соціальна психологія мали різноманітні стосунки одна з одною — іноді сильно перетиналися й перепліталися, а іноді — контрастували й конкурували.

Особистість і соціальну психологію найкраще розглядати разом, і що розгляд зв'язків між двома галузями може створити синергію, яка може значно просунути дослідження в обох галузях вперед, що призведе до кращого збагачення нашого колективного розуміння людської природи. Автори не лише долають кордони особистості та соціальної психології, але й представляють свою роботу таким чином, щоб зрозуміти, як уніфікований погляд на соціальну особистість може допомогти нам краще зрозуміти явища, на яких зосереджені психологи-дослідники [92].

Значний внесок у дослідження внутрішньо переміщених дітей зробив автор М. Незамай [35]. Він зазначає, що створенню сприятливого мікроклімату в навчальних закладах допоможе спосіб спілкування вчителя, його поведінка, яка є взірцем для наслідування для дітей, за допомогою різноманітних прийомів спілкуватися з ними, організовувати навчальні ситуації, розважати.

Ранкові зустрічі – це активна та продуктивна форма роботи дошкільнят, яка дає можливість розпочати день весело та на позитивній ноті. Автор рекомендує проводити їх для налагодження спілкування та згуртування колективу дітей.

Крім того, вони забезпечують розвиток уміння слухати, аналізувати та збільшувати словниковий запас. Структурними компонентами є привітання,

обмін інформацією, групова робота, щоденні новини, які взаємопов'язані та поступово переходять від одного етапу до іншого [63].

Автор також розглядає особливості корекційно-розвивальної роботи, крізь призму видів діяльності, такі як гра з піском, ліплення, малювання, взаємодія з водою та спортивні заняття, просто гра. Зокрема, сюжетно-рольові ігри сприяють формуванню позитивних стосунків з однолітками та дорослими [35].

За А. Голотенко, драматизована гра за мотивами казок може стимулювати дитячу уяву, розкривати та усувати дитячі страхи та тривоги, налагоджувати спілкування з оточуючими, сприяти підвищенню самооцінки та творчих здібностей дошкільнят. Завдяки створеному образу гри дитина вивільняє негативні емоції в проблемних ситуаціях, вчиться керувати своєю ситуацією, виражати почуття та емоції. Проте саме казки можуть розповісти про ситуацію в країні не травматично, адже в казках добро завжди перемагає зло, що важливо для корекції емоційного дискомфорту, зазначають автори [7].

Вагомий внесок у наукову літературу про ВПО та їх життєвий шлях зробила дослідник Л. Балабанова [1]. Вона зазначила, що вимушене переселення впливає на особистісне наповнення і перспективу часу людини. Як пише автор, більшість людей, які змушені переїхати, втрачають своє минуле, не мають впевненості в завтрашньому дні та мають проблеми з адаптацією до своїх теперішніх життєвих планів. Крім того, згідно з результатами дослідження, рефлексивність більшості іммігрантів знаходиться на низькому або середньому рівні.

G. Kostiyk [78] представляє соціальний діалог як стратегію соціальної інновації для управління різноманітністю на будь-якому етапі кола людських ресурсів. Використовуючи міждисциплінарні точки зору психології, бізнесу, права, гендерних досліджень, соціології та менеджменту, він проводить емпіричні дослідження того, як покращити відкритий діалог і конструктивні переговори між керівництвом, профспілками та представниками працівників. Останні дослідження спрямовані на сприяння змінам у ставленні, поведінці та

компетенціях щодо різноманітності та соціальної інтеграції, а також на розробку ефективних організаційних заходів для політики та процедур, які, на думку авторів, сприятимуть підвищенню участі груп у невідповідному становищі на робочому місці.

J. Lüscher [81] пояснює ефективні інструменти розвитку інклюзивного робочого місця через концепцію соціального діалогу, показуючи, що цього можна досягти шляхом інтеграції цінностей, політики та практик на організаційному рівні. Різноманітність внесків із різних організаційних контекстів, країн і культур означає, що робота авторів є цінною для широкого кола вчених, дослідників, студентів і менеджерів з персоналу, які прагнуть формувати інклюзивні робочі місця через соціальний діалог. У свою чергу, це допомагає людині добре адаптуватися до свого життєвого шляху.

Багато дослідників досліджували проблему впливу самовідношення та окремо її функціональність. Так, серед різних аспектів активності особистості, ми виділяємо послідовні функції: захисна, адаптаційна – тобто соціалізаційна, комунікативна, інструментальна та регулятивна [87].

Захисна функція містить в собі збереження та захист власного «Я» особистості при несприятливих умовах. О. Чекал стверджує, що за несприятливих умов самовідносини підтримують самооцінку, яка сприяє збереженню людських цінностей і забезпечує підтримку почуття значущості, поваги та гідності [51].

За А. Фурманом [55] регулююча дія самоствавлення виявляється у вірі людини у власні сили та реалізації вольової поведінки. Позитивна оцінка себе сприяє діяльності суб'єкта, позитивному конструюванню майбутнього, а також сприяє правильному цілепокладанню.

За Г. Діденко [11], адаптація і соціалізація полягають в оцінці суб'єктом власної ролі в навколишній дійсності. Адекватна самооцінка спонукає до виконання відповідної діяльності, що впливає на успішність соціалізації та адаптації до оточення.

Комунікативний аспект самовідносин полягає в усвідомленні себе, отриманні адекватного зворотного зв'язку та плануванні своїх дій у процесі взаємодії з іншими [51].

Смислові орієнтації підпорядковуються більш узагальненому поняттю – «сенсу життя». Смислові орієнтації складають єдину систему та визначають вектор розвитку особистості, як каже Д. Леонтьєв [23], загалом, вони є релевантними у понятті цілісного життєвого шляху. Смисложиттєві орієнтації внеситуативні, тобто вони можуть зберігатися при мінливості навколишнього середовища та зберігати внутрішню структуру особистості [85].

Функції смисложиттєвих орієнтацій сьогодні досить широко досліджуються в усіх сферах життєдіяльності особистості [45].

Я. Чаплак [50] виокремлює регулятивну та спонукаючу ролі смислових орієнтацій, завдяки чому особистість має здатність контролювати себе, робити адекватний зворотній зв'язок у середовищі.

Важливим є орієнтаційна та світоглядна функції, що проявляються у життєвих виборах самої особистості у напрямі її самоактуалізації.

Таким чином, психологія вивчає структурні та динамічні компоненти життєвих шляхів з багатьох різних точок зору та теорій. Ці компоненти можна вивчати за різними джерелами, що допоможе розкрити різні аспекти цього важливого питання [26].

1.3. Аналіз загальних тенденцій та проблем адаптації вимушено переміщених осіб в Україні та світі

Американський дослідник J. Kunder [70] писав, що ще у 1997 році було 23 країни з населенням понад 300 000 вимушено переміщених осіб у кожній. Чотири з яких країн — це Судан, Ангола, Афганістан та Колумбія — мали населення понад мільйон переміщених осіб у кожній, що доводить актуальність нашої теми дослідження та нагальне питання цієї проблеми глобально у всьому світі.

Автор зазначає, що більш ніж у тридцяти країнах приблизно від 20 до 30 мільйонів вимушено переміщених осіб борються за виживання, через те, що їх вигнали зі своїх домівок. Ці особи, сім'ї та громади були переміщені внаслідок різноманітних причин, які зазначає автор: загальне насильство; порушення прав людини; природні або техногенні катастрофи; і, найчастіше, через збройний конфлікт.

За Г. Циганенко [49], вимушено переміщені особи звертаються за захистом від фізичного нападу; за допомогою вижити; за недискримінаційне визнання їх прав; на основні засоби до існування; і, головне, за можливість повернутися додому як і наразі це відбувається із українцями.

А. Arenas [57] визначає проблему, пояснюючи її як те, що у багатьох випадках як національні органи влади, так і міжнародне співтовариство недостатньо підготовлені для задоволення основних потреб щодо захисту та догляду за вимушено переміщеними особами, що ми можемо спостерігати і зараз у нашій країні, на жаль.

О. Sabella [90] досліджувала явища біженців і внутрішньо переміщених осіб у кількох африканських країнах. Було зазначено, що у світі налічується 40 мільйонів ВПО; з них приблизно 12,6 мільйонів знаходяться в 37 з 55 країн Африки.

Дослідник J. Tueller [71] порушив питання вимушеного внутрішнього переміщення в Центральній Америці, дослідник зазначив, що з'являється все більше доказів того, що багато (можливо, сотні тисяч) жителів в Америці зазнали вимушених внутрішніх переміщення в межах країни походження до еміграції.

Вагомий внесок у наукову літературу та просвітлення соціуму дає К. Carson [73], який на основі свого дослідження пише про майбутню загрозу, через те, що близько сорока відсотків населення Сполучених Штатів живе в районі, якому загрожує опинитися під водою до 2100 року через зміну клімату. Задля вирішення цієї проблеми, як вказує автор, практично немає

інфраструктурних та політичних рамок, що також доводить актуалізації проблеми ВПО по сьогодні в Україні та в усьому світі.

Наразі, в Україні з 2014 року постало дуже гостра проблема психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам через окупацію кримського півострову та східної території нашої країни [25].

Досі у 2023 році існує вагомий дефіцит досліджень та центрів підтримки вимушено переміщених осіб. З власного досвіду можна говорити про те, як людям важко це пережити та адаптуватися.

У 2014 році українські науковці почали вивчати цю проблему детальніше, підтримували людей та писати наукові дослідження, які допомагали та досі допомагають у цей непростий час.

О. Мельникова [29] дає два визначення внутрішньо переміщених осіб розкриваючи терміни та поняття біженців та переселенців:

1. Біженці – люди, що рятують своє життя, свою сім'ю; особи, у яких не залишилося іншого вибору, їм доводиться вирішувати нові життєві завдання як шукати інше місце проживання і роботу через негативні обставини, що склалися у них в житті.

2. Переселенці на відміну від біженців, мають житло, реальної прямої загрози їхньому життю і житлу зазвичай немає, але вони відчувають себе дискомфортно та не спокійно в обставинах потенційної небезпеки втратити все. Тому вони самостійно приймають рішення про переселення, як правило, на час до усунення небезпеки.

Таких людей можна зрозуміти, особливо якщо вони виїжджають із справді «гарячих» точок України.

Українська Гельсінська спілка за права людини [48] визначає головні проблеми вимушено переміщених осіб в Україні. У статі висвітлюються досі не вирішені питання у припиненні або повній відмові у нарахуванні соціальних виплат, перевірки, а також існує незрозумілість процедур. До того ж зазначається, що за даними різноманітних громадських організацій, які займаються наданням правової допомоги внутрішньо переміщеним особам,

люди ще звертаються по юридичну допомогу із питань відновлення втрачених документів, таких як паспорт, документи про освіту, правовстановлюючих документів на власне майно, отримання довідки ВПО, отримання субсидій та інше.

Як зазначає Українська Гельсінська спілка з права людини [48], близько 40% ВПО стикаються з двома основними проблемами під час пошуку роботи на новому тимчасовому місці мешкання – це низька заробітна плата та вакансії, які не відповідають їхній освіті та професії. ВПО зазначили, що роботодавці загалом не хочуть їх брати на роботу, і тому вони зазнають дискримінації порівняно з місцевими жителями.

Близько 90% випадків переселенці зі сходу України та Криму живуть у приватному секторі (орендовані будинки чи квартири) і змушені оплачувати ці витрати з власної кишені, оскільки державна фінансова допомога не може покрити повну вартість міграційної ренти. Близько 4% внутрішньо переміщених осіб все ще живуть у компактних поселеннях, що перешкоджає їх успішній інтеграції в приймаючі громади [5].

Дослідник Т. Доронюк [12] зробив дослідження, згідно з яким, у 2015 році, в Україні, налічувалося понад 1 млн внутрішньо переміщених осіб. Серед них, за приблизними підрахунками, 200 тис. – кримчани, понад 1,07 млн – зі Сходу України. Ці дані не є повними, бо тоді країна фізично не могла реєструвати усіх. Багато українців не звертались по допомогу. Близько 60% внутрішньо переміщені особи – пенсіонери, 23,1% – працездатні, 12,8% – діти та 4,1% – інваліди.

Станом на середину 2020 року в Україні перебувало 2218 визнаних біженців та осіб під додатковим захистом, а також приблизно 2300 шукачів притулку. Країни походження були дуже різноманітні, включаючи 60 країн. Загалом одиноких чоловіків працездатного віку було найбільше. Серед біженців та шукачів притулку 23% складають жінки. До початку війни у 2014 році, загалом, в середньому 1500 осіб зверталися по притулок в Україні щороку. Більшість потрапляє в країну нелегально через східний кордон з

росією. Із 2014 року ця кількість значно скоротилась, а наразі і повністю зникла [24;41].

Дослідники Н. Корпач та І. Сидорчук пишуть, що повною мірою говорити про системний характер проблеми неможливо через низку факторів: а) відсутність комплексної політики щодо внутрішньо переміщених осіб, яка є основою їх повноцінної інтеграції в суспільство; б) відсутність розрахунків щодо фінансових аспектів інтеграції [21].

А наразі зі станом війни у країні, як третій фактор.

Дослідник Г. Циганенко, який зробив значний внесок у своє дослідження, виокремлює, що серед багатьох ВПО є військовослужбовці, особливо волонтери, які прагнуть повернутися додому. Їм набагато складніше адаптуватися до нового середовища. Автор пояснює, що військовослужбовці повинні дати собі час, щоб звикнути до більш спокійного життя. Особливо, якщо їх давно не було вдома. Особливо сильна ця реакція в перший місяць після повернення додому. Ці відповіді є нормальною частиною процесу адаптації [49].

Окремі випадки такої реакції, зазначає А. Мельник [27], не означають, що в людини розвинувся ПТСР – посттравматичний стресовий розлад, який потребує професійної психологічної чи духовної допомоги.

А. Мельник [28] зазначає, що більшість солдатів, які повертаються додому, пристосуються до спокійного життя самостійно протягом кількох місяців. Кожен, хто повертається із зони збройного конфлікту, а наразі і війни, має неприємні спогади про війну.

Реакція людини може бути дуже сильною, коли відбувається подія, яка її насторожує (вибух петарди, феєрверк, несподівано гучний звук, запах тощо). Емоції варіюються від нав'язливих образів і небажаних думок, що виникають перед очима, до тривоги з приводу спогадів про битву, флешбеків (англ. flash - спалах; back - назад) і інтрузій (лат. intrudo-вторгнення) несподіване переживання. Ці спогади та емоції настільки яскраві, що людина відчуває себе знову на війні. Людина, яка повертається з війни, може відчувати тривогу

навіть перед знайомими сімейними ситуаціями чи труднощами. Більшість військовослужбовців, які повертаються з війни чи збройного конфлікту, відчують певні труднощі з адаптацією до мирного життя, але лише у меншості розвивається ПТСР [27;28].

Але наразі, в науковій літературі ще не вистачає точних досліджень та даних за 2022 та 2023 роки, щоб сказати напевно, що показник військово службовців з синдромом ПТСР має низький показник. Наразі можна визначити, що він виріс, але на разі, це все, що можна говорити з цього приводу.

Н. Мінц [30] зазначає, що серед вимушених переселенців поширена непродуктивна рефлексія, насамперед квазірефлексія, тобто рефлексія, спрямована на несуттєві для поточної ситуації життя об'єкти.

Л. Балабанова [1] робить припущення, що така рефлексія може служити психологічним захистом у травматичних ситуаціях. У них низькі рівні найпродуктивнішого виду рефлексії – системної рефлексії. Тому психологічна допомога вимушеним переселенцям має бути спрямована саме на розвиток системної рефлексії, за думкою автора.

М. Незамай [35] наголошує, що внутрішньо переміщені особи є специфічною цільовою групою для реалізації міграційної політики, яка є неоднорідною та визначається особливими потребами, особистісними характеристиками та впливом зовнішнього середовища.

Дослідники Я. Юрків та Д. Луканов [52] класифікують ВПО за віковими ознаками. Вони зазначають, що діти та люди похилого віку належать до найбільш вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб через вікові особливості, розвиток психічних процесів та глибоко вкорінені психологічні стереотипи. Автори пишуть, що пошук відповідних психолого-педагогічних підходів до адаптації цих груп ВПО до життя в новому соціокультурному середовищі має стати ключовим компонентом соціальної роботи з ними.

Однак це вимагає більш ретельного вивчення їх індивідуальних особливостей, виявлення основних соціально-психологічних факторів, що перешкоджають успішній адаптації [44].

Дослідник Л. Овчарова [36] розглядає питання соціологічних досліджень допомоги мігрантам, робить висновки про три етапи адаптації, які переживають мігранти, у тому числі ВПО та їхні родини, та виділяє їх:

Перший етап – «орієнтування». Ця стадія характеризується відчуттям втрати соціального зв'язку зі звичним середовищем, невизначеністю соціального статусу, кризою самоідентичності, що сприяє виникненню депресивних станів у мігрантів.

Другий етап – «оцінка». Діяльність вимушеної міграції зорієнтована на вивчення нових соціальних умов середовища, соціокультурних та соціальних норм, що встановлені у приймаючих громадах.

Третій етап – «сумісність». Відповідна фаза адаптації може бути досягнута в умовах, коли особи та сім'ї ВПО співпрацюють із навколишнім середовищем, формуючи особистісні якості – прагнення до активного вирішення проблем, пов'язаних із адаптацією до нових умов життя, переважно з використанням методів конструктивної адаптації.

Н. Корпач та І. Сидорчук [21] висвітлювали питання соціальної адаптації ВПО, особливо дітей. Автори пишуть, що соціальна адаптація як специфічна пристосувальна діяльність дітей шкільного віку під впливом змін соціальних реалій і життєвого середовища потребує специфічної мобілізації та оптимізації їх зусиль у відповідь на ці зміни. У цьому нелегкому процесі їм повинні допомагати дорослі та спеціально підготовлені фахівці, особливо шкільні соціальні педагоги.

І. Міхель стверджує, що слід свідомо втручатися в процес адаптації школярів із сімей вимушено переміщених осіб, що включає їх «пристосування» до нового середовища [31]:

1. Місце проживання (місто, будинок);
2. Порядок, правила і способи навчання та відпочинку;

3. Шкільний та класний колективи (вчителі, учні).

Соціальна адаптація, за А. Дяченко, дітей шкільного віку в родинях ВПО поділяється на такі категорії [13]:

1) Навчальна адаптація - пристосування до нового змісту, умов та організації навчального процесу, досягнення та вивчення нових навичок самостійної навчальної роботи;

2) Психосоціальна адаптація - особистість пристосовується до взаємодії з дорослими та однолітками, які ймовірно зустрінуться протягом нещодавнього та невідомого періоду часу, психологічна безпека.

С. Волошин [4] пояснює, що в цілому адаптивність відображається не тільки в збалансованому стані об'єктивного діагнозу, суб'єктивної задоволеності соціальною ситуацією, а й означає відсутність негативних емоційних, поведінкових та особистісних наслідків у майбутньому та особистісному розвитку.

На думку автора С. Бубняк [3], соціальна адаптація це перший етап інтеграції – процесу сприйняття у нових умовах і нових людей, з іншого боку інтеграція – це процес інтерналізації нових соціальних практик, де головним каталізатором є діяльність самого ВПО.

З розробкою нових концепцій солідарності механізми допомоги відіграють певну роль у підтримці або стабілізації зв'язків інтеграції та соціальних відносин у приймаючій громаді [42].

В. Галкін [6] розкрив питання пенсійного забезпечення внутрішньо переміщених осіб, автор вказав, що право на пенсійне забезпечення є основним конституційним правом, гарантованим ст. Стаття 46 Конституції України. Його слід розглядати як комплексний закон про соціальне забезпечення, який передбачає, що коли особа досягає повноліття та має необхідне страхування та/або спеціальні пільгові послуги, а також інші особливі життєві ситуації (інвалідність, втрата годувальника тощо) .

Д. Кобзін [19] наголошує, що в Україні діє спеціальний закон у сфері пенсійного регулювання, пишуть автори, «Про загальнообов'язкове державне

пенсійне страхування». Однак неврегульованим на законодавчому рівні залишається механізм призначення, поновлення та припинення виплати пенсії громадянам України, які проживали або проживають на тимчасово окупованих територіях.

Узагальнюючи, можна сказати, що адаптація — це складний і багатогранний процес, який пристосовує іммігрантів до нового соціокультурного середовища, а приймаюче суспільство — до прибульців, їхніх соціально-економічних і культурних потреб тощо. Таким чином, суб'єктами адаптації є мігранти або внутрішньо переміщені особи, з одного боку, та органи державної влади, представники місцевого населення, органи місцевого самоврядування, різноманітні соціальні інститути [79].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було досліджено теоретико-методологічні засади особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну.

Підсумовуючи результати теоретичного дослідження, за питанням феномену життєвого шляху особистості у психології та інших науках, було встановлено, що сьогодні не існує єдиного визначення життєвого шляху особистості. Але загально прийнято визначати, що життєвий шлях особистості – це часова та просторова послідовність усіх минулих, теперішніх і майбутніх подій у житті людини, учасників подій, усіх ситуацій (зовнішніх і внутрішніх).

Аналіз наукових досліджень показав, що в психологічній науці вивчення феномену проєктування життєвих шляхів не має єдиної концептуальної основи.

Аналізуючи літературу В. Франкла було встановлено, що головним на життєвому шляху людини є її воля, яка від втрати може більше не повернутися до людини. На відмінно від В. Франкла, дослідивши науковий внесок

Дж. Келлі, було зазначено, що на людину впливають не події, а інтерпретація цих подій, яка залежить від системи уявлень особистості.

Не можна не погодитися з авторами, які зазначають, що проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб криється не тільки в особистості та її сприйманні труднощів життєвого шляху, а ще не готовність влади допомагати людям у важкі часи та, інколи, навіть невизнання цієї гострої ситуації.

Загалом, потрібно зазначити, що українські психологи – науковці А. Фурман, Т. Титаренко та Я. Чаплак водять нові поняття, у психологію дослідження життєвого шляху особистості, як смисложиттєва сфера, самоконструювання, смисложиттєвий вибір, смисложиттєві орієнтації особистості, які допомагають вивчати особистість, визначати життєві цінності й слугують вирішенням та можливим варіантом реалізації свого життя, задля самореалізації, що може допомогти у вирішенні питань особливостей та труднощів на життєвому шляху внутрішньо переміщених осіб.

Варто зазначити, що внесений вклад О. Мельникової дає зрозуміти як правильно розділяти біженців та переселенців.

Необхідно виокремити, що вкрай важливими критеріями дослідження внутрішньо переміщених осіб займалися дослідники Я. Юрків, Д. Луканов, В. Галкін, М. Незаймай, Н. Корпач та І. Сидорчук.

Було встановлено, що компонентами життєвого шляху особистості є структурні та динамічні процеси. Структура життєвого шляху - це певні якісні риси, які виражають спосіб функціонування особистості в житті.

Незважаючи, на велику кількість дотичних психологічних досліджень з питань розуміння, постановки цілей і планування свого життя, походження вікових автономних конструктів не є систематично розробленими в працях сучасних вчених. Життєві шляхи, їх етапи та характеристики останній у дорослому віці.

Суб'єктивна стратегія дослідження життєвого шляху людини спрямована на вивчення нею цілеспрямованого проєктування життєвого світу, інтеграцію його ціннісної семантики та часового виміру, координацію

побудови міжособистісних стосунків і процесу самоперевищення в житті інших.

Через комплексне проєктування власного життєвого простору індивіди одночасно набувають здатності описувати ідеальну картину майбутнього, конструювати найкращий на даний момент спосіб життя та творчо «переписувати» міфи минулого. реалізації цього проєкту.

Феномен життєвого шляху особистості розглядається як складний, багатогранний процес її розвитку в ціннісному смисловому та просторово-часовому континуумі життя. Ідеальний проєкт життєвого шляху реалізується в процесі саморозвитку та самореалізації.

Основним компонентом зміцнення та спрямування проєктування життєвого шляху є осмислене дослідження життя.

Орієнтація на осмислене життя є втіленням осмисленого дослідження життя, яке поєднує пізнання значущого життя та наміри.

З покоління в покоління передається зміст життєвих поглядів та інші параметри життєвого шляху особистості.

Було наголошено, що існує дві підсистеми в ціннісно-смисловій області: значення (value domain) і семантику (meaning domain). Ці компоненти реалізуються через наступні механізми: 1) ціннісна підсистема: через ціннісні орієнтації та ставлення 2) семантична підсистема: смислова спрямованість, самоставлення та ставлення.

Було виокремлено, що класифікація установок на цінності або значення є невірною, оскільки установки є станом готовності індивіда до діяльності і не залежать від детермінант цього стану. Інші структури залежать від структурного змісту, тобто людських цінностей або значень відповідно.

Соціальні умови тісно пов'язані із суб'єктивними чинниками, зокрема здатністю та бажанням конкретних людей (включаючи переселене населення та місцевих мешканців) бути включеними в нову систему соціальних відносин, що формується в регіоні в умовах виникнення вимушеного переміщення населення.

Однією з головних проблем, з якою стикаються ВПО на новому місці проживання, це проблема соціальної та психологічної адаптації, яка є складним, багатогранним і часто тривалим процесом, пов'язаним із змінами, культурними відмінностями та ізоляцією, які переживають іммігранти.

Особистість, яка відчуває власну силу, прагне перебудувати, перекроїти, створити свій життєвий шлях. Таким чином, кожна важка життєва ситуація дає унікальні можливості для того, щоб стати кращим, підштовхнути розвиток, допомогти знайти ресурси для трансформації, отримати психологічну стійкість і реалізувати свій потенціал.

Важливо підкреслити окремі аспекти, які доцільно враховувати під час організації психолого-педагогічного супроводу вимушено переміщених дітей, а саме: намагання створити сприятливе середовище для розвитку дитини; залучення дитини в різні форми та види діяльності, які спрямовані на активізацію інтересів, а також упровадження мультидисциплінарного підходу в роботі з такими дітьми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ОСІБ, ЩО ЗАЛИШИЛИ УКРАЇНУ

2.1. Процедура емпіричного дослідження життєвого шляху особистості

В емпіричному дослідженні представлені дві категорії досліджуваних – це особи, що були змушені переїхати у межах України із 2014 року, та особи, що залишили Україну через повномасштабну війну з 2022 року.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну; й розробити методичні рекомендації для поліпшення життя, прискорення адаптації, налагодження соціальних контактів, профілактики тривожності та стресу.

Гіпотеза дослідження: особи, які були вимушені виїхати за кордон або переїхати в межах країни, через окупацію та війну в Україні, мають спільні та відмінні риси життєвого шляху та досвіду соціальної адаптації, це може впливати на їхню якість та особливості життєвого шляху.

Наукова проблема: психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну внаслідок війни та окупації: особливості життєвого шляху та психологічного стану в умовах адаптації.

Дослідження відноситься до стратегії порівняльного дослідження, оскільки наявне порівняння двох груп – внутрішньо переміщені особи та особи, що залишили Україну.

Етапи емпіричного дослідження:

Перший етап проходив у вересні 2022 року. Обґрунтування та формулювання дослідницького питання.

Другий етап проходив із вересня по грудень 2022 року. Рецензування літератури та аналіз теорії: у цьому етапі ми зібрали відповідну літературу та провели науковий аналіз теорії, яка стосується нашої досліджуваної теми. Цей етап допоміг нам отримати загальне розуміння теми та визначити підходи, які можуть бути корисними для нашого дослідження.

Третій етап наукового дослідження проходив у січні 2023 року. Вибір та опис психодіагностичних методик: у цьому етапі ми вибрали психодіагностичні методики, які найкраще відповідають нашому дослідницькому питанню. Після цього ми детально описати кожен методик, яку ми використовували в дослідженні.

Четвертий етап відбувався у січні 2023 року. Вибір вибірки: у цьому етапі потрібно вибрати вибірку людей, які будуть брати участь у дослідженні.

П'ятим етапом була робота у лютому – березні 2023 року. Проведення дослідження та збір даних: у цьому етапі ми провели дослідження з використанням вибраних психодіагностичних методик та отримали дані про респондентів дослідження.

Шостий етап проходив у березні місяці 2023 року. Обробка та інтерпретація даних: у цьому етапі проводиться аналіз отриманих даних, використовуючи статистичні методи та програмні засоби. Цей етап допоміг нам зрозуміти, наскільки відповідають наші дані нашій гіпотезі та досліджуваній теорії.

Сьомий етап проходив у квітні 2023 року. Співвідношення результатів з додатковим анкетуванням: у цьому етапі ми провели додаткове анкетування учасників дослідження, щоб зрозуміти детальніше дослідити особливості життєвого шляху вимушено переміщених осіб.

Восьмий етап проходив у квітні 2023 року. Підсумки дослідження та висновки: на цьому етапі ми змогли підбити підсумки дослідження та сформулювати висновки про те, які психологічні процеси відповідають нашому досліджуваному питанню, які впливають на них фактори та які

можливі наслідки досліджуваної нами проблеми стосовно особливостей життєвого шляху ВПО.

Дев'ятий етап проходив у квітні 2023 року. Було розроблено рекомендації стосовно пом'якшення психологічного стану вимушено переміщених осіб, попередження синдрому ПТРС, прискоренню адаптації, було додано першу допомогу при панічних атаках, а також щодо можливих застосувань отриманих результатів в практичній роботі психологів, батьків ВПО та організацій, що допомагають вимушено переміщеним особам.

Стратегія дослідження передбачає наступні кроки реалізації дослідження:

1. Теоретичний аналіз.
2. Визначення структурних елементів дослідження.
3. Вибір плану експерименту.
4. Підготовка до дослідження. Вибір двох груп досліджуваних з різними характеристиками.
5. Використання різних психодіагностичних методик для кожної групи.
6. Застосування спільної психодіагностичної методики для обох груп як контрольної групи.
7. Якісний та кількісний аналіз дослідження. Зібрання і аналіз результатів психодіагностичних методик для кожної групи.
8. Порівняння результатів психодіагностичних методик між групами.
9. Врахування можливих факторів, що можуть впливати на результати, таких як вік, стать, рік вимушеного переміщення тощо.
10. Інтерпретація результатів.
11. Зіставлення та порівняння результатів. Застосування статистичних методів для аналізу даних і визначення статистично значущих різниць між групами.

12. Визначення загального спільного результату дослідження за обома групами досліджуваних.

13. Написання висновків та рекомендацій.

Вибірка досліджування становить 230 осіб, 60 з яких є внутрішньо переміщеними особами, 60 зовнішньо переміщеними, додаткова група з 110 осіб, що є зовнішньо переміщеними.

Перша група складалась із 60ти внутрішньо переміщених осіб, що вимушено покинули свої домівки із 2014 року в межах країни, віковий критерій яких складає від 17 до 65 років, середній вік зіставляє 30 років. За статтю респонденти поділяються на 47 жінок та 13 чоловіків.

Друга група складається із 60ти осіб, що внаслідок повномасштабної війни та окупації були вимушені покинути свої місця проживання та переїхати на невизначений термін до іншої країни, яка змогла надати захист та прихисток, віковий критерій від 17 до 63 років, середній вік респондентів 37 років. Серед респондентів 58 жінок і лише 2 чоловіка, що обумовлено складнощами виїзду чоловіків, які мають військові зобов'язання.

Зіставлення віку респондентів за емпіричним дослідженням по двох групах у вигляді гістограми на рис. 2.1.

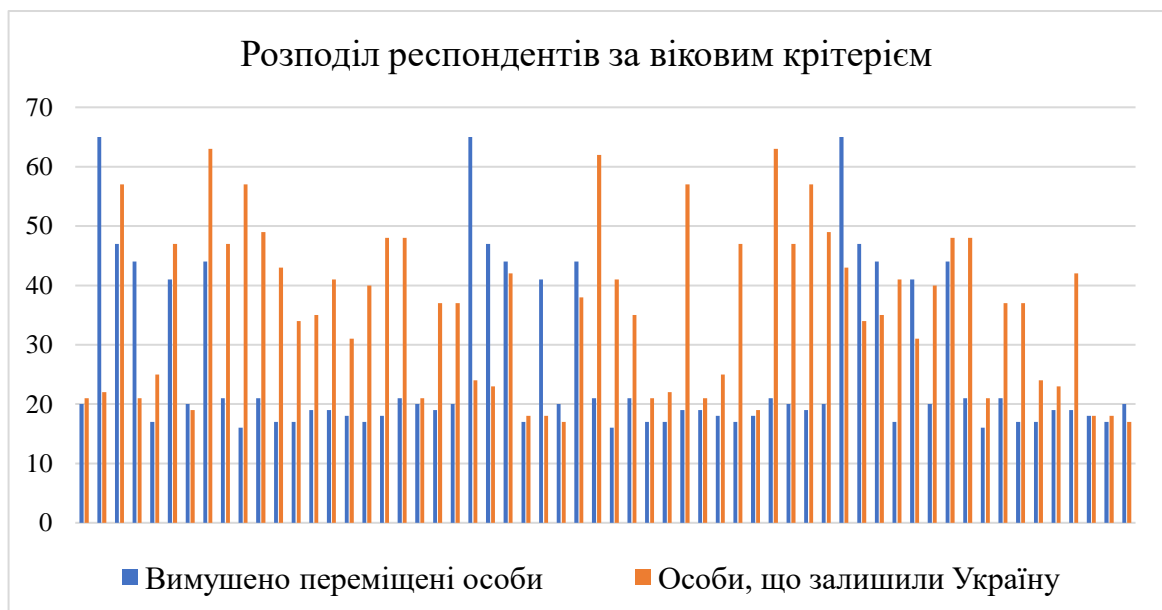


Рис. 2.1 Розподіл респондентів категорії вимушено переміщених осіб та осіб, що залишили Україну за віковим критерієм

На жаль, ще немає точної діагностики, яка була б розроблена для визначення психологічного стану вимушено переміщених осіб за кордон, внаслідок повномасштабної війни, яка зачепила кожне місто країни, а також окупації, під час якої респонденти не тільки надивились на жахіття «руського миру», а ще й втратили рідних, голодували та зазнали насилля, яке не описано при інших війнах ні в жодній країні у світі.

Сучасні дослідження проблем життєвого шляху здійснюються в рамках психологічних методів, що пов'язано з намаганнями відійти від класичного позитивізму.

Третя додаткова група досліджуваних складається із 110 осіб, серед яких 95 жінок та 15 чоловіків, вони проходили лише власне розроблене анкетування, без емпіричного дослідження, вік респондентів зіставив від 17 до 69, розподіл віку зображено на рис. 2.2. За результатами додаткової групи, на більш точне встановлення психологічного стану вимушено переміщених осіб буде також розроблено рекомендації.

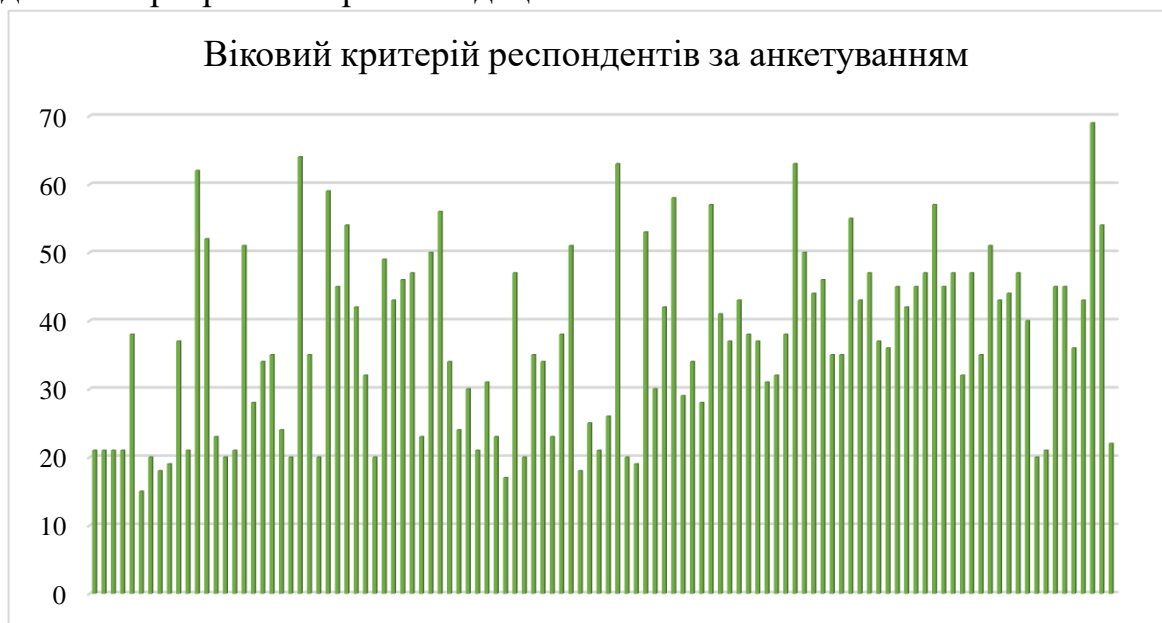


Рис. 2.2 Показник віку за анкетуванням додаткової групи досліджуваних, які залишили Україну внаслідок повномасштабної війни

До того ж сучасні дослідження життєвого шляху особистості використовують широкий спектр методик, від традиційних анкетних опитувань до функціональної нейроїмеджингу та використання мобільних

додатків та датчиків. Ці методи дозволяють дослідникам отримувати більш детальну інформацію про те, як життєві події та їх досвід впливає на розвиток особистості [10].

Дослідники намагаються не обмежуватися встановленням загальних закономірностей, а звертається до виявлення знань, актуальних для конкретної людини, щоб допомогти їй вирішити конкретні життєві проблеми.

Практично з моменту свого виникнення психологія намагалася з'ясувати, у чому полягає унікальність кожної особистості, що робить її унікальною, а не лише типові характеристики кожної особистості [17].

Останні дослідження в цій області складаються з багатьох компонентів, включаючи вивчення причин вимушеного переселення, процесів адаптації до нового оточення, впливу міграції на родинні зв'язки та соціальні мережі, економічного стану та благополуччя, здоров'я та добробуту вимушено переміщених осіб [46].

Дослідження також вивчають ефективність програм допомоги та інтеграції вимушено переміщених осіб, щоб зрозуміти, як поліпшити їхнє благополуччя та забезпечити більш стійку адаптацію до нового середовища. Дослідження зосереджуються на різних аспектах, що відносяться до життєвого шляху вимушено переміщених осіб, включаючи медичну допомогу, соціальні мережі, економічний розвиток, освіту та культуру [20].

Проблемою більшості методів дослідження індивідуальних життєвих шляхів є відсутність чітких алгоритмів обробки отриманих результатів, які дають змогу будувати зведені показники, візуалізувати дані та відображати їх у зрозумілій формі, а також є рівень майстерності дослідника, його досвід, що впливає на валідність та якість дослідження.

2.2. Організація та методика дослідження життєвого шляху вимушено переміщених осіб

Дослідження життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну дозволяють визначити, які виклики траплялись у житті

людей, які наслідки має втрата рідного місця проживання та переселення в інші регіони або країни, та які фактори можуть допомогти їм пристосуватись до нового середовища [39].

Загалом, психодіагностичні методики дослідження внутрішньо переміщених осіб та вимушено переміщених осіб за кордон можуть бути дуже різноманітними та включати в себе як стандартні тести та методики, так і спеціалізовані методики, які розроблені спеціально для цієї категорії людей.

Наразі дуже розповсюджені методики для цієї категорії вибірки на визначення психологічного стану, таких як депресія, апатія, стрес. Також важливим виокремлюють переживання вимушено переміщених осіб і кризь призму цього феномену можна встановлювати синдроми ПТСР у тих осіб, які жили близько лінії фронту, були в окупації або полоні [40].

На жаль, зараз в Україні із військовим положенням клінічним, військовим та залученими до цієї категорії психологам заборонено досліджувати психологічний стан у військово службовців, що повернулись із фронту та знаходяться у військових лікарнях.

Для дослідження особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб ми обрали три валідизовані психодіагностичні методики, які, на нашу думку, дозволяють досліджувати різні аспекти життєвого шляху особистості та допомагають збільшити самопізнання, розвиток та життєстійкість [31].

Методики на визначення особливостей життєвого шляху особистості зазвичай використовується для вивчення важливих подій, віх і переживань у житті людини, які впливають на її психологічний стан та самооцінку, що ми і дослідили. При вимушеному переїзді особистість може зазнати стресу, дисоціації, втрати самоідентичності і т.д., тому методики з цієї галузі психології можуть допомогти вивчити його вплив на психіку людини, а також за психодіагностичною оцінкою за цими методиками ми зможемо розробити рекомендації стосовно подолання стресу та поліпшення адаптації, профілактики синдрому ПТСР [33].

1. *Методика «визначення життєстійкості» С. Мадді і Д. Леонт'єва*, націлена на вивчення того, як люди реагують на стрес та як вони розв'язують проблеми. Дослідження проводиться шляхом аналізу різних аспектів життя людини, таких як її особистісні риси, соціальне середовище та життєвий досвід. Це дозволяє визначити рівень життєстійкості людини та допомогти їй управляти своїми емоціями та стресом у майбутньому.

Життєстійкість є диспозицією, що включає три досить самостійних компоненти - це залученість, контроль та прийняття ризику. За рівнем вираженості компонентів і життєстійкості може перешкоджати виникненню внутрішньої напруги в стресових та кризових ситуаціях з допомогою стійкого подолання стресу і сприйняття якого стає менш значиме, або навіть простіше.

2. *Методика «Смисложиттєві орієнтації» або скорочено СЖО Д. Леонт'єва* націлена на дослідження особистісного розвитку людини та її потенціалу. Дослідження проводиться шляхом виявлення потенціалу людини та розкриття її можливостей для досягнення мети в житті. Методика сприяє самопізнанню людини, що допомагає особистості виявити свої сильні та слабкі сторони, завдяки чому можна визначити свої цілі та завдання у житті.

Розглянута методика також дозволяє зрозуміти поведінковий компонент суб'єктивних уявлень людини про життєві перспективи шляхом виявлення домінуючого способу життя.

3. *Біографічна методика «Лінія життя» А. Кроніка* досліджує життєвий шлях людини, її досягнення та негаразди. Ця методика дозволяє зрозуміти, які виклики стоять перед людиною, та виявити можливості для її розвитку та самореалізації [22].

Дослідження проводиться шляхом аналізу життєвих історій людини, її вірувань, цінностей та досвіду. Лінія життя допомагає виявити особистісні риси людини, які впливають на її життєвий шлях та виявити фактори, які сприяли або заважали її розвитку. Дана методика дозволяє людині побачити своє життя як послідовність етапів з перешкодами та досягненнями, що сприяє збільшенню самосвідомості та підвищенню рівня життєвого задоволення. Ця

методика була створена на основі теорії прагнення особистості до сенсу у ключі логотерапії В. Франкла і мала за мету емпіричну валідацію давати розуміння з цієї теорії [2].

Аналіз отриманих результатів передбачав виділення категорій подій (за допомогою методу контент-аналізу), визначення кількості подій усіх категорій серед респондентів у кожній віковій групі, середньої частоти подій категорії, зважування. Частка всіх названих подій, ранг для цієї категорії.

4. *Анкетування.* Емпіричне дослідження містить питання загального характеру, що були наведені в анкеті, про вік, стать, рік вимушеного переїзду в межах України, звідки був переїзд та причина переїзду. Як причину переїзду всі респонденти першої групи (внутрішньо переміщених осіб) вказали лише 2 причини, які складають два фактори – це війна та окупація на рис. 2.3 можна побачити співвіднесення.

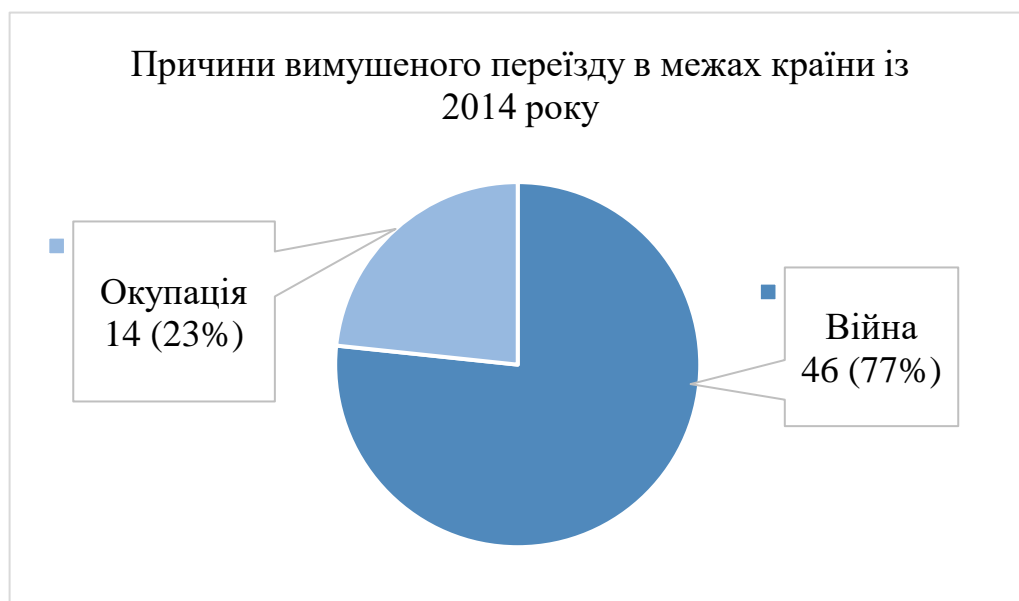


Рис. 2.3 Причину вимушеного переміщення осіб першої групи респондентів

Проведений науковий аналіз за дослідженням психологічної літератури з теми, життєвий шлях внутрішньо переміщених осіб, дає підстави стверджувати, що психологічний контекст розуміння стилю життя та його структури має складний взаємозв'язок з соціальним поясненням цієї структури.

У емпіричному дослідженні особливостей життєвого шляху осіб, що залишили Україну було використано чотири валідизовані психодіагностичні методики та власне розроблене анкетування.

Використовуючи ці методики, можна дослідити вплив переїзду на розвиток особистості та з'ясувати, які механізми допомагають адаптуватися до нової ситуації та зберігати психологічний баланс. Зважаючи на індивідуальні особливості людини та контекст переїзду, можуть бути використані різні методики для досягнення максимальної ефективності вивчення життєвого шляху особистості.

1. *Опитувальник життєвої перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Life Perspective Inventory)* - це інструмент для вивчення особистісних орієнтацій та психологічної адаптації людини до життєвих ситуацій. Опитувальник містить 56 запитань, що оцінюють 5 основних складових життєвої перспективи: трансцендентна, трансцендентна-безглуздя, божественна, соціальна та особистісна. Цей інструмент може бути корисним для вивчення того, як людина ставиться до власної ситуації переїзду і як вона сприймає своє майбутнє.

2. *«BASIC Ph» М. Лаадана* - це багатовимірна методика, яка оцінює рівень стресу та шукає способи його подолання. Ця методика базується на концепції основних потреб (BASIC needs), які визначають психологічний баланс людини. Через цю методику можна вивчити, як людина реагує на стресові ситуації та які механізми їй допомагають відновлювати психологічний баланс.

3. Проективна методика діагностики емоційної та особистісної сфери особистості - *біографічна методика «Лінії життя» А. Кроніка*. Ця методика базується на теорії, що особистість можна вивчити через аналіз її життєвого шляху та подій, які вплинули на її розвиток. Лінії життя відображають важливі етапи та події у житті людини, включаючи переїзд, та дають можливість проаналізувати їх вплив на розвиток особистості.

4. «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда - це психодіагностична методика, що дозволяє вивчити статево-рольові установки людини та особливості її статево-рольової ідентичності. Ця методика базується на концепції статевої ідентичності, яка складається з двох частин: полової та гендерної ідентичності. Методика дає змогу проаналізувати, які стереотипи і ролі пов'язані зі статевою ідентичністю людини, які впливають на її реакції та адаптацію до різних життєвих ситуацій, включаючи переїзд.

5. Анкетування. Додаткові запитання в анкеті, загального характеру, на визначення статі, віку, країну, що була обрана для переїзду та місто звідки довелося переїхати.

До емпіричного дослідження було додано власне створену анкету, щоб краще розуміти особливості життєвого шляху осіб, що були змушені переїхати за межі України, роки їхнього переїзду зазначені у додатку А.

Анкета складається із 31 питання, що мають запитання із розгорнутою відповіддю, де респонденти власне описували свій психологічний стан та питання з варіантом відповіді. Анкету було створено окремо від дослідження, щоб вибірка склалась ширше, і була змога краще встановити загальні особливості життєвого шляху та ототожнити поняття, які були викликані за теоретичним дослідженням, зокрема встановити правові можливості українців за кордоном, визначити загальний психо-емоційний стан та їхню підтримку Україні.

Вибірка склалась із 110 осіб, що були вимушені переїхати на невизначений термін з України до інших країн з метою пошуку тимчасового захисту.

Дослідження проводились онлайн, за умов війни та пошуку вибірки, за допомогою гугл форм, які були завчасно підготовлені для респондентів, розділені за кожною методикою новим розділом із валідизованою інструкцією. А за методикою А. Кроніка «Лайф лайн» було додано номер телефону, електронну пошту та месенджери, щоб респонденти могли

надіслати заповнену проєктивну методику, через відсутність спромоги додавати надсилати рисунок разом з відповідями у гугл форми.

Дослідження та вивчення психологічних аспектів внутрішньо переміщених осіб та вимушено переміщених осіб за кордон є дуже важливим для розробки ефективних програм та стратегій допомоги та підтримки цих людей. Дослідження можуть допомогти зрозуміти, які фактори можуть впливати на їх психологічне становище та які підходи до допомоги можуть бути найбільш ефективними.

Проведення дослідження з вимушено переміщеними особами та проводилось з дотриманням етичних принципів, захисту прав, конфіденційності та гідності людей.

2.3. Результати емпіричного дослідження особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб

За результатами опитування респондентів внутрішньо переміщених осіб було встановлено роки їхнього переїзду, у межах країни, та причину, зазначено на рис. 2.4. з урахуванням матричної кореляції К. Пірсона

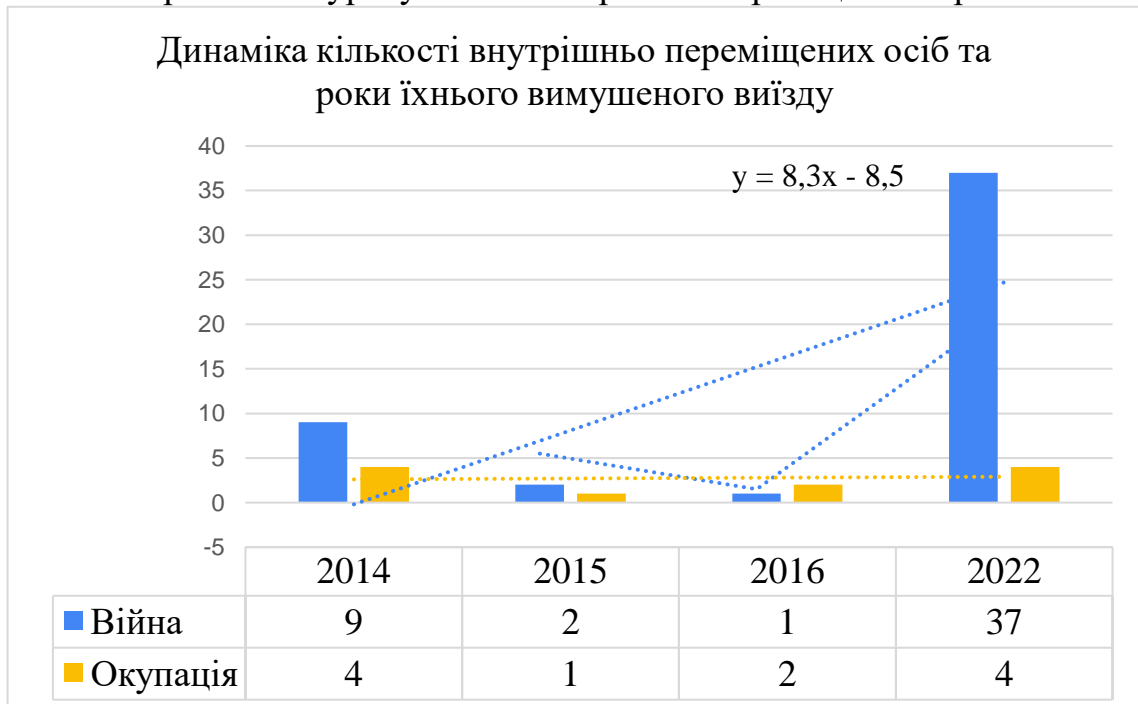


Рис. 2.4 Динаміка кількості внутрішньо переміщених осіб й роки їхнього вимушеного переїзду.

Всі респонденти вказали лише дві причини. Але багато хто з них мусив переміщатись у межах країни вдруге, після початку повномасштабної війни. Було враховано місце проживання ВПО перед їх переїздом, щоб встановити наскільки становить різнорегіональна вибірка, це показано на рис. 2.5.



Рис. 2.5 Динаміка кількості внутрішньо переміщених осіб за їх місцем проживання до вимушеного переміщення в межах України

Дослідження першої групи респондентів, що підпадають під категорію внутрішньо переміщених осіб, за методикою С. Мадді і Д. Леонтєва на визначення життєстійкості особистості, було представлено і обраховано за чотирма шкалами, результат наведено у таблиці 2.1. та розкид з визначенням кореляції Пірсона показано на рис. 2.6.

Таблиця 2.1

Результати за методикою С. Мадді та Д. Леонтєва на визначення життєстійкості

Субшкали	Результати у відсотках
Залученість	30
Контроль	27
Прийняття ризику	16
Життєстійкість	73

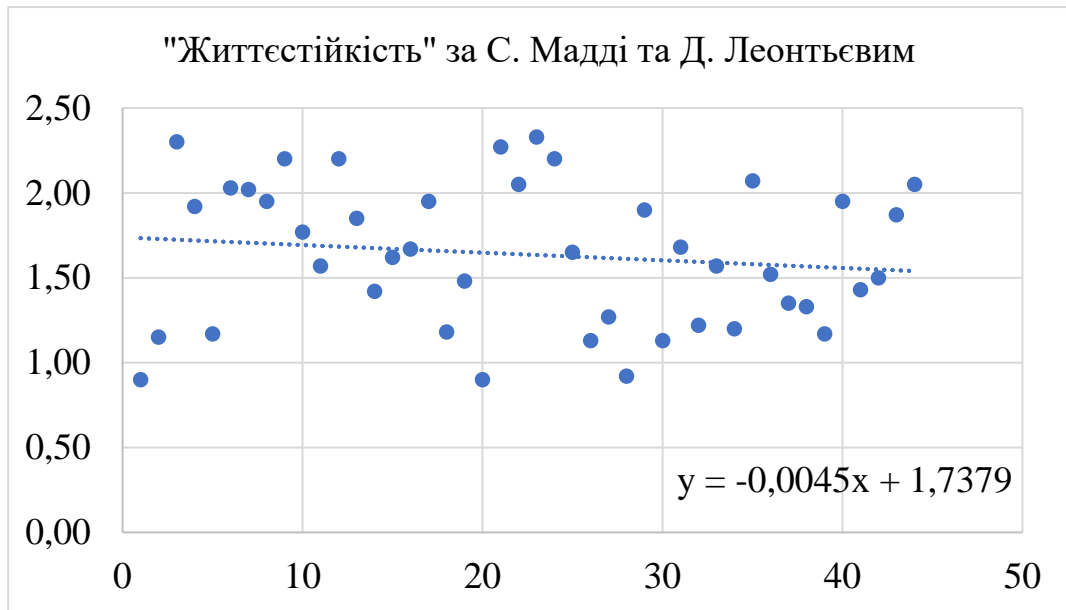


Рис.2.6. Результати обрахунку методики С. Мадді та Д. Леонт'єва на визнаення «життєстійкості» з наведеним рівнянням по лінії тренду

Шкала залученість: результати показують, що серед досліджуваних осіб 30% відчують велику залученість до своїх дій та діяльності.

Шкала контроль: результати показують, що серед досліджуваних осіб 27% мають високий рівень контролю над своїм життям та ситуаціями, що виникають.

Шкала прийняття ризику: результати показують, що серед досліджуваних осіб 16% мають високий рівень прийняття ризику.

Шкала життєстійкість: результати показують, що серед досліджуваних осіб 73% мають високий рівень життєстійкості, тобто здатність витримувати труднощі та негаразди та продовжувати життя та діяльність не зважаючи на них.

Обрахунок методики проводився в програмі excel за допомогою інтерпретаційного ключа С. Мадді і Д. Леонт'єва, у додатку Б наведено показники значення у межах норми та їх стандартні відхилення.

Результати дослідження, на основі методології життєстійкості особистості С. Мадді та Д. Леонт'єва, свідчать про те, що серед опитаних виявлено високий рівень сталості у вигляді життєстійкості та контролю, а також помірний рівень залученості та прийняття ризику.

Вираженість життєстійкості в цілому та її компонентів запобігає формуванню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за допомогою збалансованого подолання, копінг-стратегій зі станами стресу й сприйняття його як менш важливого та значимого.

Результати методики СЖО Д. Леонт'єва показують, що в середньому, у респондентів помірний рівень смисложиттєвих орієнтацій (загальний показник дорівнює 75).

Показники за шкалою рівня мети в житті вище, ніж процес життя та результативність життя.

Показник за шкалою локусу контролю зосереджений на внутрішньому контролі (Я), що може свідчити про те, що досліджувані вважають, що їхні успіхи залежать від їхніх власних зусиль та дій.

Показник за шкалою локусу контролю на життя також являється не дуже високим, що може означати, що досліджувані не ставлять усього на своє життя, а дивляться на нього як на щось залежне від зовнішніх обставин. Стандартні відхилення наведені у додатку В. Результати за субшкалами представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.7.

Таблиця 2.2

**Результати проходження психодіагностичної методики
«Смисложиттєві орієнтації» за Д. Леонт'євим внутрішньо переміщеними
особами**

Субшкали	Результати у балах
Мета у житті	25
Процес життя	26
Результативність життя	20
Локус контролю - Я	14
Локус контролю - життя	19
Загальний показник	75

Смисложиттєві орієнтації визначаються як стійкі напрямки розвитку особистості, які виникають у процесі соціалізації та взаємодії зі світом.

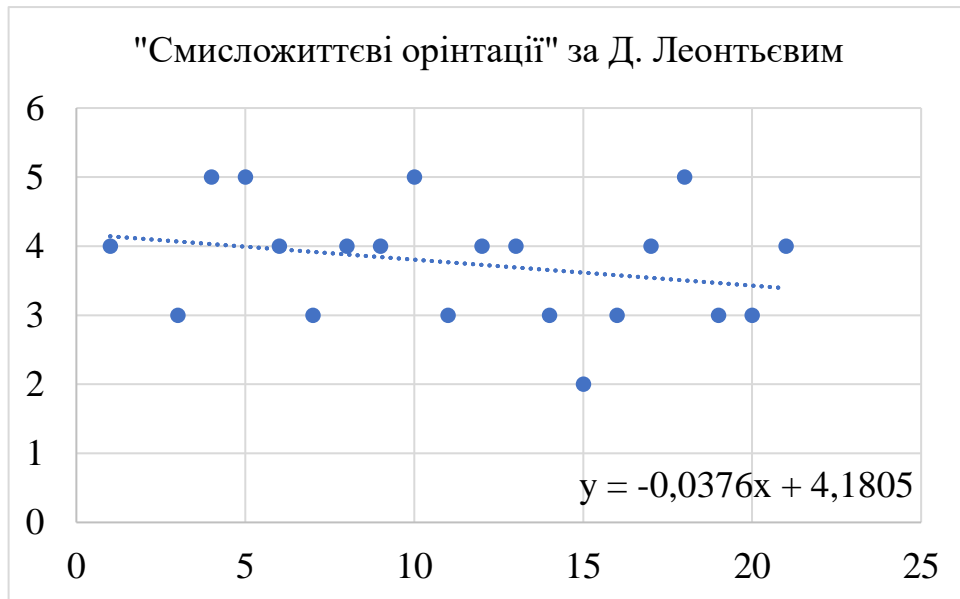


Рис.2.7. Результати обрахунку методики «СЖО» за Д. Леонтєєвим з позначенням лінії тренду та рівнянням

Ці результати можуть бути корисні для подальшого дослідження смисложиттєвих орієнтацій та їхнього впливу на життя, а також для порівняння з результатами інших досліджень.

За проєктивною методикою «Лінія життя» А. Кроніка, яку було використано для оцінки індивідуального розвитку та психічного стану респондентів, а також для виявлення тенденцій майбутнього внутрішньо переміщених осіб [22].

Основна ідея методики полягає в тому, що респондент малює лінію, що символізує її життєвий шлях, від народження до смерті.

Респондент повинен накреслити на чистому аркуші папері пряму лінію і відзначити на ній момент теперішнього часу, а потім відкласти найважливіші події свого минулого і передбачувані значущі події майбутнього, вказавши поряд з кожним власний вік, в якому з ним трапилося (або тільки ще відбудеться) названа подія. Намагаючись реконструювати суб'єктивну картину життєвого шляху сучасних підлітків, при аналізі тесту ми звертали увагу на такі діагностичні показники: суб'єктивна насиченість минулого та майбутнього (кількість значущих подій перерахованих у них), суб'єктивна тривалість прожитого відрізка життя, яке за інструкцією повинен був

відкласти респондент (довжина відрізка лінії життя від народження до життєвого віку); представленість різних нормативних, типових та унікальних подій як у минулому, так і в майбутньому, вік настання кожного з них, емоційний знак зазначених подій.

Загальні ключові елементи, що використовуються для інтерпретації, включають:

Форма та напрямок лінії: Довжина, форма та напрямок лінії можуть вказувати на різні аспекти життя людини, такі як її емоційний стан, ступінь стабільності, успішність та ризики.

Розташування: Розташування елементів на лінії може вказувати на часові періоди та події у житті людини.

Деталі та символи: Малюнок може містити різні деталі та символи, які вказують на ставлення людини до життя, її цінності та переконання.

Результати методики можуть бути піддані як кількісній, так і в якісній оцінці, що робить його винятково цікавим та змістовним діагностичним інструментом.

Інтерпретація результатів у дослідженні показує, що кожен респондент вважає у своєму житті важливими етапи вступу до школи, університету, початок відносин, або шлюб, а також окупація та війна.

У 100% респондентів у майбутніх подіях було зазначено перемогу у війні найближчим часом. Лише 20% респондентів не написали взагалі ніякого майбутнього пояснюючи це тим, що поки йде війна вони не думають про інше, окрім перемоги у війні.

Із 60 респондентів не вказали на відрізок свого життя таку важливу подію, як закінчення життя. Двоє респондентів позначили смерть після 120 років, дев'ять респондентів вказали дату смерті у проміжку 75-80 років.

12 респондентів написали у майбутньому, що чекають на кар'єрний успіх, та позначили в цьому багато балів. 8 респондентів написали, що хотіли б подорожувати перед пенсією, або займатись хобі.

Велика кількість респондентів прогнозує собі у майбутньому хороші події, як успішна кар'єра, подорожі, шлюб, було також зазначено пенсію у малих балах. Це питання викликає дисонанс, через те, що людина, не знаючи точно як буде все в майбутньому, вже прогнозує, що ці події не призведуть до щастя, але позначають їх із цим словом, до прикладу «щасливий брак 3/10».

Майже половина респондентів віком від 19 до 37 позначили собі рівно половину лінії майбутнього, що показує на їхні сподівання довготривалого життя. 2 респондента віком 20 та 21, що стали аномалією в дослідженні, порівняно з іншими респондентами такого ж віку, позначили собі лінію майбутнього дуже замалою.

За результатами емпіричного дослідження, на встановлення особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб, було використано три психодіагностичні методики, які допомогли нам для вивчення особистісних характеристик та стратегій-копінгу ВПО.

За методикою СЖО Д. Леонтьєва було визначено рівень самореалізації та самовдосконалення особистості, за методикою Лінії життя А. Кроніка встановлено взаємозв'язок між подіями в житті та їх впливом на психічний стан респондентів, а за методикою Життестійкості С. Мадді та Д. Леонтьєва виявлено рівень здатності респондентів до переживання труднощів та відновлення після стресу.

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити висновки про те, які аспекти життя та розвитку внутрішньо переміщених осіб є важливими для респондентів, які здібності та ресурси вони мають для подолання життєвих труднощів та стресу, які аспекти життя можуть впливати на їхню психічну стійкість та благополуччя.

2.4. Результати емпіричного дослідження особливостей життєвого шляху осіб, що залишили Україну

Емпіричне дослідження було проведено на виявлення та встановлення особливостей життєвого шляху вимушено переміщених осіб, тобто осіб, що

внаслідок повномасштабної війни та/або окупації були змушені виїхати за кордон України.

Анкетування містить питання, щоб краще охарактеризувати вибірку, про стать, вік, емоційне та психічне самопочуття досліджуваних, а також про такі важливі життєві критерії як сон та тривожні думки. Більше половини досліджуваних поскаржились на це, менша частка відповіла, що в них таке іноді буває, або не досить часто. І лише 5 респондентів на це питання відповіли, що в них все добре, стосовно станів, безсоння та тривожних думок.

Методика М. Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» на 20 тверджень, для встановлення та визначення установок осіб, що залишили Україну на себе, а також виявили змістовні характеристики ідентичності: когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних, поведінкових.

Було виокремлено тенденцію респондентів позначати у першій п'ятірці себе як людину – природна ідентичність; члена родини – ідентифікування себе за допомогою сім'ї; національність (українка/українець) – визначення переваги у національності; своє професійне відношення – тобто респонденти зазначали свій профіль праці, або зазначали що вони навчаються (студент); та статеву роль – жінка/чоловік.

Було встановлено, що респонденти найчастіше відносять себе до сфер соціальних та емоційних станів. Деякі респонденти після 10ого разу визначення хто вони писали свої характеристики.

Наразі, це також пояснюється тим, що багато хто із них втратив себе у професійному розвитку, кар'єрному, сімейному та соціальному, бо як було визначено із додаткових запитань в анкеті, більшість респондентів втратила когось із близьких, а також вони не мають можливості розвиватись та займатись своїми хобі за кордоном через відсутність бажання та можливості.

Наступною методикою було обрано BASIC Ph М. Лаадана, яка призначена для визначення рівню посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у респондентів, які є зовнішньо переміщеними за кордон. Результати наведені у таблиці 2.3 та на рис. 2.8.

Таблиця 2.3

Результати за методикою BASIC Ph М. Лаадана за відповідями респондентів, що залишили Україну

Субшкали	Результати у балах	Показники	Рангове місце
Шкала переконання	25	Високий	II
Шкала афекту (емоції)	22	Високий	VI
Соціальна шкала	23	Високий	IV
Шкала фантазії/гумору	24	Високий	III
Когнітивна шкала	30	Завищений	I
Фізіологічна шкала	23	Високий	V

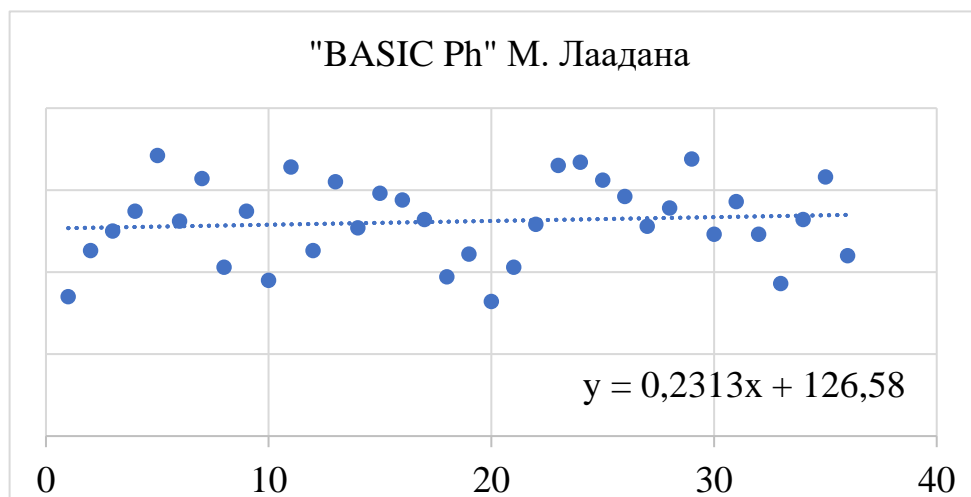


Рис. 2.8. Результати розкиду за відповідями респондентів з наведеною лінією тренду та рівнянням за методикою «BASIC Ph» М. Лаадана

Було встановлено, що у респондентів може бути не ярко виражений синдром ПТСР через жахливі події, що відбулись у нашій країні.

Результати дослідження виявились по всім субшкалам дуже високими, при нормі вони мали бути від 10 до 18, за результатами вони всі більше 22 балів, навіть показник, який відповідає за когнітивну сферу особистості та інтерпретується як шкала мислення має завищений показник за відповідями

респондентів, це можна побачити у таблиці. За визначенням автора методики, когнітивна шкала – це показник адреналіну у житті особистості.

Респонденти опинились в умовах роздоріжжя на життєвому шляху, їм довелося кинути усе та вимушено поїхати, і навіть, для тих, хто вже давно залишив країну (понад рік), виявляється все одно завищений показник, бо людина і за кордоном дуже часто опиняється в умовах стресу. Про ці умови, буде розглянуто детальніше у розділі 3 аналізуючи питання анкети.

Опитувальник життєвої перспективи Ф. Зімбардо, у якому часова перспектива є відображенням особистісної тенденції того, яким чином суб'єктивне відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку особистості. Дана методика допомогла оцінити індивідуальну різницю у часових профілях та специфічних часових відхиленнях вимушено переміщених осіб за кордон.

Ф. Зімбардо та А. Гонзалесом було виокремлено такі часові орієнтації як: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє.

Результати дослідження особливостей життєвого шляху вимушено переміщених осіб за кордон можна побачити у таблиці 2.4 та на рис. 2.9.

Таблиця 2.4

Результати психодіагностичної методики на визначення життєвої перспективи Ф. Зімбардо

Назви шкал	Мінімальне знач. у балах	Максимальне знач. у балах	Середнє у балах	Стандрт. Відхл.	Результати у балах
Негативне минуле	2	4	3	0,68	3
Гедоністичне теперішнє	2	5	4	0,73	3
Майбутнє	3	5	4	0,56	4
Позитивне минуле	1	4	2	0,50	3
Фаталістичне теперішнє	3	5	4	0,48	3

Шкали методики являють суб'єктивне сприйняття часу і відповідну поведінку досліджуваних у різних сферах їхнього життя. Вищий показник на кожній шкалі свідчить про сильніший прояв відповідної тенденції. Бали за певною шкалою розраховуються як середнє арифметичне відповідних балів.

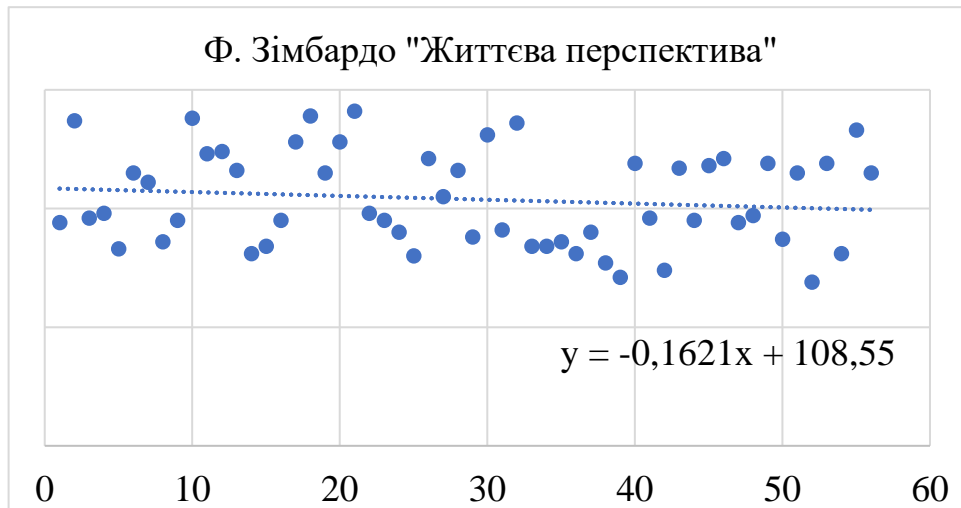


Рис. 2.9. Результати за методикою «Життєва перспектива»

Ф. Зімбардо

За результатами обрахунку зазначеної методики можна побачити майже ідеальні результати, що вписуються у середнє значення за ключем обрахунку методики автора.

З цього можна виокремити лише дві шкали, що мають (у рамках норми) трохи вищі результати ніж інші – це шкала позитивне минуле та нижчий результат - фаталістичне майбутнє. Хоч показники і підпадають у стандартні значення, все ж таки для стандартного середнього значення вони, у порівнянні з іншими шкалами, мають трохи більше значення.

З огляду на це можна стверджувати, що респонденти, а саме особи, які пережили травматичний досвід, яким довелось вимушено покинути країну та виїхати за кордон на невідомий термін, високо оцінюють своє минуле у позитивному ключі, а також занижують оцінювання свого фаталістичного майбутнього.

Тобто, можна робити висновок про те, що респонденти не націлені на позитивне, ідеальне майбутнє. Але показник за субшкалою майбутнього дорівнює середньому значенню, завдяки чому можна стверджувати, що оцінка

майбутнього у осіб, що вимушено залишили Україну є досить об'єктивною з огляду на навколишнє становище та їх власне, яке опосередковане новим стресом у межах вимушеного переїзду.

Можна стверджувати, що такий результат свідчить про гарну життєву перспективу, яка може бути ще підвищеною у футуристичному майбутньому, що буде не найближчим часом.

Вважається, що в такому випадку, коли респонденти повністю пройнуть адаптацію, вони зможуть підвищити цей показник. Наразі, якогось вигорання та крапки на майбутнє респонденти не ставили, це також розцінюється як нормалізований психологічний стан. Особливо, з огляду на те, що багато респондентів виїхали за кордон та перебувають у нових умовах, багато хто з них вже повністю адаптувався.

Потрібно зазначити, що є випадки, коли люди не змогли адаптуватись та повернулись в Україну, про це було також зазначено в відповідях респондентів. Надалі цю тему можна вивчати, розвивати та проводити майбутні дослідження, щоб виявити, чому люди повернулись у небезпечне середовище, що змусило їх повернутись.

Методикою емпіричного дослідження стала проєктивна методика А. Кроніка «Лінія життя», в якій було запропоновано респондентам пройти її за допомогою шаблону, що наведений у додатку Г, в кого немає можливості малювати на папері, або ж намалювати від руки. Проходження методики від руки наведено у додатку Д, проходження за шаблоном у додатку Е, як приклади.

Декілька респонденті були не уважними при читанні та розумінні інструкції до методики, що була зазначена у шаблоні на платформі гуглу, разом із іншими методиками, через те, що було отримано кілька відповідей, де респонденти зазначали лише роки, що проживають зараз, тобто без прогнозування та уявлення майбутнього. Завдяки тому, що була змога відповідати на ці результати у месенджерах, було отримано нові відповіді, з кінцевими результатами.

Загалом, було отримано майже порівну варіантів від руки та за шаблоном.

За результатами, що були отримані від респондентів, усі вони позначили у межах 8-10 балів теперішні роки, що означає за інструкцією до методики – бали стресу, що пережили респонденти, та що вони гадають буде у майбутньому.

Було виявлено кореляційний зв'язок серед багатьох відповідей, що після 55 років у всіх ліній іде на спад, тобто респонденти прогнозують собі спокійні роки до виходу на пенсію та старість. Це можна підсумувати прогресивним та футуристичним прогнозуванням життя.

Щодо минулих років, то в деяких респондентів, зокрема у тих, хто двічі вимушено переїхав із 2014 року, було встановлено високі показники, що варіюються від 6 до 9 балів.

Підсумувавши результати проходження методики «лінії життя», можна підтвердити те, що респонденти планують собі більш спокійне життя у майбутньому та старість без стресу. А прожитий негативний досвід допоможе їм адаптуватись в інших питаннях простіше.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що вимушено залишили Україну проводилося у декілька етапів: підготовчий, за яким було обрано психодіагностичні методики; діагностичний, за яким було отримано результати проходження методик за респондентами та встановлення загальних результатів та аналітико – інтерпретаційний, де було підведення підсумків та інтерпретовано результати дослідження. Завдяки цим етапам було розроблено процедуру емпіричного дослідження, здійснено формування репрезентативної вибірки, складено комплекс надійних та валідних психодіагностичних методик – для першої групи респондентів було використано методики: дослідження

життєстійкості С. Мадді та Д. Леонтьєва; тест «смісложиттєві орієнтації» за Д. Леонтьєвим; проєктивна методика для діагностики емоційної та особистісної сфери особистості біографічна методика «Лінії життя» А. Кроніка. Для другої вибірки було обрано опитувальник життєвої перспективи Ф. Зімбардо; багатовимірна модель на визначення подолання стресу та пошук внутрішньої стабільності BASIC Ph M. Лаадана; проєктивна методика діагностики емоційної та особистісної сфери особистості біографічна методика «Лінії життя» А. Кроніка; психодіагностична методика для з'ясування статево-рольових установок, наявних у самосвідомості людини, що відображає особливості статево-ролевої ідентичності особистості «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда.

Зокрема встановлено, що воєнні дії з 2022 року сколихнули життя вимушено переміщених осіб дуже гостро, через що, було важко зіставити вибірку, бо багато людей відмовились брати участь у дослідженні через важкий психологічний стан, а з тих, хто погодився пройти опитування було помітно за інтерпретацією методик, що у них погана стресостійкість.

Аналіз результатів дослідження дозволяє робити висновки про найрізноманітніші аспекти життєвого шляху особистості.

Також було встановлено, що багато респондентів наразі не строять плани на далеке майбутнє та окрім єдиного спільного бажання перемоги більше планів не мають.

Було зазначено, що вимушений переїзд дуже гостро впливає на особистісний зміст та тимчасові перспективи людей. Більшість вимушених переселенців відчуває невпевненість у майбутньому і зазнає труднощів у регулюванні свого життя в теперішньому часі.

Незважаючи на значний обсяг досліджень про особистісний життєвий шлях у науковій психології, це поняття залишається малодослідженим у прикладній психології, як з точки зору теоретичного потенціалу, так і з точки зору методологічних можливостей.

Застосування поняття життєвого шляху особистості в психології має свої переваги, оскільки воно надає дослідникам нові параметри для вивчення як людської психіки, так і соціальних умов існування людини. При цьому особистість та умови її життєдіяльності розглядаються як невід'ємні складові однієї цілісної системи життєвої ситуації особистості, яка забезпечує перехід людини від минулого до майбутнього шляхом розв'язання конкретних життєвих проблем, прийняття рішень та формування життєвих планів.

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження другої групи респондентів – осіб, що вимушено залишили Україну дав цінні результати за визначенням та встановленням особливостей життєвого шляху особистості.

Було проаналізовано загальні та найбільш закріплені установки людей. Наведено підсумки стосовно їх ролей у суспільстві та на часово-просторовій системі координат у ключі вимушеного переїзду за кордон.

Встановлено, що у осіб, які вимушено залишили Україну наявний посттравматичний стресовий розлад, цей синдром, імовірно, є у деяких респондентів, але він не надто явний, а також не заважає у повсякденному житті. Стосовно цього у наступному розділі, опираючись на питання власне створеного анкетування, буде також проведено низьку показників, що встановить виявлення синдрому ПТСР.

Життєва перспектива, виходячи із обрахунку відповідей респондентів, підтверджується уявленнями, відчуттями та прогнозуванням у життєво - просторовій перспективі та є об'єктивним й орієнтованим на поліпшення становища із пом'якшенням адаптації у нових умовах життєвого шляху та його особливостей.

Інтерпретація проєктивної методики А. Кроніка життєвої лінії, надала змогу побачити взаємозв'язок респондентів та їхнього оцінювання п'ятирічок на життєвому шляху й прогнозуванням в найближчому майбутньому та далекому з проєктуванням життя у старості на пенсії.

Загалом, всі респонденти оцінюють події, що охопили повністю нашу країну у період 2022 року та по сьогоднішній день, великими балами по позиції пережитому стресу та стресу, що і досі не минув.

Побачивши прогнозування респондентів на майбутнє, яке відбудеться за багато років, було встановлено схожість, що більшість респондентів уявляють своє життя на пенсії, та роки до неї у дуже спокійному середовищі за відсутності стресу. Їхні оцінки після 55ти років не перевищують 4 бали за 10ти бальною шкалою. У більшості респондентів показник після 65 років не перевищує 2 бали за позначкою стресу та екстремальних ситуацій, що доводить прогнозування спокійного закінчення життя.

РОЗДІЛ 3

ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСІБ, ЩО БУЛИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей життєвого шляху вимушено переміщених осіб за авторською анкетною

Внутрішньо переміщені особи та особи, що були змушені залишити Україну, зазнали і зазнають серйозного психологічного удару – втрата рідних і близьких та домівок. Окрім, притулку та безпеки, ВПО потребують медичної та психосоціальної допомоги, особливо діти, у тому числі з інвалідністю.

Наразі більшість ВПО – це ті, хто був евакуйований з місць, де велися бойові дії, або ті, хто зміг врятуватися та вчасно залишити міста, які стали найгарячішими осередками війни. Вимушено переміщені особи стають живим щитом і евакуюються гуманітарними коридорами, потребуючи тривалої реабілітації.

У дослідженні розглядаються особливості життєвого шляху осіб, що евакуювались самі в перші дні та місяці повномасштабної війни, аби також визначити їх загальний психологічний стан та розробити рекомендації стосовно адаптації та поліпшення психо-емоційного стану.

Вибірка дослідження за власним анкетуванням: 110 осіб, з яких 95 жінок та 15 чоловіків. Недостатня кількість чоловіків пояснюється тим, що воєннозобов'язані чоловіки не мають права покидати країну під час війни.

Чоловіки що проходили анкетування є недієздатними, молодші за 18 років (декілька людей) та чоловіки, що виїхали через окуповані території.

Через нерівну кількість статевої вибірки, не можна категоріально вирізняти статеві особливості життєвого шляху ВПО. Тому рекомендації та інтерпретація результатів будуть загальними для вибірки досліджуваних.

До загальних питань окрім статі було зазначено питання віку, його порівняння можна побачити на рис. 3.1.

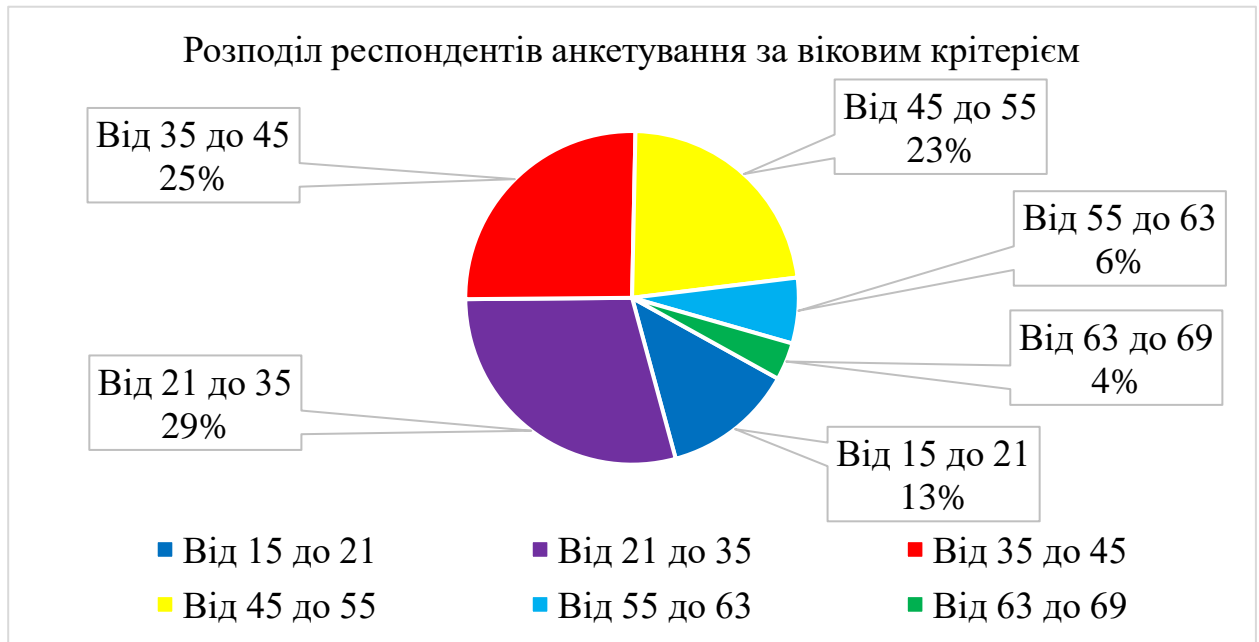


Рис. 3.1 Розподіл вимушено переміщених осіб за кордон за віком в анкетуванні

Важливою інформацією, вважаються дані про респондентів, де вони вказували які міста, області та села вони були вимушені покинути, аби побачити демографію. Звичайно, деякі респонденти вказали і окуповані території з 2014 року такі як Донецьк (2 людини), Донецька обл. (1 людина), та Крим (6 людей). Тому вони відповіли на це питання вимушеного переїзду за кордон вже другий раз, перший в них був із 2014 по 2018 рік в межах країни.

У таблиці 3.1 зображено кількість ВПО які вимушено покинули свій дім з 2022 року, найбільша кількість ВПО становить з міста Київ.

З цієї кількості, було встановлено, що 14 осіб не змогли витримати тяжке життя за кордоном та були змушені повернутись до України. Зокрема це були жінки без дітей та ті, які не змогли знайти роботу за кордоном. Але зазначається, що жінки, які повернулись разом із дітьми, вказували причину в тому, вони не спроможні витримувати довгу розлуку із батьком дитини та іншими родичами, до того ж підкреслюється, що багато з цих дітей, є дітьми військових.

Таблиця 3.1

Вимушено покинуті домівки респондентів за демографічним показником

Місто/населений пункт	Кількість ВПО	Місто/населений пункт	Кількість ВПО	Місто/населений пункт	Кількість ВПО
Бородянка	1	Кременчук	1	Суми; Сумська обл.	2
Буча	3	Кривий Ріг	1	Умань	2
Вінниця	1	Луганськ; Луганська обл.	2	Харків	6
Дніпро	11	Маріуполь (Місто - Герой)	6	Херсон	5
Донецьк	1	Мелітополь	1	Херсонська обл.	1
Запоріжжя	2	Нова Каховка	1	Хмельницька обл.	1
Івано-Франківська обл.	1	Одеса	5	Часів Яр	1
Київ	37	Олександрія	1	Черкаси; Черкаська обл.	3
Київська обл.	2	Полтава	3	Чернівецька обл.	1
Кіровоградська обл.	1	Слов'янськ	1	Чернігів; Чернігівська обл.	3
Краматорськ	1	Степногірськ	1	Чорноморськ	1

Анкетування складалось із питань різного характеру на визначення емоційного стану, соціальну адаптацію, загальні закономірності та прийняття вимушеної ситуації. Результати за питаннями у три можливі варіанти відповіді наведено у таблиці 3.2, з якою можна визначити, що українці за кордоном частіше згуртовуються, показують єдність у спілкуванні рідної мови, проявляють повагу до країни в якій вимушено перебувають вивчаючи нову для себе мову. З приводу емоційного стану та смутку за домом, було встановлено, що велика кількість людей хоче повернутись додому в рідну країну. До того ж у респондентів не вистачає часу, бажання та можливості адаптації особистості

на новому місці проживання. Це не дає розвиватись особистості так само як і пригнічує усі почуття та повертає людину у вакуум.

Таблиця 3.2

Результати за анкетуванням на питання різного характеру дослідження

Питання	Варіант відповіді	Результати представлені у кількості відповідей
Чи змогли Ви познайомитись і українцями за кордоном та підтримуєте зв'язок?	Так, потоваришував (ла) та підтримую зв'язок	70
	Так, але не підтримую зв'язок.	35
	Ні	5
Чи плануєте Ви подальше навчання та кар'єру орієнтовно в країні в якій Ви перебуваєте?	Так	46
	Ні	30
	Не визначився (лась)	34
Чи хочете Ви повернутись до України?	Так	66
	Ні	14
	Не визначився (лась)	30
Чи вчите Ви мову країни, в якій перебуваєте?	Так	84
	Ні	18
	Знаю місцеву мову	8
Чи стали Ви більше спілкуватись українською мовою за кордоном?	Так	46
	Ні	42
	Завжди спілкуюсь українською мовою	22
Чи маєте Ви змогу займатись своїми хобі чи творчістю за кордоном?	Так	39
	Ні	37
	Частково	34
Чи часто Ви сумуєте за домом та рідними?	Часто	70
	Іноді	35
	Не сумую	5
Чи плачете Ви від новин або згадку про війну в Україні?	Часто	53
	Іноді	47
	Ніколи	10

Було запропоновано пройти анкетування майже в усі країнах, які надають українцям тимчасовий захист. Використовувались задля цього різні месенджери, групи та платформи де були угруповання українців, що залишили країну внаслідок повномасштабної війни, зокрема вайбер, воцап фейсбук, За відповідями респондентів, було встановлено, що однією із країн Євросоюзу, яка надає українцям прихисток являється Франція, завдяки тому, що швидко надає безкоштовне житло, документи тимчасового захисту на пів року, медичне страхування на рік, грошові виплати та гуманітарну допомогу.

Респонденти самі вирішували чи проходити їм опитування, тому вибірка складалась також із прийняття цього запитання. За дослідженням Франція є країною, що найбільше забезпечує українців. Можна зробити припущення про те, що у Франції українці більш менш задовольнили свої базові потреби та через це виявили бажання допомогти у дослідженні, невідмінно від інших українців, що перебувають в інших країнах та мають більше проблем із адаптацією. Саме через це, було наголошено, що вибірка нахилена в більшість респондентів за цією країною. Результати по країнам із ВПО представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розміщення вимушено переміщених українців на 110 осіб вибірки по країнам

Країна в яку вимушено переїхали	Кількість ВПО	Країна в яку вимушено переїхали	Кількість ВПО
Великобританія	3	Польща	7
Грузія	2	США	2
Естонія	1	Румунія	3
Ірландія	5	Словаччина	11
Іспанія	4	Угорщина	1
Італія	5	Фінляндія	1
Литва	2	Франція	35
Молдова	2	Чехія	2
Нідерланди	9	Швейцарія	3
Німеччина	8	Швеція	1
Латвія	1	Шотландія	2

Анкета містила питання стосовно того, із ким зазвичай виїжджають вимушено переміщені особи за кордон. Адже багато хто мають уявлення про те, що виїжджають всі жінки із дітьми, тому було вирішено додати це питання, результати з цим питанням можна побачити на рис. 3.2.

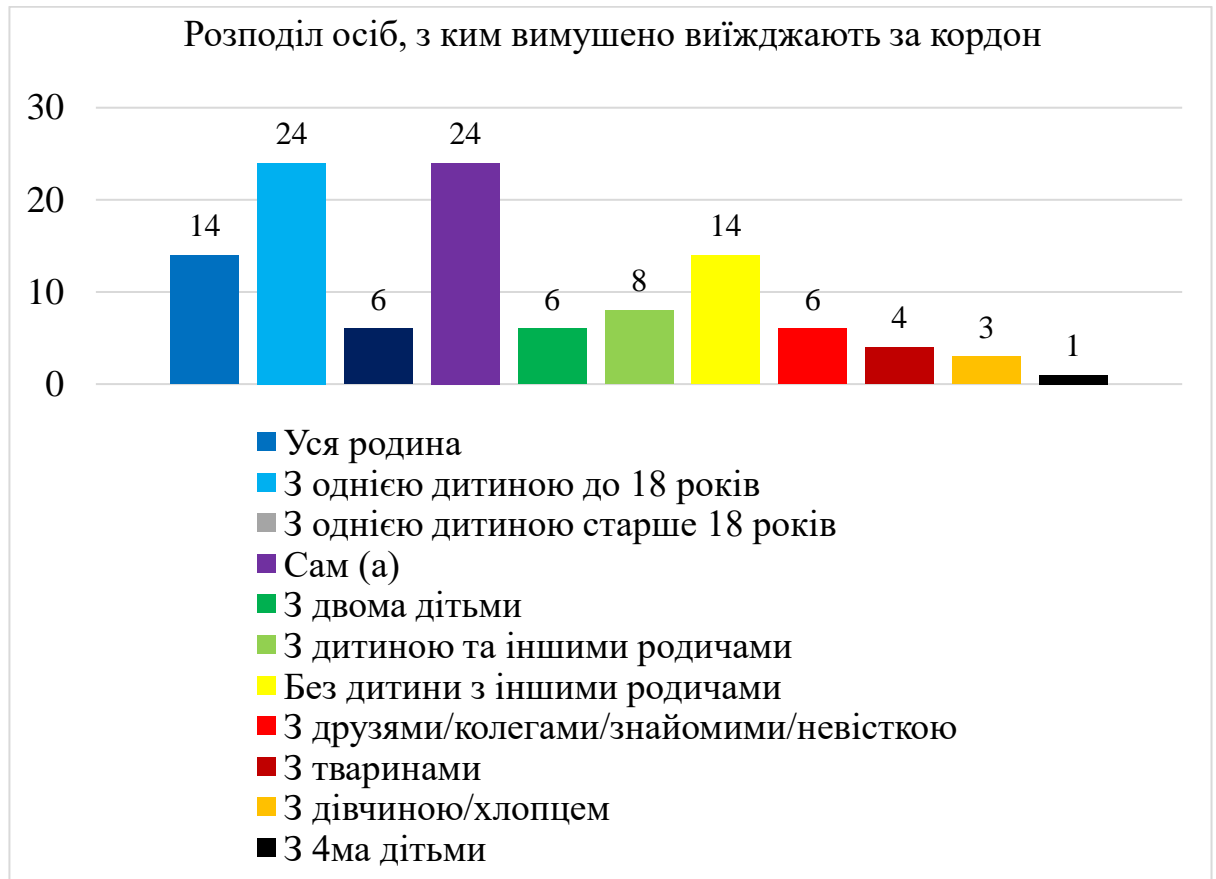


Рис. 3.2 Розподіл осіб за анкетуванням, які зазначили із ким вони вимушено переїхали за кордон

Деякі респонденти зазначили, що вони виїхали разом із тваринами, ця вибірка є дотичною до тих людей, хто відносить тварин до своїх близьких, не вважаючи їх лише хатніми тваринами.

Щодо роботи та просвітницької діяльності було зазначено питання окремо, результати наведено у додатку Ж й питання з відповідями для встановлення та з'ясування морально-психічного стану осіб наведено у додатку Й.

Варто наголосити, що для пояснення усього масштабу жахливого стану країни, в умовах війни, респонденти мають дивитись новини. Звичайно, багато респондентів заявляють про те, що це погіршує їх емоційний стан. Саме тому

анкета містила запитання, стосовно того, скільки часу на добу респонденти приділяють перегляду новин, результати додані у додатку К.

В анкетуванні було додано питання з розгорнутою відповіддю, як респонденти себе почувають. У відповідях було отримано дуже багато змістовних відповідей, де респонденти змогли поділитись своїми переживаннями та описали як проходить їхнє життя зараз, окрім того, що вони пережили та як вони себе почувають зараз, через що вони проходять, через що погано себе почувають і що вони втратили у цій війні.

Найчастіше, респонденти зазначали, що вони відчувають бажання повернутись додому (21), частіше із сумом (15). Також найчастіше були відповіді про хвилювання через тих, хто залишився у країні (11) та хвилювання за майбутнє України (10). Про своє майбутнє респонденти також переживають і відповіли, що не бачать його зараз і не можуть спланувати (9), а ще деякі написали, що вони живуть одним днем, або ж три найближчі дні (2). Також було зазначено, що багато респондентів «розриваються» на дві країни.

Із діагностування свого психологічного стану найчастіше вимушено переміщені особи відповідали про стан депресії (10), тривожність (12), страху (9), розгубленість та не визначеність (9), апатію також зазначили респонденти (5), стан стресу (8), самотність та порожнеча (8), втома та вигорання (9), важка адаптація (8), пригнічення (7), невпевненість у собі та замкнутість (5), безсилля та безпорадність (5).

Також деякі респонденти зазначили, що вони відчувають провину, що вони поїхали (5), біль (3), відчай (6), троє респондентів зазначили, що вони постійно хочуть плакати. І ще у чотирьох було написано про безсоння.

Семеро респондентів написали, що їм складно описати свій стан, емоції та почуття. Ще четверо позначили, що їм важко зосередитись.

Із негативних почуттів та станів досліджувані також зазначили агресію, злість, роздратування та гнів (7), дві людини зазначили, що вони у стані розпачу. Один респондент написав про дистимію. Одна особа у стані фрустрації, одна діагностує у себе синдром ПТСР пояснюючи це тим, що під

час фесрверків, (окрім інших симптомів) або гучних звуків присідає та відчуває тривогу, інколи ловить флешбеки.

Також було зазначено емоційні гойдалки, психічна нестабільність, нервові зриви (9).

Але є і позитивні відгуки, п'ятеро осіб написали, що в них усе стабільно, ще шестеро зазначили, що у них все добре, але четверо з них зазначили порівняно із тим, що в Україні зараз.

3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей життєвого шляху вимушено переміщених осіб внаслідок війни

Життєвий шлях кожної особистості унікальний і складається з безлічі різних етапів. Загалом ми наголошуємо на суттєвих компонентах життєвого шляху, які можуть включати аспекти сімейних стосунків, освіти, розвитку кар'єри, здоров'я тощо.

Сімейні стосунки можуть мати великий вплив на розвиток особистості.

Освіта - важлива частина життєвого шляху. Освітні шляхи можуть включати дитячий садок, школу, вищу освіту та навчання протягом усього життя. Різні освітні можливості можуть вплинути на майбутній професійний розвиток і кар'єрні можливості [88].

Розвиток кар'єри може включати кілька змін кар'єри або довгостроковий розвиток кар'єри. Це може відображати особисті цінності та інтереси, а також здібності та навички. Професійний розвиток також може включати отримання нових знань і навичок, які можуть призвести до підвищення кваліфікації та заробітку [89].

Ще однією важливою складовою життєвого шляху є здоров'я та благополуччя [88]. Щоб краще розуміти поведінку та ставлення до світу у питанні особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну за поняттям типологізації ми вирішили класифікувати загальні закономірності, що нам вдалось отримати від нашого емпіричного дослідження.

У цьому підрозділі буде проаналізовано спільні та відмінні характеристики особистостей, їх психологічного стану та критерії прийняття, усвідомлення та переживання вимушеного переміщення.

Коротко підсумуємо отримані результати за дослідженнями трьох груп внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб:

Результати дослідження внутрішньо переміщених осіб:

1. За результатами методики на «визначення життєстійкості» С. Мадді та Д. Леонтьєва ми виявили у респондентів високий показник життєстійкості, про що ми зазначаємо, що їх життєво-травматичний досвід дає їм змогу швидко реагувати, контролювати себе у складних життєвих обставинах.

2. Методика «Смисложиттєві орієнтації» за Д. Леонтьєвим показала нам, що у респондентів переважає парадигма антропоцентричної орієнтації у житті, наявна також життєва неоцентрична орієнтація, за субшкалами зазначено високий показник із космоцентричного підходу у житті, і останнім респонденти визначили біоцентричну орієнтацію на особистісному життєвому шляху.

3. За Методикою «Лінія життя» А. Кроніка отримані дані свідчать про великий показник стресу у респондентів, через недостатню можливість об'єктивно оцінювати свою лінію життя, можна вважати, що ці особи можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки.

Результати вимушено переміщених осіб за кордон:

1. Методика М. Куна та Т. Макпартленда «Хто я?» на визначення особистої ідентичності дала змогу відобразити результати за п'ятьма найбільш поширеними аспектами ідентичності у виборці. Це природна ідентичність, сімейна приналежність, національність, професійна ідентичність та статево-рольовий аспект ідентичності.

2. За методикою «BASIC Ph» М. Лаадана результати на виявлення домінуючих та пригнічених аспектів особистості, було встановлено, що завищеним є когнітивний аспект, що відображає рівень розвитку пізнавальних процесів в особистості.

3. Результати за методикою «визначення життєвої перспективи» Ф. Зімбардо всі показники підпадають у середню категорію із стандартним відхиленням, що свідчить про об'єктивну життєву перспективу у досліджуваних.

4. За методикою «Лінії життя» А. Кроніка встановлено, що у респондентів високий показник стресу, простежується тенденція на спад прогностичного ризику у майбутньому.

Результати анкетування за вимушено переміщеними особами за кордон:

За анкетуванням було отримано багато різноманітних результатів, загальних закономірностей, що дозволило дослідити психологічний стан, зокрема, переживання та думки українців, які вимушено виїхали за кордон. В них переважає сильний стрес, тривога, депресія, страх та більшість мають постійне напруження.

За цими результатами визначається, що у групах були представлені люди, які вимушено покинули свої домівки та пережили дуже багато стресу, їм потрібно швидко адаптуватись на новому місці та вони, зазвичай, мають травматичний досвід. Таким чином можна стверджувати, що усі люди, які були вимушено переміщені отримали травматизацію. Навіть, якщо деякі респонденти відповідали, що в них стабільний психологічний стан, або ж в них все добре порівняно із тим, що відбувається зараз у країні, то це про приховування, відсторонення та пригнічення своїх почуттів та думок.

Варто наголосити, важливо знати, що кожна людина, як і респондент у дослідженні, схильна переживати всі події особисто та індивідуально.

Також у групах були представлені різні вікові категорії, а ще різні рівні освіти, сфери життя, доходу та демографічна категорія.

Спільне у респондентів - це відсутня домінанта щодо впливу переїзду в межах країни та за кордон, внаслідок війни, на психологічний стан респондентів. Тобто, на рівні відчуттів і емоцій відмінності між групами мають не значний показник.

Незрозумілість щодо подальшої долі та майбутнього, що може свідчити про загальну нестабільність ситуації в країні, було зазначено, у додатковій групі та групі з вимушено переміщеними українцями за кордон.

До того ж в обох групах домінуючими відчуттями та переживаннями є тривога, страх, стомленість, незручність, невпевненість, смуток тощо.

Що до різниці в опитуванні було встановлено, що більше відчуттів незручності та непевності в новій культурному та соціальному середовищі, що є зрозумілим в контексті вимушеного переїзду було у групі із вимушено переміщеними особами за кордон, та за такою ж характеристикою респондентів, що проходили лише анкетування. В останньої групи було помічено сильний страх, дезадаптацію, та бажання повернутись додому – що значно переважають над першими групами.

Зважаючи на результати, можна зробити такі спільні висновки щодо психологічного стану людей у всіх трьох групах.

У всіх групах було визначено певний рівень тривоги та стресу у зв'язку зі змінами в житті, що пов'язані з повномасштабною війною, всіми її жахіттями та вимушеним переїздом.

Було відзначено високий рівень депресії та невпевненості у своїх здібностях у всіх групах.

Встановлено відсутність відчуття комфорту та стабільності на новому місці проживання та в новому соціальному середовищі.

У досліджуваних виокремлено достатньо високий рівень труднощів у встановленні нових соціальних контактів та адаптації до нового оточення.

З отриманих даних видно, що у респондентів є висока життєстійкість, але вони стикаються зі значними проблемами у плануванні майбутнього та адаптації до змін у житті. Зазначено, що у них є страхи, депресія, але в той же час у них добре оцінена життєва перспектива.

На основі цих даних можна зробити висновок, що висока життєстійкість може бути важливою складовою для успішної адаптації до змін, але проблеми з плануванням майбутнього та адаптацією можуть перешкоджати цьому

процесу. Крім того, страхи та депресія можуть бути поширеними серед вимушено переміщених та військових ветеранів, що варто враховувати при розробці програм для допомоги таким особам.

За відмінностями, можна сказати, що у людей, що вимушено покинули свої домівки разом із дітьми або із людьми про яких потрібно піклуватися було відзначено більш високий рівень тривоги та незахищеності, що може бути пов'язано з їхньою складністю до адаптації, прийнятті травматичних обставин, і певним рівнем безпомічності у військових діях.

У респондентів за віком від 15 до 35 було встановлено, що вони мають високий рівень невпевненості у своїх здібностях та можливостях пристосуватися до нового оточення. Це може бути пов'язано зі стадією життя та відповідними психологічними особливостями молодих та дорослих людей.

Особливо проблематично бачать своє майбутнє у всіх групах підлітки та студенти, що не мають змогу спокійно вступити в університети з рідною мовою навчання. А у людей, що втратили роботу, дуже багато психологічно-емоційних проблем, бо у багатьох країнах відсутнє нормальне працевлаштування для українців.

Додатково слід наголосити те, що у всіх респондентів простежується високий рівень депресії та емоційного дискомфорту, що може бути пов'язано із новими умовами життя, а також пригнічення від мовного бар'єру у багатьох респондентів, що обули вимушені поїхати за кордон. Так само у багатьох респондентів було помічено проблеми із вираженням емоцій. Деякі постійно хочуть плакати, дехто біжить від тем про війну, а більшість не може жити своїми емоціями через відчуття пригніченості, страху та провини.

Варто надати поняття осіб із травматизацією [77].

Особа з низьким рівнем травматизації – це люди, що є переміщеними особами, але безпосередньо могли не постраждати від війни чи окупації. Вони можуть отримати несерйозну психологічну травму через переміщення та зміну умов життя, але ця травма не є загрозою.

Особи із середнім рівнем травматизації – ці особи також можуть бути переміщеними особами, але зазнали серйозної психологічної травми від війни. Наприклад, вони могли бути свідками насильства або втратити кохану людину. Ці люди можуть потребувати психологічної підтримки та лікування.

Сильно травматизовані особи – це особи, які не лише переміщені, але й зазнали серйозної психологічної травми, яка суттєво впливає на їх життя та поведінку. Наприклад, вони можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цим людям може знадобитися комбінована терапія.

Пряма експозиція до насильства може являти собою участь у бойових діях, або бомбардування, також обстріли, безпосередньо насильство, втрата близьких людей, фізичні поранення та інші форми прямого насильства [15].

Непряма експозиція до насильства: досвід або свідок насильства з боку радикалів, військових чи інших насильницьких груп, включаючи збройний конфлікт [15].

Постійний стрес: постійна загроза життю, страх перед майбутнім, нестабільність, відчуття безпорадності, невпевненість у майбутньому, надмірна залежність від інших.

Відрив від родини та друзів: розлука з близькими та друзями, втрата підтримки, соціальна ізоляція та самотність.

Емоційне насильство: психологічне насильство, яке може бути наслідком змін у повсякденному житті, невпевненості щодо майбутнього, загроз та інших факторів.

Ці форми травматичного досвіду можуть мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я дітей і дорослих, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, а також фізичні захворювання та захворювання [34].

Травматичний досвід може серйозно вплинути на життя людини. У дітей, особливо в ранньому віці, це може призвести до зниження успішності, поведінкових проблем, розвитку ПТСР та інших психічних захворювань. У

дорослих це може призвести до різних проблем, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад, почуття безпорадності та втрата контролю над життям [82].

Також можливі порушення соціальної адаптації, особливо зниження рівня соціальної підтримки та недостатнє забезпечення основних потреб людини, таких як безпека, житло, харчування, медичне обслуговування, соціальні послуги тощо. Всі ці фактори можуть значно погіршити якість життя та здоров'я людини [89].

Загалом, вимушене переміщення людей має тяжкі наслідки для їхнього життя. Це може включати втрату будинку, власності та знайомих, втрату працездатності та доходу, а також погіршення психічного здоров'я.

Особливо трагічна ситуація виникає в умовах війни та окупації, коли насильство, жорстокість і відсутність доступу до засобів до існування можуть призвести до поширення синдрому посттравматичного стресу - це стан, при якому людина відчуває надмірний стрес після того, як пережила або стала свідком жахливої події, яка може включати напади, насильство, голод, бомбардування та інші воєнні дії [84].

Серйозні наслідки ПТСР можуть включати депресію, тривогу, напади паніки, ізоляцію, а також проблеми зі сном і концентрацією. Це може призвести до погіршення загального здоров'я, зниження продуктивності, порушення стосунків і соціальної інтеграції [83].

Для того, щоб вимушено переміщені особи та ті, хто був переміщений внаслідок війни та окупації, могли продовжувати своє життя, потрібна допомога з боку урядів, організацій громадянського сектору та інших зацікавлених сторін [38].

Важливо надати доступ до базових потреб, таких як житло, їжа та медичне обслуговування, а також забезпечити психологічну та соціальну підтримку для тих, хто страждає від ПТСР.

3.3. Рекомендації щодо нормалізації буденних практик та життєвої перспективи вимушено переміщених осіб

Розроблено загальні рекомендації для вимушено переміщених осіб щодо нормалізації буденних практик та життєвої перспективи вимушено переміщених осіб:

1. Знайти спосіб збереження родинних зв'язків. Це може включати регулярні телефонні дзвінки, відеодзвінки, листування або зустрічі в реальному житті, якщо це можливо.

2. Спробувати знайти нових друзів та співрозмовників. Це може бути корисно для того, щоб відчувати себе менш самотнім і більш включеним у місцеве життя. ВПО можуть спробувати знайти людей зі схожими інтересами через заходи місцевих громадських організацій або за допомогою соціальних мереж.

3. Навчитися новим навичкам, які можуть допомогти в адаптації до нового оточення. Це може бути вивчення нової мови, знайомство з місцевими культурними звичаями та традиціями, або навіть вивчення нової професії.

4. Зберігати зв'язок зі своєю ідентичністю та культурою. Це може включати збереження своїх традицій, святкування свят та пам'ятних дат, які є важливими, а також відвідування місць, пов'язаних з національною історією та культурою.

5. Не боятися проявляти ініціативу та підходити до людей з проханням допомогти. Люди зазвичай більш розуміючі та можуть допомогти з адаптацією до нового оточення.

6. Знайти спосіб бути корисним для місцевої громади. Це може допомогти знайти нових друзів, а також відчувати себе корисним та включеним у нове оточення.

7. Підтримувати здоровий спосіб життя. Це включає збереження режиму дня, здорового харчування, регулярної фізичної активності та уникнення шкідливих звичок.

8. Навчитися новим технологіям та інтернет-інструментам, які можуть допомогти зберегти зв'язок зі своєю родиною та друзями у віддаленому режимі, знайти інформацію про місцеві події та можливості, а також знайти роботу або навчальні ресурси.

9. Знайти спосіб розслабитися та зняти стрес. Це може включати медитацію, йогу, спорт або хобі, яке допоможе відволіктися та насолодитися життям у новому оточенні.

10. Не відчувати вину або сором за свою ситуацію. Багато людей вимушено переміщуються через війни, конфлікти, природні катастрофи або економічні проблеми, і це не є їх виною. Важливо знайти спосіб прийняти цю ситуацію та зосередитися на тому, що можна зробити, щоб покращити своє життя у новому місці.

Рекомендації можуть допомогти вимушено переміщеним особам нормалізувати своє життя та знайти нові перспективи у новому оточенні. Слід наголосити, що адаптація може зайняти час, але з підтримкою та поступовими кроками вона є можливою.

Нижче наведено поради для людей, що пережили окупацію:

1. Здійснення пошуку ефективних стратегій вираження емоцій та почуттів може включати такі методи, як комунікація зі своїми близькими друзями або родиною, вираження своїх думок у письмовій формі або участь у терапевтичних групах. Важливо активно демонструвати свої почуття та шукати підтримку в осіб, які здатні сприйняти та підтримати вас.

2. Прагнення зберегти власну ідентичність та культурну спадщину може мати суттєве значення для збереження самооцінки та почуття приналежності. Зокрема, важливо освоювати рідну мову, традиції та культурні цінності своєї нації та сприяти їх передачі іншим особам.

3. Знаходження способів допомогти іншим може охоплювати участь у благодійних програмах, волонтерській роботі або підтримці людей, які потребують допомоги. Це допомагає відчути себе корисним та включеним до своєї спільноти.

4. Прагнення займатися творчою діяльністю та висловлювати себе через неї може включати такі сфери, як мистецтво, музика, література або будь-яка інша форма творчості. Це допомагає зняти стрес, отримати задоволення від життя та зберегти позитивний настрій.

5. Отримання нових навичок та знань може бути корисним для пошуку нової роботи, зміни професії або просто для особистого розвитку. Важливо використовувати можливості для навчання та розширення власних компетенцій.

6. Прагнення до примирення зі своїм минулим може виявитися корисним. Важливо мати на увазі, що процес змін потребує часу. Розумно не очікувати миттєвих рішень щодо всіх проблем. Це може виявитися викликом, але важливо проявляти терпіння та зосереджуватися на поступових досягненнях.

7. Встановлення розкладу та планування свого дня може сприяти структуризації часу та забезпеченню регулярності у повсякденному житті. Розклад може охоплювати такі елементи, як робота, навчання, розваги та здоров'я.

8. Постійний догляд за здоров'ям та благополуччям виявляється надзвичайно важливим. Це включає збалансоване харчування, фізичну активність, відпочинок та регулярні медичні огляди. Слід пам'ятати, що фізичне здоров'я та психічний стан взаємопов'язані, тому слід звертати увагу на обидва аспекти свого благополуччя.

9. Виявлення можливостей для поліпшення власної ситуації та надання допомоги іншим може мати суттєве значення для створення змін та поліпшення умов життя. Варто розглядати різноманітні способи покращення життя та навколишнього середовища, а також залучати інших осіб до цього процесу.

Рекомендації можуть допомогти знайти способи для покращення життя після переживання окупації. Однак, слід зауважити, що кожна ситуація є унікальною та потребує індивідуального підходу. Тому, якщо виникає

потреба, варто звернутися за додатковою підтримкою та допомогою професійних консультантів.

З огляду на те, що у багатьох вимушено переміщених осіб може розвиватись синдром ПТСР, було розроблено поради, що допоможуть подбати про попередження та профілактику синдрому:

1. Рекомендується звертати увагу на підтримку фізичного та психічного здоров'я шляхом зайняття спортом, належного харчування, відпочинку та дотримання регулярного режиму сну.
2. Варто ідентифікувати основні тригери стресу та розробляти стратегії їх уникнення.
3. Рекомендується освоїти техніки релаксації та медитації, які сприяють зниженню рівня стресу.
4. Важливо проводити відкриту комунікацію з близькими та підтримуючими людьми, спілкуючись про свої емоції та досвід.
5. Рекомендується звертатися до фахівців для отримання професійної допомоги у вирішенні проблем та стресу.
6. Варто навчитися планувати час та встановлювати пріоритети, щоб уникнути надмірної напруги.
7. Рекомендується досліджувати нові інтереси та хобі, які сприяють розумовій зайнятості та допомагають зняти напругу.
8. Важливо навчитися розпізнавати власні емоції та здати їх виразити конструктивним способом.

Загалом, профілактика синдрому ПТСР полягає в тому, щоб зберігати своє фізичне та психічне здоров'я, знаходити способи зменшення стресу та впроваджувати здорові звички та позитивні стратегії розвитку.

Рекомендації для внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб з синдромом ПТСР:

1. Активність тіла та заняття спортом сприяють зниженню рівня стресу та поліпшенню настрою. Регулярна фізична активність сприяє загальному фізичному здоров'ю та сприятливо впливає на психічний стан.

2. Розробка і використання систематичного планування дня допомагають знизити рівень тривоги та стресу. Дотримання розкладу та регулярних ритмів дня створює стабільність та передбачуваність, сприяючи зменшенню почуття невизначеності та страху перед невідомим.
3. Розвиток нових соціальних зв'язків є важливим для втілення особи в новому соціальному середовищі. Побудова нових соціальних мереж може включати в себе приєднання до груп за спільними інтересами, участь у групах підтримки або активне знайомство з новими людьми.
4. Забезпечення самозабезпечення має важливе значення для відчуття особистої безпеки та захищеності. Це охоплює забезпечення житла, харчування та інших основних потреб, що дозволяє особі відчувати себе стабільно та незалежно.
5. Використання стратегій заспокоєння є ефективним методом зниження рівня тривоги та стресу. Це можуть бути різноманітні техніки, такі як дихальні вправи, медитація, йога, прогресивна м'язова релаксація та інші методи, спрямовані на досягнення фізіологічного та психологічного розслаблення.
6. Усвідомлювати позитивні аспекти життя. Незважаючи на труднощі та стресові ситуації, важливо активно сприймати та оцінювати позитивні моменти. Це можуть бути невеликі радощі, як приємна прогулянка, зустріч зі старим другом або насолода від смачної їжі. Фокусування на позитивних аспектах допомагає зменшити вплив негативних подій і зберегти оптимістичний настрій.
7. Звертати увагу на самогляд та самозахист. Важливо бути свідомим свого фізичного та психічного стану та підтримувати здоровий спосіб життя. Це включає в себе відмову від шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю та наркотиків, а також регулярне здорове харчування та зазначення редовних медичних оглядів.
8. Звертатися до підтримки родини та друзів. Сім'я та близькі люди можуть бути цінною підтримкою під час складних життєвих ситуацій. Важливо

шукати підтримку в них та відкрито спілкуватися про свої проблеми та виклики, що допомагає зменшити вплив стресу та знайти рішення.

Рекомендації можуть допомогти внутрішньо та зовнішньо переміщеним особам з синдромом ПТСР зменшити рівень стресу та покращити якість життя.

Нижче наведено низку рекомендацій для людей, що страждають панічними атаками:

1. Освоєння навичок дихального регулювання є важливим аспектом управління емоційним станом. Рекомендується активно зосереджуватись на власних вдихах та видихах, дотримуючи рівномірний темп. Глибоке, повільне дихання може сприяти заспокоєнню нервової системи та покращенню емоційного стану.
2. Візуалізація, як психологічна техніка, може бути корисною в знятті напруги та спокою розуму. Завдяки уявному утворенню приємних образів, таких як красиві пейзажі або романтичні сцени, може відбутися позитивний вплив на емоційний стан та забезпечити заспокоєння.
3. Важливо бути свідомим своїх думок та усвідомлювати, що вони не є об'єктивною реальністю. Рекомендується намагатись замінювати негативні думки на позитивні, що може сприяти поліпшенню загального настрою та зниженню рівня стресу.
4. Використання методів м'язової релаксації може допомогти зняти напруженість з м'язів та сприяти фізичному та емоційному розслабленню. Це можна досягти за допомогою різних технік, таких як прогресивна м'язова релаксація, йога або техніки глибокого розслаблення.
5. Техніки відволікання є ефективним способом управління панічними атаками. Виконання простих завдань, які вимагають зосередженості, наприклад, рахування до 100 в зворотному порядку, може допомогти знайти заспокійливу точку фокусу та відволіктися від стану паніки.
6. Сприйняття позитивних моментів в житті важливо для збереження емоційного благополуччя навіть у складних життєвих ситуаціях.

Зосередження на приємних моментах, незалежно від їх масштабу, таких як прогулянки, зустрічі зі старими друзями або задоволення від смачної їжі, може сприяти зниженню впливу негативних подій та підтримувати позитивний настрій.

7. Необхідно пам'ятати про самообслуговування та самозахист як важливі компоненти загального психологічного благополуччя. Виключення вживання алкоголю та наркотиків, збалансоване харчування та регулярні медичні обстеження є важливими аспектами підтримання фізичного й емоційного здоров'я.
8. Звертання до родини та друзів може забезпечити значну підтримку в періоди труднощів та стресу. Важливо активно залучати їх підтримку та відкрито спілкуватися про свої проблеми та виклики, оскільки це може сприяти покращенню емоційного стану та знайти конструктивні рішення.

Зважаючи на те, що діти, особливо маленькі, дуже сильно реагують на переміщення та можуть бути дуже стресовані, батькам також варто дотримуватись деяких рекомендацій:

1. Бути терплячими та підтримуючими. Діти можуть відчувати себе дуже нестабільними та непевними у ситуації переміщення, тому важливо зробити все можливе, щоб підтримати їх та створити безпечне середовище.

2. Пояснювати ситуацію. Діти можуть не розуміти, що відбувається, тому важливо пояснювати їм, чому вони мусять переїхати, що відбувається та що буде далі.

3. Забезпечувати стабільність. Важливо зробити все можливе, щоб створити стабільну та безпечну обстановку, наприклад, зберігати розклад дня, щоб діти знали, коли відбуватимуться основні події, такі як їжа, сон та гра.

4. Підтримувати соціальні зв'язки. Важливо підтримувати соціальні зв'язки дітей, наприклад, намагатись зберігати контакти зі старими друзями або шукати нових друзів у новому місці проживання.

5. Шукати допомогу. Якщо батькам важко давати дітям необхідну підтримку, то вони можуть звернутись за допомогою до професіоналів, наприклад, до психолога чи консультанта.

Дані рекомендації можуть допомогти батькам вимушено переміщених дітей забезпечити їм необхідну підтримку та створити стабільну та безпечну обстановку.

Діти, особливо молодшого віку, можуть бути важко зрозуміти складні поняття, такі як війна та насильство. Однак, є деякі способи, які можуть допомогти дітям зрозуміти, що відбувається навколо них:

1. Використання простої мови. Не потрібно використовувати складні поняття, які можуть збити з пантелику дітей.

2. Іграшки та ілюстрації можуть допомогти дітям зрозуміти складні поняття та події. Наприклад, використання ляльок може допомогти дітям зрозуміти, як відбувається бомбардування, і які наслідки воно може мати.

3. Створення безпечного середовища для дітей, де вони можуть відчувати себе захищеними та безпечними. Це може включати зберігання їх речей та іграшок, відповідно до їх потреб.

4. Важливо говорити з дітьми про те, що відбувається, і дати їм можливість висловити свої емоції та побоювання. Спілкуйтеся з ними про те, що відбувається в їхньому житті та намагайтеся зрозуміти їхні емоції.

5. Забезпечення доступу до ресурсів, таких як книги та відео, може допомогти дітям зрозуміти складні поняття та події, що відбуваються навколо них.

Наразі більшість організацій, які приймають вимушено переміщених осіб не знають як правильно допомогати ВПО, через це було розроблено декілька рекомендацій, основаних на дослідженні:

1. Забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультування для всіх вимушено переміщених осіб.

2. Створити програми та ініціативи з психосоціальної підтримки, спрямовані на зменшення стресу та покращення самопочуття вимушено переміщених осіб.

3. Проводити тренінги та навчання працівників організацій щодо психологічного супроводу вимушено переміщених осіб.

4. Створити можливості для вимушено переміщених осіб займатись спортом та розвагами, щоб зменшити рівень стресу та тривоги.

Рекомендації для психологів, що працюють із вимушено переміщеними особами та дітьми:

1. Слід покладати належну увагу на збереження власної психологічної стійкості та здоров'я. Для досягнення цього можна використовувати стратегії саморегуляції та самозахисту, сприяти психологічній резистентності та вживати заходів щодо підтримки психічного благополуччя.
2. Необхідно створити безпечне, довірче та конфіденційне середовище для спілкування. Це включає у себе встановлення чітких меж, захист конфіденційності і приватності, а також підтримку відкритого та емпатичного спілкування.
3. Варто використовувати методи та техніки психотерапії, що враховують культурні та індивідуальні різниці. Індивідуалізація терапевтичного підходу та адаптація до особистих потреб і цінностей клієнта є важливими факторами для досягнення успішних результатів у психотерапевтичній практиці.
4. Необхідно забезпечити дітям можливість висловлювати свої емоції та думки, а також використовувати творчість та гру як засоби сприяння вираженню їхніх почуттів. Дитяча іграшка та творчі вправи можуть стимулювати комунікацію, самовираження та розуміння світу через емоційну взаємодію.
5. Слід підтримувати батьків у їхній ролі та надавати їм поради щодо того, як допомогти своїм дітям. Психосвіта та консультації для батьків

можуть забезпечити необхідні знання та стратегії для підтримки дитячого розвитку, формування здорових стосунків та психологічного благополуччя.

Загалом, основними рекомендаціями для всіх категорій людей, що вимушено переміщені, є:

1. Подбати про своє фізичне та психологічне здоров'я, в тому числі, профілактику та лікування синдрому ПТСР.
2. Створити сприятливе середовище для життя, забезпечивши належні умови проживання, безпеку та стабільність.
3. Працювати над власними знаннями та навичками для забезпечення зайнятості та доходу.
4. Брати участь у громадських і соціальних процесах, відстоювати свої права та інтереси.
5. Доцільно використовувати можливості психологічної підтримки та консультування.
6. Для батьків важливо забезпечити своїм дітям безпечне та сприятливе середовище для зростання та розвитку, а також надавати їм підтримку та розуміння в період адаптації до нових умов життя.
7. Психологам, які працюють з вимушено переміщеними особами та дітьми, рекомендується:
 8. Враховувати особливості психіки та потреби кожної окремої особи в підході до лікування та психологічної підтримки.
 9. Використовувати доказані методи та техніки психотерапії, які можуть знизити рівень тривоги та стресу.
 10. Сприяти розвитку позитивних звичок та ресурсів, які допоможуть в подоланні емоційного стресу та адаптації до нових умов життя.
 11. Розробляти індивідуальні програми реабілітації та психосоціальної адаптації для кожного клієнта.

Для всіх вимушено переміщених осіб, незалежно від їх віку та статі, важливо надавати підтримку та розуміння. Вони можуть відчувати страх, тривогу та безнадію, і важливо зрозуміти, що це нормальні реакції на стрес.

Необхідно допомогти знайти способи зменшення стресу та тривоги, наприклад, здійснювати регулярну фізичну активність, медитувати або відвідувати психологічні консультації.

Висновки до розділу 3

За анкетуванням було здійснено науковий аналіз та визначено, що переїзд в інше культурне та соціальне середовище, особливо вимушений, внаслідок війни, може суттєво вплинути на психологічний стан людини, призводячи до тривоги, стресу, депресії та невпевненості.

За емпіричним дослідженням, де у групах респондентів були представлені люди, які вимушено покинули свої домівки та пережили дуже багато стресу, визначено, що це може призвести до травматизації особистості. Незалежно від того, як респонденти відповідали на питання про свій психологічний стан, вони схильні переживати всі події особисто та індивідуально.

Встановлено, що вимушений переїзд внаслідок війни має серйозний вплив на психологічний стан людей, які її пережили, зокрема викликає багато негативних психо-емоційних наслідків для особистості.

В обох групах домінуючими відчуттями та переживаннями є тривога, страх, стомленість, незручність, невпевненість, смуток тощо. В додатковій групі та групі з вимушено переміщеними українцями за кордон спостерігалася незрозумілість щодо подальшої долі та майбутнього, що може свідчити про загальну нестабільність ситуації в країні.

Різниця в опитуванні полягала в тому, що у групі із вимушено переміщеними особами за кордон більше відчуттів незручності та непевності в новому культурному та соціальному середовищі, тоді як в групі, що

проходила лише анкетування, було помітно більше страху, дезадаптації, та бажання повернутись додому. Отже, можна зробити висновок, що переміщення в межах країни та за кордон під час війни має подібний вплив на психологічний стан людей та викликає подібні емоційні реакції.

На основі досліджень можна припустити, що вимушений переїзд та воєнні дії можуть суттєво впливати на психологічний стан людей.

Висока життєстійкість може бути важливою складовою для успішної адаптації до змін, але проблеми з плануванням майбутнього та адаптацією можуть перешкоджати цьому процесу.

Результати дослідження показали, що вимушено переміщені особи, особливо ті, хто переїхав разом з дітьми та з людьми за якими потрібно доглядати, мають більш високий рівень тривоги та незахищеності. Крім того, страхи та депресія є поширеними серед вимушено переміщених осіб за кордон.

Дослідження показали, що молоді люди мають високий рівень невпевненості у своїх здібностях та можливостях пристосуватися до нового оточення, що може бути пов'язано з їхнім віком та психологічними особливостями. Підлітки та студенти, які не можуть вступити до університетів з рідною мовою навчання, особливо проблематично бачать своє майбутнє. Люди, які втратили роботу, також мають багато психологічно-емоційних проблем.

Усі респонденти мають високий рівень депресії та емоційного дискомфорту, що може бути пов'язано зі зміною умов життя та пригніченням від мовного бар'єру у багатьох респондентів. Більшість з них не можуть вільно виражати свої емоції.

З огляду на розгорнуті відповіді респондентів, встановлено, що окрім важкої та довготривалої адаптації вимушено переміщеним особам та їх дітям важко не тільки налагоджувати соціальну сферу на життєвому шляху, а також знаходити підтримку від країн, в які вони були змушені виїхати. І це становить велику проблему, від якої велика кількість українців була змушена або змінювати країну за власні кошти, або ж повертись назад до України.

Респонденти стикались із тим, що їм не надавали прихистку країни євросоюзу, а також не допомагали матеріально чи психологічно. Через мовні бар'єри українці часто піддавались обману з боку перекладачів або інших людей. Так само і не всі українці воліють допомогати один одному.

Зараз у світі існує велика кількість людей, які були вимушено переміщені через війну, окупації або екологічну катастрофу. Такі люди мають важкий травматизований досвід, який може вплинути на їхній психічний стан. Розроблені нами рекомендації спрямовані на покращення психічного здоров'я та допомогу в пристосуванні до нових умов життя.

Батьки вимушено переміщених дітей повинні надавати їм підтримку, спілкуватися з ними та відповідати на їхні запитання. Важливо також знайти способи зниження стресу та тривоги, наприклад, займатися спільними заняттями, які допомагають розважатися та заспокоюватися.

Психологи, які працюють з вимушено переміщеними особами та дітьми, повинні надавати індивідуальні та групові консультації, які сприяють розвитку різноманітних навичок і технік, які допомагають зменшити стрес і тривогу. Крім того, вони можуть запропонувати інші форми підтримки, такі як арт-терапія, групові заняття.

Однак важливо відзначити, що люди, які перебувають у складних ситуаціях, демонструють вищий рівень стійкості та поглядів на життя, що може допомогти їм подолати ці труднощі та адаптуватися до нових умов життя. Для покращення психічного стану таких осіб можуть бути корисні програми психологічної підтримки та реабілітації, які допоможуть знайти нові соціальні зв'язки та знайти шляхи адаптації до нового середовища.

Для всіх категорій осіб рекомендовано практикувати стресові техніки, такі як медитація, йога, фізичні вправи, мистецтво та інші методи, які допомагають зняти напругу та тривогу.

Важливо мати можливість контактувати з соціальними службами та організаціями, які надають психологічну підтримку, інформацію та консультації.

ВИСНОВКИ

Результатами дослідження за встановленням теоретичних аспектів питань життєвого шляху вимушено переміщених осіб та критеріїв, що знаходяться у визначенні їх особливостей, було емпірично досліджено та зазначено психічний стан внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишили Україну внаслідок війни. Виокремлено різницю та схожість в дослідженні та співставленні ВПО аналітичним шляхом за допомогою типологізації.

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження, дають змогу сформулювати висновки, що відповідають поставленим завданням роботи відповідно до мети:

1. Упорядкування теоретико-методологічних положень вивчення особливостей життєвого шляху внутрішньо переміщених та осіб, що вимушено залишили Україну внаслідок війни дає змогу стверджувати, що формування і розвиток життєстійкості пов'язані з гармонізацією прояви особистісно поведінкових якостей людини задля пристосування її до умов реальності. Наукові дані відносно соціально-психологічних аспектів прояву життєконструювання представлено в узагальненому його розумінні як складної багаторівневої структури, яка визначається функціональними особливостями її складових компонентів.

Було визначено, що за дослідженням вимушено переміщеною особою є особа, яка була змушена залишити своє місце проживання у зв'язку із уникненням негативних наслідків війни, тимчасової окупації та всіх можливих проявів від цих факторів.

Встановлено, що вимушений переїзд провокує виникнення відчуття беззахисності та заважає прискоренню адаптації на новому місці проживання.

Підкреслено, що одним із основних компонентів забезпечення успішної інтеграції вимушено переміщених осіб у нове середовище це розуміюче та підтримуюче відношення від приймаючої громади та всіх організацій, що допомагають українцям, зокрема і сама держава.

2. Аналіз особливостей психологічних чинників вимушеного переселення українців в умовах війни показав, що їх психологічні проблеми носять комплексний загальний характер, що може проявлятися у всіх сферах життя людини.

Усі проблеми, з якими стикаються вимушено переміщені особи є різноманітними. Вони включають загальнодержавні проблеми, пов'язані в основному з діяльністю законодавчої і виконавчої влади; місцеві проблеми, пов'язані з діяльністю органів місцевого самоврядування; індивідуальні проблеми, які виникають внаслідок особистої адаптації та сприйняття переселенцями місцевим населенням. Крім того, ці проблеми мають економічний, соціально-побутовий, психологічний, гуманітарно-культурний та інший характер.

Вирішення цих проблем повинно мати комплексний підхід, оскільки позитивні зміни в будь-якому аспекті можуть вплинути на загальну ситуацію, а негативні зміни також можуть мати негативні наслідки. При роботі з цією категорією клієнтів у соціальній сфері важливо враховувати всі фактори, що впливають на процес індивідуальної соціальної адаптації вимушених переселенців.

Зважаючи на складність ситуації, що створюється внаслідок війни та вимушеного переміщення, надання психологічної підтримки є дуже важливим для всіх категорій людей, включаючи внутрішньо переміщених осіб, зовнішньо переміщених осіб та дітей. Доцільно прагнути до того, щоб робота з психологами стала доступнішою та більш ефективною для всіх, хто потребує допомоги.

3. Результати емпіричного дослідження дають змогу зробити наступні висновки. Перш за все, формування і розвиток життєстійкості пов'язані з гармонізацією прояву особистісно-поведінкових якостей людини задля пристосування її до умов реальності.

Дослідження проводилось у трьох групах.

Результати першої групи за внутрішньо переміщеними особами:

За результатами застосування методики на визначення життєстійкості внутрішньо переміщеними особами, розробленої С. Мадді та Д. Леонтьєвим, виявлено високий показник життєстійкості у респондентів. Це свідчить про те, що їх життєвий досвід дозволяє їм ефективно реагувати та контролювати свої емоції у складних життєвих ситуаціях.

Застосування методики «Смисложиттєві орієнтації», розробленої Д. Леонтьєвим, дозволило встановити, що у внутрішньо переміщених осіб переважає антропоцентрична орієнтація у житті. Деякі респонденти також мають неоцентричну та космоцентричну орієнтації, а на особистісному життєвому шляху вони демонструють біоцентричну орієнтацію.

За методикою «Лінія життя», розробленої А. Кроніка, встановлено, що внутрішньо переміщені особи мають великий показник стресу. Оскільки вони мають обмежену можливість об'єктивно оцінювати свою лінію життя, можна стверджувати, що ці люди можуть потребувати психологічної підтримки та допомоги.

Друга група респондентів, особи, що залишили Україну внаслідок війни:

Використання методики М. Куна та Т. Макпартленда "Хто я?" дозволило зобразити результати за п'ятьма найбільш поширеними аспектами ідентичності: природна ідентичність, сімейна приналежність, національність, професійна ідентичність та статево-рольовий аспект ідентичності у вибірці українців, що вимушено виїхали за кордон.

За даними методики BASIC Ph М. Лаадана отримано результат домінуючих та пригнічених аспектів особистості. Виявлено, що когнітивний аспект, який відображає адреналін у житті вимушено переміщених осіб за кордон має підвищений рівень, що може викликати тривожність та стрес, а також може погіршити здатність до концентрації та прийняття рішень.

Результати за методикою визначення життєвої перспективи Ф. Зімбардо інтерпретовані згідно авторських середніх показників, і майже ідентичні з нормою та стандартним відхиленням, що свідчить про об'єктивну життєву перспективу у досліджуваних нами українців, що вимушено покинули країну.

За результатами методики "Лінії життя" А. Кроніка виявлено високий показник стресу у респондентів, а також простежується тенденція на спад прогностичного ризику у майбутньому.

Додаткова група осіб, що вимушено переміщені за кордон:

Дослідження психологічного стану українців, які вимушено виїхали за кордон, розкриває присутність широкого спектру емоційних переживань та думок у респондентів. Виявлені загальні закономірності дозволяють зрозуміти, що переважають негативні емоційні стани, зокрема, стрес, тривога, депресія та страх, а більшість учасників мають постійне напруження.

На основі цих результатів можна зробити висновок, що респонденти, які були змушені поїхати за кордон, переживають значний рівень стресу. Їм доводиться швидко адаптуватись до нового оточення, і вони часто мають травматичний досвід. Таким чином, можна стверджувати, що всі вимушено переміщені особи зазнали травматизації. Навіть у випадках, коли деякі респонденти стверджують, що мають стабільний психологічний стан або порівнювали свою ситуацію зі складними подіями в країні, це може свідчити про механізми приховування, відсторонення та пригнічення своїх емоцій та думок.

4. Отриману в ході дослідження гіпотезу, що лежить в основі дослідження, складне узагальнення, у свою чергу, дає варіанти для вироблення деяких рекомендацій, які мають не лише теоретичне, а й практичне значення.

Встановлено, що психологічна реабілітація - це комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушеного психічного функціонування, характеру, особистісного та соціального статусу, що сприяє психосоціальній адаптації до змінених життєвих ситуацій та осмисленню досвіду, отриманого в екстремальних ситуаціях, і його застосування до життя внутрішньо переміщених осіб.

Для батьків, що виховують дітей в умовах війни та переміщення, важливо встановлювати стабільність та нормальний режим дня, забезпечуючи безпеку та стабільність у побуті. Потрібно бути готовими до запитань дітей та

надавати їм інформацію, що відповідає їх віковим можливостям. Важливо розуміти, що діти можуть реагувати на війну та переміщення різними способами, і вони можуть потребувати психологічної підтримки та допомоги.

Загальні поради, які можуть бути корисними для вимушено переміщених осіб в будь-якому куточку світу. Багато експертів, дослідників та організацій, які працюють з вимушено переміщеними особами, можуть надати подібні поради, основані на досвіді та дослідженнях.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені та представлені в роботі теоретичні положення, висновки та рекомендації можуть бути використані для подальших теоретичних і практичних досліджень наслідків вимушеного переселення в українському суспільстві. Основними завданнями можуть бути покращення якості життя людей і прискорення адаптації, профілактика синдрому посттравматичного стресового розладу, поради при панічних атаках і профілактика депресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип.: 22 – 2017, с.51-58.
2. Белоус А. Феномен свободи та індивідуального вибору у концепції Віктора Франкла. Вісник Харківської державної академії культури, 2020, с. 25-29.
3. Бубняк С. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб у сучасному українському суспільстві. Львівський національний університет імені Івана Франка: Вип.:24, Т.22, 2020, с. 13-24.
4. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до соціального середовища – Острог 2019, с.4-7.
5. Вишиньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» – 2022, с.3-5.
6. Галкін В. Конституційно-правові засади пенсійного забезпечення внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. – Луганськ 2020, с.4-9.
7. Голотенко А. особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Київ 2018, с.53-84.
8. Гріньова О. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. Автореферат. НПУ ім. М.П.Драгоманова, Київ, 2018, с. 23.
9. Гуляс І., Чаплак Я., Чуйко Г. Ціннісний аспект життєвого шляху особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" 36 – 2017, с.40-53.
10. Гутник А.В. Психологія прив'язаності: теоретичний аналіз та дослідження: Наукові записки. Серія Психологія. Том 48 – 2018, 144с.

11. Діденко Г. Питання типів стилю життя особистості. Херсонський державний університет, 2017, 136с.
12. Доронюк Т. Внутрішньо переміщені особи в Україні: соціально-психологічний аналіз: Том 48 – 2018, с.68-82.
13. Дяченко А. Механізми інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні. Наукові перспективи №4, Київ 2020, с.363-369.
14. Зайцев А. Психологічна теорія діяльності С. Л. Рубінштейна: історичний аналіз та перспективи застосування: Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2021, с.31-42.
15. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях – К.: Педагогічна думка, 2016, с.28-36.
16. Іванова О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту – 2022, с.8-22.
17. Касьяненко М., Теплицький І., Федорова О. Соціологія: навчальний посібник. В.: Каравела– Київ 2019, 264с.
18. Климчук В. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання. Соціальна психологія №4(18) 2008, с.182-191.
19. Кобзін Д., Левкіна Г., Луньова О., Черноусов А., Щербань С. Методичний посібник з оцінювання потреб ВПО у громадах — Харків, Харківський інститут соціальних досліджень (ХІСД) — 2020, с.58-73.
20. Конончук А. Особливості проведення оцінки потреб внутрішньо переміщених сімей з дітьми – Ніжин 2020, с.78-83.
21. Корпач Н. та Сидорчук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища – Луцьк 2018, с.22-51.
22. Кроник А., Ахмеров Р. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2008, 146с.

23. Кириленко В. Теорії діяльності Л. С. Виготського та А. Н. Леонтьєва: порівняльний аналіз. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, 2018, с. 77-82.
24. Логвинова М., Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Географічні науки». – Херсон, Гельветика, 2019. – Вип. 10. – с.27-33.
25. Литвин А. Після війни: психологічні наслідки травматичного досвіду. Український вісник психоневрології – 2020, с.41-45.
26. Макарова О., Малиновська О. Характеристика домогосподарств внутрішньо переселених осіб – бенефіціарів допомоги МБФ «Карітас України». – К.: Київ 2018, с.32-43.
27. Мельник А. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022, 260с.
28. Мельник А., Пивоваренко М. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. Актуальні проблеми практичної та клінічної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 2021, 201с.
29. Мельникова О. Психологічні наслідки війни на психічне здоров'я людини. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2022, с. 34-43.
30. Мінц, Н. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика та лікування. Практична психологія та соціальна робота – 2019, с. 22-28.
31. Міхель, І. Синдром вигорання у вчителів, які працюють з дітьми-біженцями. Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Педагогічні науки, 2018, с.31-39.
32. Мотков С. Ціннісно-смилова сфера особистості: роль, структура та функції. Психологічний часопис. – 2018. – № 10. - С. 105-128.
33. Муріч С. Трансформація ідентичностей ВПО внаслідок конфлікту на Донбасі – Київ 2018, 125с.

34. Наливайко Л., Орешкова А. Внутрішньо переміщені особи. Право і суспільство: Дніпро, 2018. № 1. Ч. 1. С. 34–39.
35. Незамай М. Адаптація та психолого-педагогічний супровід дітей дошкільного віку з внутрішньо переміщених родин. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова Вип. 69.– Київ 2019, с. 139-142.
36. Овчарова Л.М., Пашкова Є.Р. Напрями соціальної роботи з адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Вісник Приазовського технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. 2019. Випуск 4. С.42–47.
37. Панок Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. Ніка-Центр: Київ, 2017. – 188 с.
38. Педько К. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб – Київ 2019, с. 4-13.
39. Песоцька, Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб – 2022, с. 23-31.
40. Подшивалкіна В. Біографічний метод в системі психологічних методів – Одеса 2021, с. 16-22.
41. Путінцев А., Пащенко Ю., Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи – Київ 2018, с. 36-55.
42. Рогач О. Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф – Ужгород 2017, 126-130.
43. Соболева Н. Життєвий шлях - Енциклопедія Сучасної України: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, - Київ 2009, 608с.
44. Сушик І, Карпінчук Л. Міграція: роблеми адаптації і світової безпеки. Науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції – Луцьк: Вежа-Друк, 2022, с. 274-278
45. Сушинська О. Культурно-історичні засади формування суб'єктності у теорії діяльності Леонтьєва. Психологічні науки: проблеми і досягнення, 2019, с. 75-80.

46. Туриніна О. Методологія та методи психологічного дослідження: навч. посібник – Київ 2018, с. 29-35.
47. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Монографія: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с.
48. Українська гелсінська спілка з прав людини розділ Права внутрішньо переміщених осіб. К.: Б.м., 2020. – 48 с.
49. Циганенко Г., Масик О., Григор'єва О. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей: Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні.— Дніпро: Середняк Т.К., 2019, 101с.
50. Чаплак Я. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. Психологічний часопис: збірник наукових праць – № 1 (5). – Вип.5. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Чернівці, 2020. 208с. С.100-111.
51. Чекал О. Життєстійкість осіб з різним рівнем особистої зрілості. Том 1 : колективна монографія – Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. – 220 с.
52. Юрків Я. та Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя – Луганськ 2021, с. 44-57.
53. Франкл В. Людина в пошуку сенсу. К.: Логос, 2019, с.160.
54. Франкл В. Психолог у концтаборі: видав. Дух і Літера, 2019, с. 160.
55. Фурман А. Методологія психологічного пізнання життєвої сфери особистості – 2020, 147с.
56. Шевченко О., Гладун А. Соціологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Чернівці: Букрек – 2019, с. 132-143.
57. Alicia Arenas Shaping Inclusive Workplaces Through Social Dialogue – 2017.

58. Allison R. Heid The Prospective Association of Personality Traits and Successful Aging – 2021, 28-34.
59. Azaiza F. & Ben-Shlomo Y. Displaced Persons: Displacement-Related Distress and Life Satisfaction among Internally Displaced Bedouin in Israel – 2021, 48 - 57.
60. Bordonné, E., Ouss-Ryngaert, L., & Guerraoui, Z. Post-traumatic stress disorder in refugees and asylum seekers: A systematic review of intervention studies. *European Journal of Psychotraumatology*, 2021, 188 - 202.
61. Bronk K. C. Purpose in life: A critical component of optimal youth development. *New Directions for Youth Development* – 2019, 25-38.
62. Choi J. H., Miyamoto Y., & Ryff C. D. A cultural perspective on functional limitations and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin* – 2020, 219-226.
63. Chris Gibson Midlife Crisis: Proven Fact or Popular Fiction. *Clemson University* – 2019, 33-61.
64. Daniel Walter The Power of Discipline: How to Use Self Control and Mental Toughness to Achieve Your Goals Publisher : Independently published 2020, 72-86.
65. Drewelies, J., Windsor, T. D., Duzel, S., Demuth, I., Wagner, G. G., Lindenberger, U., Gerstorf, D. & Ghisletta, P. Age trajectories of perceptual speed and loneliness: Separating between-person and within-person associations. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* – 2022, 23-44.
66. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust (With New Material) publication - Ebury Press* – 2019, 60.
67. Grover, S., Fitzpatrick, A., Azim, F., Ariza-Vega, P., Bellwood, P., Burns, J., Burton, E., Fleig, L., Hoppmann, C. A., Madden, K., Price, M., Langford, D., & Ashe, M. C. Defining and implementing person-centered care – 2021, 116-138.
68. Hong, Jihee The Role of Self Compassion in the Relationship between Perfectionism and Suicide: Dissertation, Georgia State University, 2022, 82-97.

69. Infurna F. J., Gerstorf D. & Ram N. Linking personality and subjective aging to self-rated health and mortality. *The Journals of Gerontology: Series B* – 2020, 1202-1212.
70. James Kunder *The U.S. Government and Internally Displaced Persons: Present, But Not Accounted For* – 2019, 52-67.
71. Jessica Tueller *The Hidden Problem of Forced Internal Displacement in Central America* – 2019, 316-342.
72. Kay Deaux, Mark Snyder *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology*: Oxford University Press, 2019, 89-112.
73. Kelly Carson *The Water Is Coming: How Policies for Internally Displaced Persons Can Shape the U.S. Response to Sea Level Rise and the Redistribution of the American Population* – 2021, 99-121.
74. Kelli Dzh. *Psihologija lichnosti. Teorija lichnostnyh konstruktov* - Dzh. Kelli. – SPb.: Rech, 2000, 249.
75. Kendra Cherry *Erikson's Stages of Development A Closer Look at the Eight Psychosocial Stages* – 2022, 139-150.
76. Kimhi S. & Eshel Y. *Forced Displacement from Home and Chronic Psychological Distress among Arabs and Jews in Israel* – 2021, 76-83.
77. Kornadt, A. E., Pauly, T., Gerstorf, D., Kunzmann, U., Schilling, O. K., Weiss, D., Katzorreck, M., Luecke, A., Hoppmann, C. A. & Wahl, H. W. *Momentary subjective age is associated with perceived and physiological stress in the daily lives of old and very old adults* – 2022, 156-188.
78. Kostiyk G. *Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine* – 2019, 53-62.
79. Lay, J., Fung, H. H., Jiang, D., Graf, P., Mahmood, A., & Hoppmann, C. *Solitude in context: On the role of culture, immigration, and acculturation in the experience of time to oneself*. *International Journal of Psychology* – 2019, 19-25.
80. Lazebnik, Y. *A psychotherapeutic approach to understanding the consequences of war in Ukraine*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2020, 81-94.

81. Lüscher, J., Pauly, T., Gerstorff, D., Stadler, G., Ashe, M. C., Madden, K. M., & Hoppmann, C. A. Having a good time together: The role of companionship in older couple's everyday life. *Gerontology* – 2022, 65-102.
82. Maja Wenderlich Can You Consciously Plan your Life? The Course of Human Life According to Charlotte Bühler 2021, 214.
83. Miller-Graff, L. E., Howell, K. H., Martinez-Torteya, C., & Graham-Bermann, S. A. Longitudinal relationships between exposure to violence and physical health in a national sample of children. *Journal of Interpersonal Violence*, 2020, 233-252.
84. Misari O.T., Alhaji U., Aminu S.M. Psychological Trauma and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) among Internally Displaced Persons in North-Eastern Nigeria. In: Ogbe E., Yusuf M., Umaru A. (eds) *Advances in Social Sciences and Humanities Research*. Springer, Cham 2019. 352-371.
85. Moskalenko, A., Kovalenko, A. Mental health interventions in a war zone: experience of Médecins Sans Frontières in Eastern Ukraine. *Intervention* – 2021, 139-145.
86. Reichle B., Milyavskaya M. The role of self-compassion in the association between perfectionism and well-being in midlife. *Personality and Individual Differences* – 2019, 9-14.
87. Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A. et Schlegel, R. J. Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being – 2019, 47-60.
88. Ryff C. D., Friedman E. M., & Fuller-Rowell T. E. Love, health, and well-being: A psychological perspective. *Current Directions in Psychological Science* – 2020, 470-476.
89. Ryff C. D. Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science* – 2018, 217-230.
90. Sabella O. The Challenges of Refugees and Internally Displaced Persons in Africa – 2016, 98.

91. Shnabel N., Nadler A. The effect of group-based trauma on intergroup relations: The case of forced displacement in Israel – 2021, 30-51.
92. Schwartz S., Beyers W., Luyckx K., Zamboanga B. L. Handbook of identity theory and research. Springer International Publishing – 2019, 165-184.

Всього джерел – 92

Джерел за останні п'ять років – 64

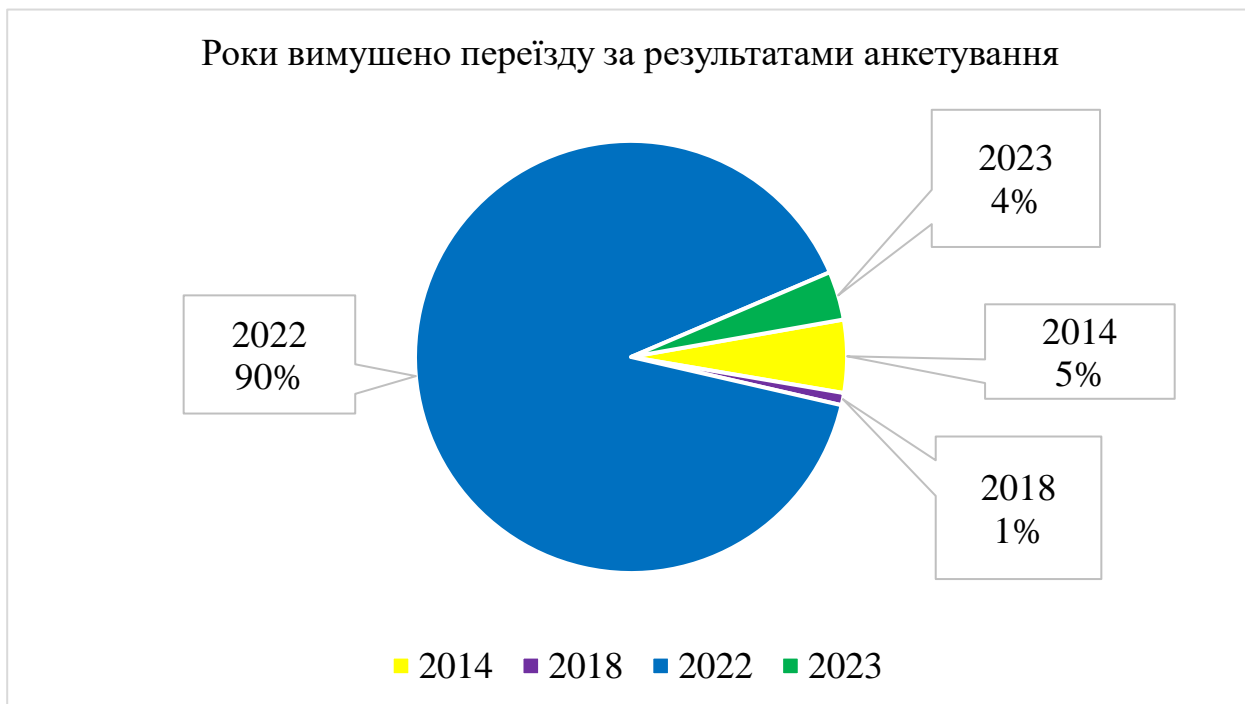
Джерел українських авторів за останні п'ять років – 33 (2; 3; 4; 5; 6; 13; 14; 16; 17; 19; 20; 24; 25; 27; 28; 29; 30; 35; 36; 38; 39; 40; 44; 45; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 31 (58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 91; 92).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Роки першого вимушеного переїзду респондентів за анкетуванням,
де зазначено кількість, яка виїхала у відсотковому значенні**



Додаток Б

Середнє значення та стандартне відхилення за методикю на визначення життєстійкості Мадді С. та Леонтєва Д.

Середні та стандартні відхилення загального показника				
Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Станд.Відх.	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток В

Середнє значення та стандартне відхилення за методикою на визначення «Смисложиттєвих орієнтацій» Леонтєва Д.

Субшкали	Середнє знач. +/- станд.відхил.
Мета у житті	38,91±3,20
Процес життя	35,95±4,06
Результативність життя	29,83±3,00
Локус контролю - Я	24,65±2,39
Локус контролю - життя	34,59±4,44
Загальний показник ОЖ	120,36±10,21

Додаток Ж

Розподіл респондентів за питанням просвітницької та робочої діяльності в анкетуванні вимушено переміщених осіб за кордон

Додаток Й

Додаткові запитання із власне створеного анкетування для респондентів, що вимушено виїхали за кордон України для встановлення їх психологічного та емоційного стану

Питання	Результати за кількістю відповідей	
	Так	Ні
Чи змінювали Ви країну із того часу, як Вам довелось залишити Україну?	43	67
Чи переказували Ви кошти із-за кордону на волонтерські збори та/або на допомогу ЗСУ?	87	23
Чи відвідуєте Ви українські заходи в країні, в якій ви перебуваєте?	52	58
Чи відвідуєте Ви проукраїнські заходи, які допомагають Україні?	55	55
Чи отримали Ви безкоштовно медичну допомогу або страхування від країни в якій Ви перебуваєте?	93	18
Чи підтримуєте Ви постійний зв'язок із родичами та/або друзями, які залишились в Україні?	105	5
Чи стали Ви більше дивитись та слухати українського контенту після 24 лютого?	89	21
Чи були Ви в окупації?	24	86

Додаток К

Розподіл часу на перегляд новин респондентами за анкетуванням осіб, що залишили Україну внаслідок повномасштабної війни