

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний Факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

Реєстраційний № _____

_____ О. А. Чаркіна

« ____ » _____ 2024 р.

« ____ » _____ 2024 р.

СПЕЦИФІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ І ГРУПОВИХ ФОРМ
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВПО В ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГА ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Кваліфікаційна робота студентки
 групи ЗППм-23
 ступінь вищої освіти магістр
 спеціальності 053 Психологія
Хороших Наталії Валеріївни

Керівник канд. психол. наук, доцент
 кафедри практичної психології
Шестопалова О. П.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____


(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Хороших Наталія Валеріївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають поєликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Хороших Н.В.


ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВПО.....	9
1.1. Концептуалізація поняття "Психологічний супровід" ВПО	9
1.2. Просвітницька робота та групові форми з ВПО	15
1.3. Індивідуальна стратегія роботи, ведення випадку, метод кейсів.....	17
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХО-СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЕБ ВПО В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ГРОМАДСЬКОГО ОБ'ЄДНАННЯ.	20
2.1. Організація дослідження та обґрантування методів дослідження	20
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	25
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3 АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВПО В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ГО	36
3.1. Методологічна основа психологічного консультування ВПО.....	36
3.2. Імплементация програми: «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»	38
3.3. Оцінка ефективності програми.....	44
Висновки до третього розділу	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Унаслідок воєнного конфлікту на сході України суспільство зіткнулося з численними викликами і пережило значні трансформації. Одним із наслідків цих подій стало виникнення групи людей, які зазнали травматичних переживань і були змушені залишити свої домівки через війну. Саме ця категорія стала основним об'єктом дослідження у цій роботі.

Актуальність групового та індивідуального психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (ВПО) під час війни є надзвичайно важливою. Така підтримка сприяє збереженню психічного здоров'я, полегшує адаптацію до нових умов, знижує рівень соціальної напруги та підвищує стабільність у суспільстві. Практика роботи з ВПО показала, що темпи відновлення емоційної стабільності у кожного різні. Одні особи все ще перебувають у стані сильного стресу та потребують базових знань і навичок подолання стресових ситуацій. Інші вже досягли рівня емоційного плато, проте їм потрібна мотивація та розуміння власних можливостей для подальшого руху вперед.

У контексті допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) сьогодні широко використовується термін МНПСС (Mental Health and Psychosocial Support). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (МНПСС) охоплюють будь-які заходи, спрямовані на покращення психічного здоров'я та забезпечення психосоціального добробуту людей [26].

На сьогоднішній день різні автори (наприклад, Ю.Д. Гундertaйло, М.М. Барішпольська, Н.І. Андрієнко, Т.В. Гончарук, О.І. Бондаренко, О.М. Савчук) досліджують психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та мігрантів, звертаючи увагу на різноманітність аспектів цієї проблеми та адаптації до нового середовища. Деякі дослідники (наприклад, Р.

Пападопулос, Ю.М. Пономаренко, О.В. Литвиненко, В.А. Зубенко, Г.П. Лазос) фокусуються на проблемі психічного здоров'я внаслідок травм, отриманих у результаті вимушеної міграції через військовий конфлікт. Проблема психосоціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами, які постраждали внаслідок воєнних дій, також стала предметом дослідження українських науковців, зокрема С.М. Євдокименко, О.В. Литвиненко та інших.

Міжнародна конференція «Mind the Mind Now» (2019 р.) акцентувала на важливості інтеграції психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS) у гуманітарні заходи [55]. Учасники з понад 24 країн та 10 міжнародних організацій підкреслили, що MHPSS є необхідною не лише для задоволення основних потреб, таких як житло чи харчування, але й для підтримки психічного благополуччя в умовах кризових ситуацій. Основною метою є включення MHPSS як стандартної складової гуманітарної допомоги, нарівні з фізичною підтримкою, для ефективного реагування на надзвичайні ситуації.

Наукові дослідження свідчать, що процес адаптації ВПО характеризується невизначеністю. Серед ключових негативних факторів, що впливають на внутрішньо переміщених осіб (ВПО), можна виокремити перебування в зоні близькості до бойових дій; раптовість і несподіваність переїзду; втрату соціальних зв'язків у новому місці проживання; зміну соціального й економічного статусу. Невизначеність майбутнього, спричинена незавершеністю військового конфлікту, особливо негативно впливає на тих, хто розглядав переселення як тимчасове рішення. З огляду на зазначені виклики, метою цього дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення специфіки групових та індивідуальних форм психологічного супроводу ВПО в діяльності психолога ГО та розробка ефективної програм психологічного супроводу ВПО в даних умовах.

Об'єктом дослідження є психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути своє постійне місце проживання через повномасштабну війну в Україні.

Предмет дослідження полягає в ретельному вивченні ефективності форм психологічного супроводу (психоедукаційні групові та консультативні індивідуальні програми), які можуть використовувати психолог ГО для прискорення та покращення адаптації та психо-соціального благополуччя ВПО. Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати основні підходи та методи індивідуального та групового психологічного супроводу та методи оцінки потреби внутрішньо переміщених осіб.
2. Дослідити групові та індивідуальні форми психологічного супроводу: аналіз групових форм (методів тренінгів та підтримувальних груп).
3. Вивчити індивідуальні (консультативні) підходи до роботи з внутрішньо переміщеними особами.
4. Розбити програму та провести емпіричну апробацію індивідуальних та групових форм психологічного супроводу ВПО в діяльності психолога ГО.

Методи дослідження:

1) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблем надання допомоги ВПО;

2) *емпіричні* – для отримання достовірних даних застосовувалися методи та інструменти, відповідні цілям і завданням дослідження, а саме: групові психоедукаційні зустрічі, індивідуальні консультативні зустрічі, тестування, анкетування, інтерв'ю, спостереження;

3) *напівструктуроване інтерв'ю* з психологами ГО, які працюють з ВПО задля вивчення їхнього досвіду та підходів,

4) *методи анкет та опитувальників*, зокрема «Анкета оцінки потреб»; Опитувальник з визначення рівня тривожності GAD-7; Опитувальник на визначення загального емоційного стану PHQ-9, Анкета позитивних змін;

4) *статистичні*: описовий статистичний аналіз даних, порівняння зсуву в розподілі емпіричних даних за допомогою Т-критерію Вілкоксона, критерію рангової кореляції Спірмена;

5) *інтерпретаційні*: психологічний аналіз, синтез та тлумачення отриманих емпіричних даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено на базі Міжнародного Благодійного фонду «Крок з надією» м.Дніпро.

Практична значущість. Програма сприятиме забезпеченню:

1. Підвищення якості психологічного супроводу. Дослідження швидкої розробки ефективних підходів і методів, які дозволяють психологам НУО надавати більш якісну та адекватну психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам (ВПО). За результатами роботи можуть бути створені нові програми та інструменти для роботи з ВПО, які враховують специфічні потреби та проблеми цих людей.
2. Підвищення професійної компетентності психологів. Психологи ГО зможуть використовувати результати дослідження для підвищення своєї професійної компетентності, розуміти специфіку роботи з ВПО, застосовувати більш ефективні форми та методи роботи. На основі дослідження можна розробити тренінги та навчальні програми для психологів, які працюють з ВПО.
3. Результати дослідження допоможуть краще зрозуміти психологічні проблеми ВПО та їхні потреби, що сприятиме розробці більш цільових та ефективних програм реабілітації та підтримки. Застосування результатів дослідження на практиці сприятиме поліпшенню психологічного стану ВПО, їхньої адаптації до нових умов та підвищенню якості їхнього життя.

4. На основі результатів дослідження можуть бути розроблені рекомендації для громадських організацій щодо оптимальних форм та методів психологічного супроводу ВПО. ГО зможуть використовувати ці рекомендації для покращення своєї роботи та підвищення ефективності надання допомоги ВПО.
5. **Структура та обсяг магістерської роботи.** Наша наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літератури та додатків. Список використаних джерел налічує 56 найменувань. Містить 5 таблиць, 5 рисунків та 8 додатків. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки.

РОЗДІЛ I

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Концептуалізація поняття «психологічний супровід»

Кожен українець переживає зараз потужний стрес через війну. Особливо люди, які були змушені покинути своє житло. На підставі досліджень З. Спринської внутрішньо переміщені особи (ВПО) часто стикаються з підвищеним рівнем тривожних розладів через психоемоційний стрес, пов'язаний із переселенням [40]. Особливості цих людей у тому, що більшість з них відчувають внутрішній біль від втрат, втратили бачення перспективи, знизилось відчуття безпеки, погано контролюють емоції, в тому числі мають схильність до соціально-агресивної поведінки. До цих пір багато з них кожен день проводять із сльозами, важкими спогадами та відчуттям безнадії та спустошення, невизначеності. У своїй діяльності та в цієї роботі ми використовуємо термін "переселенці" для опису осіб, які переселені всередині країни і відповідає юридичному терміну «внутрішньо переміщені особи».

Згідно з дослідженнями М. Бірюкової масштаби вимушеного переміщення населення в Україні, спричиненого російською агресією, є безпрецедентними. У описі ситуації біженців та внутрішньо переміщених осіб (ВПО) М. Бірюкова виділяє важливі аспекти соціальних характеристик і практик цієї групи. Дослідження, проведене нею влітку 2022 року, показало, що головною мотивацією для евакуації стала безпека дітей та родини, а також страх перед загрозою життю та здоров'ю, що посилює бажання залишити зони бойових дій. Крім того, серед респондентів значна частина належала до середнього класу, мала вищу освіту та працювала в таких галузях, як ІТ, освіта та бізнес. Це вказує на те, що переміщення відбувалося

серед соціально активних та відносно забезпечених верств населення. Респондентів об'єднувала ідентифікація себе як українців, що допомагало долати труднощі, спричинені вимушеним переміщенням [3].

За даними В. Нікітіна, ВПО в Україні протягом останніх семи років стикнулися з проблемою соціальної ізоляції. На початковому етапі переселення їхні основні потреби задовольнялися за рахунок гуманітарної допомоги та підтримки волонтерів. Згодом виникла потреба в психологічній допомозі та відновленні документів [30].

Спираючись на думку В. Смаль, інтеграція ВПО створює значні проблеми для громад, що приймають [39]. Проте існують і економічні переваги через залучення ВПО до нової робочої сили. Як зазначає О. Малиновська, внутрішньо переміщені особи (ВПО) складають досить різноманітну групу. Деякі з них дійсно потребують державної підтримки, але є й ті, хто за цей час зміг адаптуватися та облаштувати своє життя. Це створює певну напруженість: надання пільг ВПО іноді викликає невдоволення у частини населення, тоді як у деяких представників ВПО може формуватися залежність від допомоги, що впливає на їхню ініціативність [25]. Психологічна підтримка є важливим елементом подолання кризи, оскільки вона допомагає стабілізувати емоційний стан, сприяє встановленню нових соціальних контактів і відновленню відчуття захищеності та приналежності [15; 22; 24; 34].

З цими людьми та актуальністю проблеми ми безпосередньо стикнулися в Міжнародному благодійному фонді «Крок з надією» в м.Дніпро, в якому стала надавати послуги як коуч, тренер, керівник психо-соціального напрямку з осені 2022 року. У своїй діяльності ми спостерігаємо кризовий психологічний стан більшості наших бенефіціарів. Так, звичайно у кожного з ВПО свій досвід переживання воєнних подій. Хтось одразу ж виїхав у безпечніше місце, а хтось потрапив під обстріли чи жив в окупації. Сім'ї, що переїхали в іншу місцевість, часто відчувають себе збитими з

пантелику, загубленими та самотніми, відірваними від свого життя. Багато з них втратили свій статус, самоідентифікацію та конкурентну спроможність на ринку праці. Вони досі знаходяться у пошуку відповідей на такі питання: хто я? де моє місце? який сенс буття взагалі та особисто мого життя?

Як визначає Р.Пападопулос досвід вимушеного переселення та втрати дому глибоко позначається на ідентичності біженців і їхньому відчутті приналежності, часто посилюючи переживання травми та відчуття дезорієнтації [56]. Розберемось з деякими поняттями. Психологічна підтримка — це комплекс заходів, спрямованих на мобілізацію існуючих психічних та особистісних ресурсів, а також на створення нових для забезпечення ефективної діяльності та адаптивного функціонування в суспільстві. У більшості випадків вона має профілактичний характер і орієнтована на попередження виникнення негативних психічних станів [46]. Психологічна підтримка — це структурований інтерактивний процес, у якому фахівці різних напрямків співпрацюють для задоволення потреб окремої людини або групи. Психологічний супровід, у свою чергу, є тривалим процесом, що передбачає надання допомоги, рекомендацій і підтримки людині в різних життєвих ситуаціях. Його мета — покращення психічного стану, особистісний розвиток, подолання емоційних труднощів і вирішення психологічних проблем [28]. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) розуміється як сукупність спеціалізованих, тривалих і систематичних дій, спрямованих на забезпечення психологічної підтримки цих людей та сприяння їхній соціальній інтеграції в громади, особливо в контексті переходу суспільства від військових до мирних умов [10]. Соціально-психологічний супровід ВПО спрямований на розв'язання низки важливих завдань, серед яких запобігання соціальній ізоляції шляхом покращення фінансової обізнаності та розвитку практичних навичок. Програми супроводу повинні сприяти розвитку самостійності та враховувати поточні потреби цільової аудиторії, адаптуючись до їхнього

соціально-культурного контексту. Серед найбільш чутливих питань — гендерні особливості травматичного досвіду та ризику стигматизації цієї групи. Тому для якісної підтримки ВПО необхідно створювати комплексні програми, що охоплюють як індивідуальну, так і групову роботу, спрямовану на соціальну адаптацію, стабілізацію емоційного стану та інтеграцію в нове середовище. [7; 14; 18; 19]. Також дуже важливо врахування вікових, гендерних та особистісних особливостей ВПО для розробки ефективних методів психологічної підтримки та адаптації [21; 45; 48; 51]. Ефективна психологічна допомога базується на поєднанні групових та індивідуальних підходів, спрямованих на подолання травматичного досвіду, емоційну стабілізацію та адаптацію до нових життєвих обставин для відновлення гармонії особистості [35; 43; 47].

За видом супровода, він може бути наданий як індивідуально, так і у груповій формі, в залежності від потреб та особливостей людини чи групи. Психологічна підтримка осіб, які зазнали травматичного досвіду або належать до категорії ВПО, передбачає індивідуальний підхід, глибоке опрацювання емоційних переживань та створення сприятливих умов для відновлення психоемоційної рівноваги й інтеграції в соціум [2; 9; 17]. Отже, ми розуміємо поняття психологічного супроводу ВПО як створення системи психосоціальної допомоги, яка забезпечить їхнє психологічне благополуччя та допоможе їм впоратися з труднощами, пов'язаними з переселенням та пережитою втратою. Також важливо враховувати, що переселенці зазнають стресових навантажень протягом різних етапів: перед переселенням, під час самого переїзду та після нього [27; 31; 44]. Проведений нами аналіз роботи в громадській організації довів, що для надання якісного супроводу необхідно глибоко розуміти емоційний стан, спричинений переселенням, і аналізувати психологічні потреби, як-от стрес, тривога та травми, щоб надати цілеспрямовану допомогу.

Г.Лазос виділяє дві основні функції психолога, який надає допомогу внутрішньо переміщеним особам: опрацювання стресових станів, допомога в сприйнятті змін, повернення до нормального життя та підтримка у пристосуванні до нового середовища після переїзду [23]. Реакції на стрес і травму детально розглядаються у працях з психології травми, зокрема О. Малиновської. Вона наголошує, що такі реакції залежать від низки факторів: життєвої історії, копінг-стратегій, захисних механізмів, особистісних рис (ригідності чи лабільності), сильних та слабких сторін, соціального статусу, освіти та обставин травматичних подій [25].

З наших спостережень за людьми, що звертаються, можна визначити наступні особливості психічних станів: межові нервові розлади, панічні атаки, тривожність; внутрішній біль від втрат; проблеми з плануванням; втрата відчуття безпеки, песимізм. Люди скаржаться на емоційну самотність, роздратованість, втрату радості.

Під час групових сесій в деяких з ВПО було помічено прояви гострої критики того міста, в якому вони стали мешкати, та порівняння його з тим містом, з якого вони приїхали. Переселенцям все здавалося поганим – люди навколо, керівництво міста, облаштування вулиць, прийняті правила знаходження в транспорті та навіть масштаб нового міста – не подобалось, що треба втрачати багато часу, щоб дістатися різних місць. Також деякими ВПО гостро сприймалося те, що початком повномасштабної війни вважають саме лютий 2022, хоча вони відчули на собі негативний вплив воєнних подій ще з 2014 року. Ще один із прикладів – пенсіонери, які все життя працювали на пенсію, облаштовували квартири/будинки – готувалися до спокійної старості.

Людина діє на підставі уявлень, які є у неї щодо себе та світу. Ці уявлення виробляються протягом усього життя і зберігаються у його досвіді. Кожна людина має власну неповторну модель світу і свого самосприйняття, в якій підкреслюється його індивідуальність. Травматичний стрес руйнує ці основні

уявлення. Він несподівано змінює існуючу у людини модель світу та самосприйняття. Розглянемо кожен з цих ілюзій детальніше на прикладі ідеї основних ілюзій Л. Росса [54] – Таблиця 1.1.

Таблиця 1.1.

Основні ілюзії за Л.Россом

№	Ілюзія	Опис	Наслідки травматичних подій
1	Ілюзія власного безсмертя	Людина чує про аварії, хвороби, смерть, але вірить, що це її не торкнеться. Це захищає від страху смерті	У ситуації травми стикається з реальністю смерті, і світ стає хаотичним, небезпечним, без гарантій безпеки.
2	Ілюзія простоти устрою світу	Людина вірить, що світ зрозумілий і справедливий, а також що заслуговує на певне ставлення.	Після травми ця віра руйнується, виникає відчуття несправедливості та питання «Чому це сталося зі мною?»
3	Ілюзія власної непогрішності	У звичайних умовах людина оцінює себе позитивно, як сильну та здібну особистість.	Під час кризи відчувається безпорадною, соромиться, що не змогла уникнути ситуації, відчуває власну слабкість.

Як зазначає Р.Пападопулос, для біженців поняття «дім» набуває складного і часто болісного значення, поєднуючи спогади про минуле з викликами, пов'язаними з переселенням та адаптацією до нового середовища» [33]. За його думкою біженці переживають три образи домівки:

1. Дім, і якому вони жили до війни, до евакуації (минуле)
2. Дім, в якому вони вимушені жити після евакуації (теперішнє)
3. Дім, про який вони мріють – це саме той дім, в якому вони жили до евакуації (майбутнє) [33]

Дослідження М. Weiser та І. Нуман щодо зв'язку між часовими перспективами та психічним здоров'ям біженців виявило, що поділ часових

перспектив на минуле, теперішнє та майбутнє після травматичних подій, а також пригнічення минулого є адаптивними стратегіями для зниження ризику депресії, яка може виникнути внаслідок травматизації [52].

Через непередбачені зовнішні обставини всі плани та цілі раптово стали нездійсненними. Відмова від старих планів та цілей і початок конструювання майбутнього відповідно до нових життєвих обставин – це складне завдання.

М. Мушкевич зазнає [28], що завданнями психологічного супроводу для кожної такої особи стають:

- зняття емоційного напруження та надання підтримки у складних життєвих обставинах, таких як втрата близьких, сімейні чи робочі конфлікти.
- формування ефективних стратегій вирішення проблем та сприяння досягненню поставлених цілей.
- створення оновленої та реалістичної моделі власного Я і сприйняття навколишнього світу.

Фахівці, які надають психологічну допомогу та підтримку, здійснюють супровід, сприяючи посткризовому розвитку, дотримуючись певних принципів, наприклад завжди враховувати потенціал для зростання, але не вважати це обов'язковим. Відсутність видимих проявів зростання не свідчить про неспроможність людини засвоїти уроки зі свого досвіду [46].

1.2. Просвітницька робота та групові форми з внутрішньо переміщеними особами (впо)

Робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) включає просвітницьку діяльність та групові форми підтримки, спрямовані на розвиток їхньої самосвідомості, підвищення обізнаності та надання підтримки [32]. Це допомагає ВПО краще усвідомити свої права, можливості

та способи подолання труднощів, з якими вони стикаються. На початкових етапах масового переселення основна увага приділялася задоволенню базових потреб переселенців. Згодом акценти змістилися на довгострокові виклики, такі як психологічна реабілітація та соціальна адаптація. Досвід інших країн, зокрема Грузії, свідчить, що важливо розпочинати психосоціальну допомогу та формувати групи підтримки вже на ранніх етапах переселення [38].

У нашій діяльності просвітницька робота з ВПО була спрямована на надання важливої інформації та знань, пов'язаних із психоемоційними аспектами їхнього життя. Це сприяло підвищенню їхньої здатності до адаптації, інтеграції та покращення якості життя в нових умовах. Робота передбачала проведення тренінгів, семінарів, лекцій та дискусійних груп, де учасники здобували корисні знання та практичні навички. Ці заходи сприяли розвитку особистісного потенціалу, самоствердженню, ефективній взаємодії з іншими та вирішенню нагальних життєвих питань.

На підставі дослідження З. Спринської одним з сильних відчуттів, з яким стикається ВПО – це відчуття самотності. Стан, коли людина відчувається самотньою та страждає, навіть маючи багато соціальних контактів, може спричинити розвиток депресії та психологічні зміни [40].

Як зазначає О. Бондаренко, групова робота є ефективним засобом для подолання психологічних труднощів, з якими стикаються ВПО, та сприяє їхній інтеграції в нові соціальні середовища [5]. Тому групова робота — найефективніший метод роботи з даним контингентом.

Групові форми роботи включали роботу в малих групах ВПО, де вони мали можливість обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та підтримувати один одного. Це все сприяло створенню взаємопідтримуючого середовища, в якому ВПО відчуваються зрозумілими та підтриманими.

Переоцінити роль групового впливу на особистісний розвиток майже неможливо. Карл Роджерс називав тренінгові групи одним із найважливіших

соціальних здобутків XX століття. Проблема психосоціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами стала предметом численних наукових досліджень. Групова терапія та психосоціальна підтримка відіграють важливу роль у роботі з ВПО, допомагаючи зменшити стрес, поліпшити емоційний стан, сприяти адаптації до нових умов та відновленню соціальних і психологічних ресурсів завдяки інтерактивним і комплексним методам [12, 26, 29]. За прикладом інших центрів, програми часто фокусуються на різноманітних формах психосоціальної роботи, таких як індивідуальні консультації та групові зустрічі [6]. Ці заходи охоплюють підтримку в питаннях самореалізації та відновлення емоційного балансу, що є критично важливим для ВПО, які зазнали значних особистісних втрат.

Реабілітація в психо-соціальному напрямку передбачає, в тому числі тренінги та групи підтримки для розвитку комунікативних навичок, самопізнання та взаємодопомоги та варіанти психодинамічної терапії [20]. Групова динаміка сприяє формуванню у учасників навичок конструктивної комунікації, співпраці та вирішення конфліктів, що підтримує їхню адаптацію до нових умов і зміцнює взаєморозуміння в сімейних стосунках [32].

1.3. Індивідуальна стратегія роботи, ведення випадку, метод кейсів.

Індивідуальна стратегія роботи в контексті психологічного супроводу ВПО передбачає персоналізований підхід до кожного клієнта, що дозволяє більш точно враховувати унікальні потреби, ресурси та контекст ситуації. Процес включає оцінку психологічного стану, визначення специфічних потреб клієнта та розробку індивідуального плану втручання. Ірвінг Ялом пропонує ряд методів для оцінки психічного стану клієнтів, зосереджуючись на практиках групової терапії, але ці підходи також мають ширше застосування в індивідуальній роботі [50]. Опишімо основні з них: уважне

спостереження за невербальною поведінкою клієнта, його емоційними реакціями; діагностичне інтерв'ю; самозвіти та опитувальники; проєктивні методики, що дають можливість для символічного аналізу [50].

Ведення випадку (case management) включає комплексний підхід до координації допомоги ВПО, зокрема оцінка потреб клієнта у різних сферах життя та розробка індивідуального плану допомоги, що включає конкретні цілі та заходи для їх досягнення, регулярний перегляд та оцінка прогресу клієнта [36]. Метод кейс-менеджменту спрямований на забезпечення всебічної підтримки клієнта та стимулювання його внутрішнього потенціалу [36]. У контексті ВПО це може бути використано наступним чином:

1. Детальний розгляд конкретних ситуацій ВПО, з якими працював психолог, включаючи проблеми, втручання та результати.
2. Ідентифікація методів та підходів, які були найбільш ефективними у роботі з ВПО.
3. Використання кейсів для навчання нових психологів та соціальних працівників, обмін досвідом та кращими практиками.
4. Використання кейсів для оцінки ефективності різних втручань та розробки рекомендацій для покращення практики.

Висновки до розділу 1

1. Об'єктом дослідження в цій роботі стали люди, які безпосередньо постраждали від травматичних ситуацій і змушені були залишити своє житло через війну в Україні.
2. Психологічний супровід ВПО під час воєнних дій дуже важливий, тому що він сприяє збереженню психічного здоров'я, полегшує адаптацію та інтеграцію до нових умов, знижує соціальну напругу, і підвищує загальну стабільність та безпеку в суспільстві.
3. Психологічний супровід містить психоедукаційні групові та консультативні індивідуальні програми, які використовують

спеціалісти для прискорення та покращення адаптації та психо-соціального благополуччя осіб, які змушені були залишити свої домівки через повномасштабну війну в Україні.

4. Психолог ГО використовує дві основні форми роботи з ВПО – групові та індивідуальні зустрічі.
5. Просвітницька робота та групові заходи з ВПО спрямовані на підвищення їхньої освіченості, самосвідомості та підтримки, щоб вони могли краще розуміти свої права, можливості та шляхи подолання труднощів, з якими стикаються.
6. Індивідуальна стратегія роботи, ведення випадку та метод кейсів є важливими компонентами психологічного супроводу ВПО. Вони забезпечують персоналізований, комплексний та системний підхід до надання допомоги, що сприяє кращій адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових умовах життя.
7. У роботі з ВПО важливо використовувати комплексний підхід, що включає не тільки психологічну підтримку, а й співпрацю з іншими фахівцями, зокрема соціальними працівниками, лікарями та реабілітологами. Це дає змогу вирішувати різноманітні соціальні, економічні та медичні потреби клієнтів.
8. Метод кейс-менеджменту включає такі етапи, як оцінка потреб, планування втручання, координація послуг та регулярний моніторинг прогресу, що дозволяє ефективно підтримувати ВПО на всіх етапах їхнього процесу адаптації.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХО-СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЕБ ВПО В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ГРОМАДСЬКОГО ОБ'ЄДНАННЯ.

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження

Проаналізувавши теоретичні основи психологічного супроводу ВПО, ми визначили, що це явище має різні форми і вибір її напряму залежить від ресурсного стану, рівня стресу особистості. Саме тому, ми обрали певні методики задля дослідження зв'язку форм психологічного супроводу та стресостійкості особистості.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести збір базових даних про досліджуваних.
2. Провести оцінку потреб ВПО.
3. Провести дослідження наявності рівня генералізованого тривожного розладу.
4. Провести психологічну діагностику загального емоційного стану ВПО.
5. Провести діагностику фізичного суб'єктивного самопочуття людини.
6. Провести порівняльний аналіз між показниками жінок та чоловіків.
7. Провести попередню обробку результатів дослідження.
8. Провести аналіз за допомогою методів математичної статистики.
9. Зробити висновки за результатами емпіричного дослідження.

Учасники психологічного дослідження стали особистості середньої і пізньої дорослості. Згідно з міжнародної періодизації психічного розвитку до цієї категорій належать люди віком від 25 до 65 років.

Кількість респондентів для аналізу потреб (цей аналіз проводився організацією МБФ «Крок з надією») – 1200.

Кількість респондентів для адаптації програми супроводу – 60. З них 45 жінки, 15 – чоловіків.

Досліджувані були переміщенні здебільшого зі сходу України, з місць, які зараз окуповані, або знаходяться близько до лінії фронту. За містом знаходження в основному досліджували ВПО, хто знаходиться у м.Дніпро. Також в дослідженні використані дані ВПО з таких міст як Кам'янське, Павлоград, Новомосковськ та Кривий Ріг.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Анкета-опитувальник (Додаток А).

Ця Анкета була розроблена працівниками нашого фонду (автори: Наталія Хороших, Павло Білан, Ізабела Ващініна) і використовувалася для збору інформації про людей, які звернулися до нас за допомогою. В цій Анкеті людина вказує свої біографічні дані, категорії на вибір: матері-одиначки, багатодітні сім'ї, літні люди, пережили втрату близьких та ін., теми та заходи які її цікавлять.

Ця інформація нам була важлива для перспективи проведення групових та індивідуальних консультацій.

2. Анкета оцінки потреб (Додаток Б).

Анкета розроблена Агентством ООН по справах біженців (УВКБ ООН). Вона спрямована на збір інформації щодо різних сфер життя біженця, у тому числі інформація про психологічний стан. Цей аналіз проводився організацією МБФ «Крок з надією».

Людина давала відповіді на такі питання:

2.1.1. Наскільки ви відчуваєте потребу в психологічній підтримки?

2.1.2. Чи отримували ви послуги із психологічної допомоги? Хто її вам надавав? Чи задоволені ви отриманою послугою?

2.1.3. Що заважає вам звертатись по психологічну допомогу?

2.1.4. Чи відчуваєте ви складнощі в адаптації до нових умов життя?

2.1.5. Яким чином, на вашу думку, можна покращити ситуацію з доступом та якістю психологічних послуг?

Оцінка відповідей проводилась через розрахунок відсотків, виділенням більшої кількості однотипних відповідей.

3. Опитувальник з визначення рівня генералізованої тривоги GAD-7 (Додаток Г).

Шкала GAD-7 – особистісний опитувальник для оцінювання рівня тривожності та генералізованого тривожного розладу (ГТР). Також може застосовуватися для діагностики панічного розладу, соціофобії та ПТСР.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) часто стикаються з підвищеним рівнем тривожних розладів через психоемоційний стрес, пов'язаний із переселенням [23], тому нам було важливо визначити відсоткове співвідношення учасників групи з тими чи іншими психоемоційними станами. В цій шкалі оцінюються 7 наступних прояви: почуття нервозності, занепокоєння чи напруги, неспроможність зупинити або контролювати занепокоєння, занадто багато турбуюся про різні речі, не можу розслабитися, я настільки занепокоєний, що важко сидіти на місці, легко роздратовуюсь, переживаю відчуття страху, нібито може статися щось жахливе.

4. Опитувальник на визначення загального емоційного стану PHQ-9 (Додаток В).

На початку 2000-х років групою американських дослідників під керівництвом К. Кроєнке із загального опитувальника здоров'я пацієнта (Patient Health Questionnaire, PHQ) було виділено модуль для діагностики депресії (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9). В цій шкалі оцінюються такі 9 проявів, як знижений інтерес до справ та задоволення від них, почуття пригніченості, депресії та безнадійності, проблеми із засинанням та сном, або занадто багато сну, відчуття втоми, мало енергії, відсутність апетиту або переїдання, негативні думки про себе.

5. Анкета позитивних змін (Додаток Д).

Анкета розроблена працівниками нашого фонду (Павло Білан, Ізабела Ващиніна) і має за мету зібрати зворотній зв'язок учасників наших заходів. Люди заповнювали анкету і ділилися своїми враженнями про програму.

Наші зустрічі з біженцями розпочиналися в пунктах видачі гуманітарних наборів. Вони заповнювали Анкету-опитувальник (Додаток А) і якщо зазначали, що не проти прийти на групу підтримки, ми їм телефонували і запрошували на зустрічі. Конверсія приходу ВПО на групи була приблизно 70%, тобто із запрошених 10 людей приходило на групу в середньому 7. Зазвичай перша групова зустріч – це ознайомча. Ми починали групову зустріч з налагодження контакту, розповідали про Фонд, коротко про його історію, місію і послуги, що надаємо. Для цього використовували біблійну концепцію особистості – дух, душа, тіло. Тобто кожна з цих складових потребує уваги та турботи і на фонді є бачення як це зробити:

1. **Для тіла:** продуктові набори, гігієна, окуляри, послуги масажистів та перукаря, є одяг та взуття, групи з фітнесу.
2. **Для душі:** психологічна підтримка, групові зустрічі на різні користі теми, індивідуальні зустрічі із психологами.
3. **Для духа:** зустрічі з капеланом, програми на духовні, біблійні теми.

Також впродовж спілкування ми спостерігали за емоційним станом гостей і намагались помічати деякі прояви депресії тощо, щоб надати відповідну допомогу. Одною з частин першої зустрічі є те, що ми просимо людей заповнити опитувальники, що виявляють емоційні стани та стан тривожності.

Для багатьох наших клієнтів-переселенців психотерапія була новим досвідом, тому ми розпочинали з короткої сесії психоосвіти, щоб забезпечити прозорість процесу, зрозумілість підходів і отримати їхню згоду

на участь у психотерапії. Ми ясно позначали свої професійні кордони, цілі та формат зустрічей.

Щоб мотивувати людей приходити на групи підтримки ми казали, що проблеми поодиночі переживати складніше. Людина отримує насолоду, коли поділяє свої почуття, переживання з іншими. По закінченню програми, зазвичай через 3-5 місяців, учасники проходили вищезазначені тести повторно, а також заповнювали Анкету позитивних змін. Ці дані ми потім вивчали та аналізували.

2.2. Аналіз результатів дослідження.

Проаналізувавши результати опитування за Анкетною опитувальником ми побачили, що не всі ВПО виявляли бажання отримати психологічну допомогу (тобто прийти на наші програми, групи підтримки), а тільки 70%.

Аналіз Анкети оцінки потреб показав наступне:

1. Потребу в психологічній підтримки відчують 42%.
2. Причини, які заважають людям звертатись по психологічну допомогу:
 Найпоширенішими причинами виявилися: **брак коштів та не знаю куди звертатися**. Менш поширеними причинами були **далеко до міста, самовпевненість і метушня**, кожна з яких отримала по 3 відповіді.
3. Які виникають складнощі в адаптації до нових умов життя:
 Найпоширенішою проблемою є **сум за домом (42%)**, за нею йдуть **нестабільний емоційний стан (21%) та небажання щось робити (16%)**. Менше труднощів виникає через **непорозуміння з місцевим населенням або владою (9%) та непорозуміння щодо планів на майбутнє (12%)**
4. Яким чином, на вашу думку, можна покращити ситуацію з доступом та якістю психологічних послуг?

Найвищий відсоток (25%) отримала потреба у **закінченні війни**, що є основною умовою для покращення ситуації. Інші значущі потреби включають **повернення додому** (11%) та **покращення інформованості про можливості підтримки** (9%).

Обробивши результати «Опитувальника з визначення рівня генералізованої тривоги GAD-7» до та після проведення програми з психологічного супроводу, ми отримали наступні результати, що представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати опитування на визначення рівня тривожності до та після проведення програми.

№	Рівні депресії	До проходження програми		Після проходження програми	
		Кількість відповідей	%	Кількість відповідей	%
1	0 – 5 – ймовірно що труднощі з тривогою відсутні	16	26,7	38	63,3 %
2	6 – 10 – можливі труднощі з тривогою помірною ступеня	24	40	16	26,6 %
3	11 – 14 – можливі труднощі з тривогою вираженого ступеня	15	25	6	10 %
4	15 – 21 – можливі труднощі з тривогою важкого ступеня	5	8,3	0	0 %

Висновки:

Із зазначених даних опитування ми спостерігаємо наступне:

1. Значне збільшення кількості осіб з відсутністю тривожності:

1.1. До проходження програми 26,7% учасників (16 осіб) мали рівень тривожності в межах 0-5 балів, що вказувало на відсутність тривожних труднощів.

1.2. Після програми ця група зросла до 63,3% (38 осіб), що свідчить про помітне покращення стану та зниження рівня тривожності серед учасників.

2. Зменшення кількості осіб з помірним рівнем тривожності:

2.1. До проходження програми 40% учасників (24 особи) мали помірний рівень тривожності (6-10 балів).

2.2. Після програми ця частка зменшилася до 26,6% (16 осіб), що також свідчить про зменшення тривожності у значної частини учасників.

3. Зниження кількості осіб з вираженим рівнем тривожності:

3.1. До початку програми 25% учасників (15 осіб) мали виражену тривожність (11-14 балів).

3.2. Після проходження програми цей показник знизився до 10% (6 осіб), що вказує на суттєве покращення емоційного стану частини учасників.

4. Повна відсутність осіб із важкою тривожністю після програми:

4.1. До програми 8,3% учасників (5 осіб) мали високий рівень тривожності (15-21 бал), що вказувало на серйозні труднощі з тривожністю.

4.2. Після програми жоден з учасників не залишився в цій категорії, що демонструє високу ефективність програми в подоланні тяжких проявів тривожності.

Обробивши результати Опитувальника з визначення рівня загального емоційного стану РНQ-9 до та після проведення програми з психологічного супроводу, ми отримали наступні результати, що представлені в Таблиці 2.2. Схематично дані представлені на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2.

Результати опитування на визначення рівня загального емоційного стану (депресії) до та після проведення програми.

№	Рівні депресії	До проходження програми		Після проходження програми	
		Кількість відповідей	%	Кількість відповідей	%
1	0 – 4 – мінімальний рівень депресії	11	18,3%	29	48,3%
2	5 – 9 – легкий рівень депресії	26	43,3%	20	33,3%
3	10 – 14 – помірний рівень депресії	16	26,6%	9	15%
4	15 – 19 – середній ступінь важкості	7	16,6%	2	3,3%
5	20 – 27 – важкий	0	0	0	0

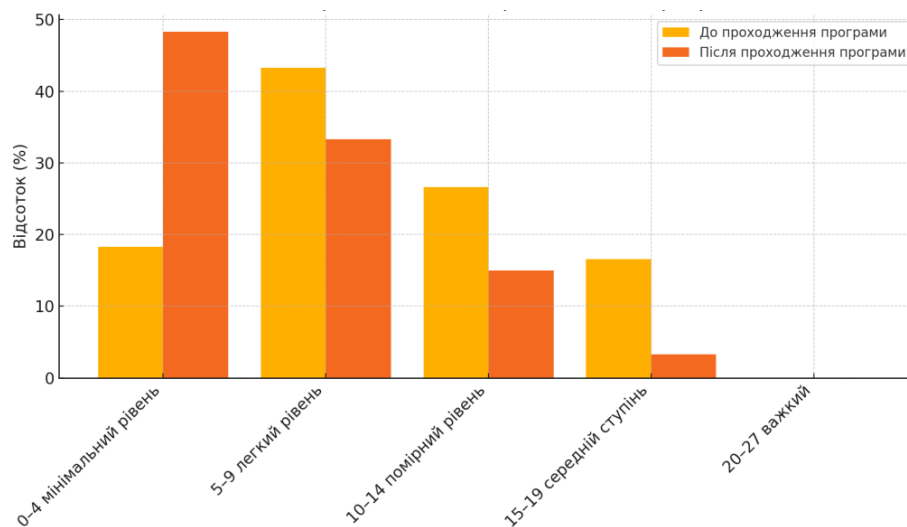


Рис. 2.1. Рівні депресії до в після проходження програми психологічного супроводу

Виходячи з вищенаведених даних, можна зробити такі висновки про вплив програми на зниження рівнів депресії серед учасників:

- Значне збільшення кількості учасників із мінімальним рівнем депресії:**

- 1.1. До проходження програми лише 18,3% учасників (11 осіб) мали мінімальний рівень депресії (0-4 бали).
 - 1.2. Після проходження програми цей показник зріс до 48,3% (29 осіб), що свідчить про суттєве покращення емоційного стану більшості учасників.
- 2. Зменшення кількості учасників із легким рівнем депресії:**
- 2.1. До програми 43,3% (26 осіб) перебували на рівні легкої депресії (5-9 балів).
 - 2.2. Після програми цей показник зменшився до 33,3% (20 осіб), що вказує на часткове зниження депресивних проявів серед цієї групи.
- 3. Зниження кількості учасників із помірним рівнем депресії:**
- 3.1. До програми 26,6% учасників (16 осіб) мали помірний рівень депресії (10-14 балів).
 - 3.2. Після проходження програми цей рівень спостерігався у 15% учасників (9 осіб), що демонструє зменшення помірних проявів депресії.
- 4. Значне зниження кількості учасників із середнім ступенем важкості депресії:**
- 4.1. До початку програми 16,6% учасників (7 осіб) мали середній рівень депресії (15-19 балів).
 - 4.2. Після програми цей показник зменшився до 3,3% (2 особи), що свідчить про значне покращення стану для учасників з більш серйозними проявами депресії.
- 5. Відсутність випадків важкої депресії:**
- 5.1. Як до, так і після програми не було зафіксовано жодного випадку важкої депресії (20-27 балів), що є позитивним показником, адже жоден з учасників не мав критичних симптомів депресії.

Визначення показників значень стандартного відхилення представлено на Рисунку 2.2.

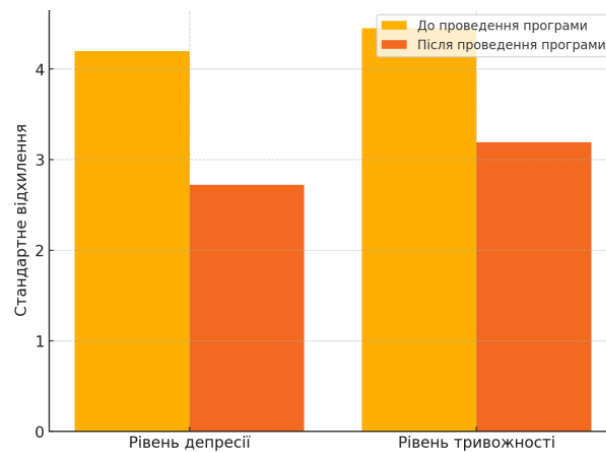


Рис. 2.2. Зміни в рівнях депресії та тривожності до і після програми

Після завершення програми емоційний стан учасників став стабільнішим і збалансованішим. Це позитивно впливає на групову динаміку та загальне благополуччя, адже зменшення різких емоційних коливань свідчить про психологічну адаптацію та зниження рівня стресу.

6. При аналізі зміни в емоційному і фізичному стані визначили кореляцію, яка дорівнює 0.515. Це свідчить про **помірну позитивну кореляцію** між змінами в емоційному і фізичному стані. Робимо висновок, що поліпшення емоційного стану позитивно вплинуло на фізичний стан.
7. Обробивши результати Анкети позитивних змін ми дослідили, що значне покращення показників по рівнях тривожності та депресії пов'язано ще й з тим, чи відвідували учасники індивідуальні зустрічі чи ні. Дані представлені на рисунках 2.3. та 2.4.

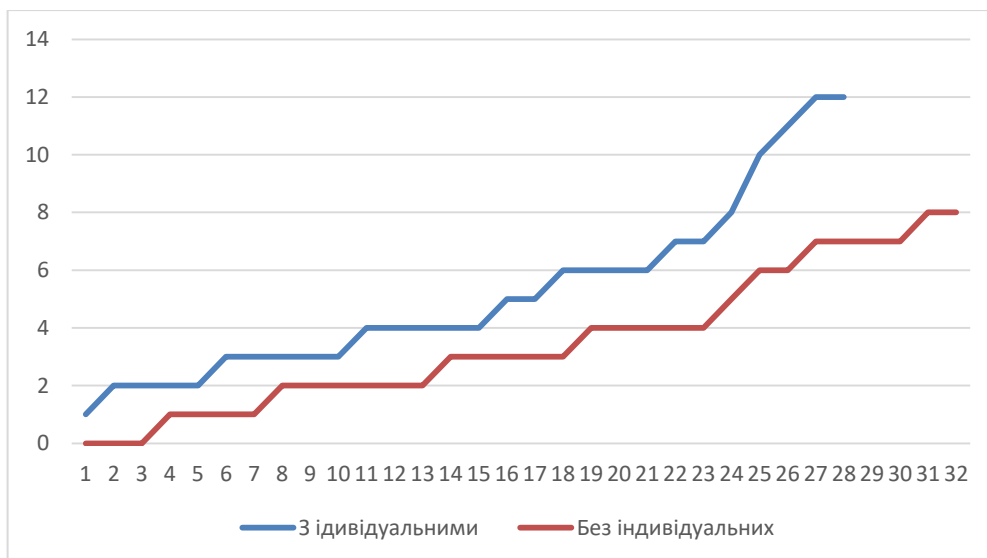


Рис. 2.3. Взаємозв'язок між рівнем депресії та відвідуванням індивідуальних зустрічей.

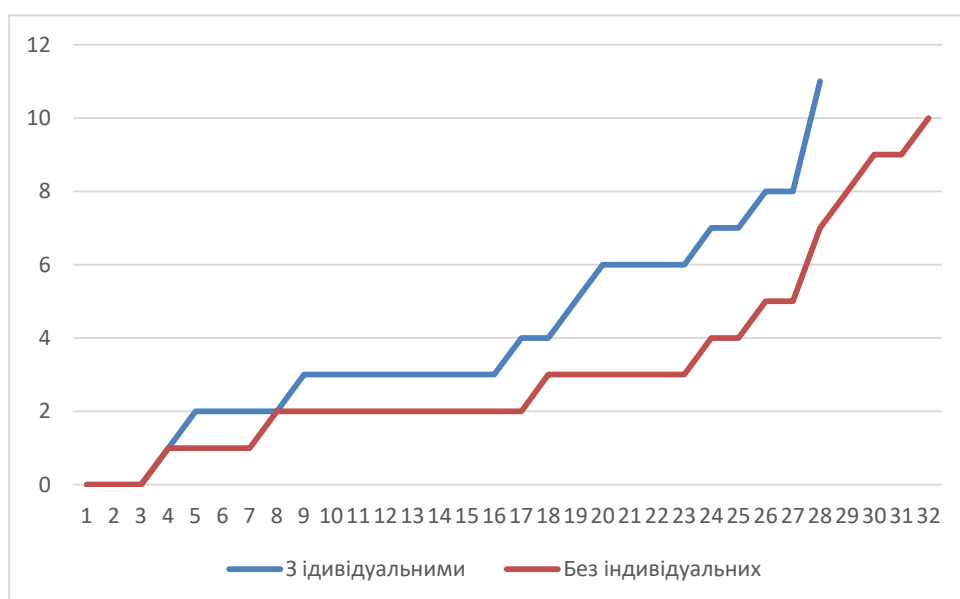


Рис. 2.4. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та відвідуванням індивідуальних зустрічей.

Група складалася з жінок (45) та чоловіків (15). В Таблиці 2.3. представлені дані опитувань цих обох категорій.

Таблиця 2.3.

Динаміка середніх значень за рівнями тривожності, депресії, фізичного самопочуття у жінок та чоловіків.

	Рівень депресії				Рівень тривожності				Фізичне самопочуття			
	Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Середнє значення	8,9	6,4	2,2	1,2	8,7	4,8	2,1	1,3	4,1	6,5	1	1,6

Динаміка середніх значень за рівнями тривожності, депресії, фізичного самопочуття у жінок та чоловіків представлена на рисунку 2.5:

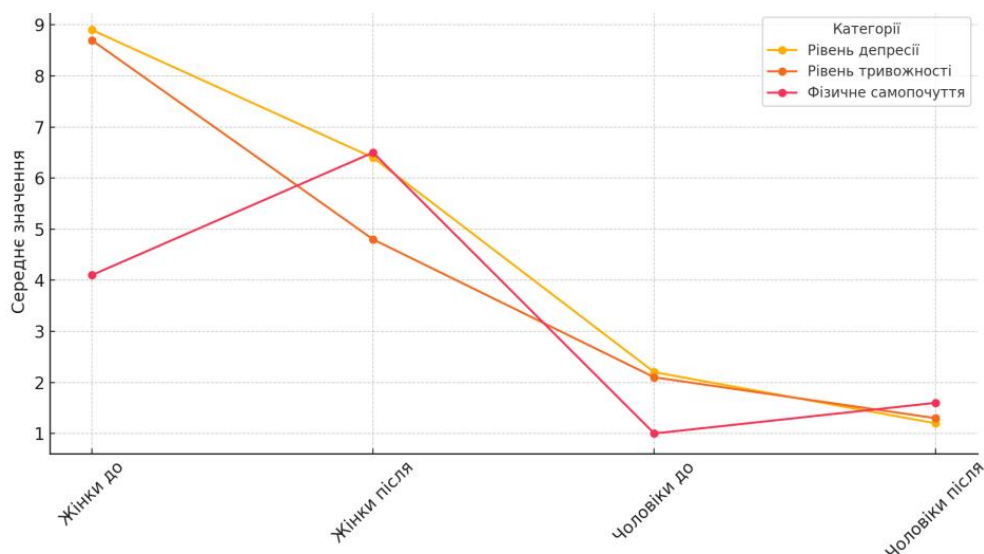


Рис. 2.5. Динаміка середніх значень за рівнями тривожності, депресії, фізичного самопочуття у жінок та чоловіків.

1. Жінки мали вищий рівень депресії та тривожності до програми, однак після її завершення різниця між жінками і чоловіками скоротилася.
2. Жінки як до, так і після програми демонструють кращі показники фізичного самопочуття порівняно з чоловіками.

Результат застосування Т-критерію Вілкоксона представлений у Таблиці 2.4:

Таблиця 2.4.

Результат застосування Т-критерію Вілкоксона

Рівень депресії		Рівень тривожності	
Статистика тесту	P-значення	Статистика тесту	P-значення
0.0	4.64e-11	0.0	1.35e-10

Значення p є низьким (значно нижчим за стандартний рівень значущості 0.05), що свідчить про статистично значущі зміни рівнів депресії та тривожності до і після програми. Це демонструє значний вплив програми на зниження тривожності учасників, підтверджуючи її ефективність.

Висновки до другого розділу

1. До початку програми дві третини учасників (66,7%) демонстрували тривожність різного ступеня, що свідчить про високий рівень поширення тривожних розладів серед ВПО.
2. Помірна (40%) та виражена (25%) тривожність домінували серед учасників, підкреслюючи необхідність психологічної допомоги.
3. Лише 8,3% виявляли важкий ступінь тривожності, що свідчить про звернення за допомогою на ранніх стадіях розладу.
4. Ознаки депресії різного ступеня спостерігалися у 81,7% опитаних, переважно легкого (43,3%) та помірною (26,6%) рівнів, що свідчить про актуальність психоемоційної підтримки.
5. Відсутність випадків важкого ступеня депресії може вказувати на потребу в більш доступних формах допомоги для важкохворих.

6. Після програми значно зменшилися рівні тривожності та депресії: більше учасників досягли мінімального рівня симптомів, а важкі прояви повністю зникли.
7. Стабілізація емоційного стану після програми сприяла зниженню різноманітності емоційних проявів, адаптації та зменшенню стресу серед учасників.
8. Встановлено позитивну кореляцію між покращенням психоемоційного стану та фізичним самопочуттям, що підтверджує взаємозв'язок між цими сферами.
9. Учасники, які відвідували індивідуальні сесії, демонстрували більш значущі покращення, підкреслюючи важливість індивідуального підходу.
10. Основні бар'єри для звернення за допомогою включають недостатню обізнаність, брак спеціалістів та труднощі адаптації до нових умов.
11. Розвиток психологічних програм, підвищення доступності послуг та інформування ВПО є ключовими для підвищення ефективності підтримки.
12. Жінки мали вищі рівні тривожності та депресії на початку, але після програми їх показники значно покращилися, зберігаючи кращий фізичний стан порівняно з чоловіками.

РОЗДІЛ III АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВПО В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

3.1. Методологічна основа психологічного супроводу ВПО в діяльності психолога громадської організації

При створенні програми психологічного супроводу ми спиралися на основні підходи при веденні груп та надання допомоги:

Гуманістичний підхід за підходом Карла Роджерса є базовим для роботи з ВПО, оскільки акцентує увагу на емпатії, безумовному прийнятті клієнта та створенні довірчої атмосфери.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Цей підхід допомагає клієнтам змінювати деструктивні мисленнєві патерни, адаптуватися до нових умов і навчитися ефективних стратегій подолання стресу. КПТ також включає методи саморегуляції, що є важливим для ВПО, які стикаються з постійним психологічним тиском.

Системний підхід розглядає людину як частину родини, спільноти, що важливо при роботі з ВПО, оскільки допомагає зрозуміти соціальні та міжособистісні аспекти адаптації

Для створення комплексної програми за орієнтир була обрана модель BASIC Ph, розроблена доктором М. Лахадом, директором громадського центру запобігання стресу в Кір'ят-Шмона, Ізраїль [1; 53]. Вона демонструє, що люди використовують різні стратегії для подолання кризи. Кожна людина має свій особливий набір заходів, вказаних в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Багатомірна модель подолання стресу BASIC Ph (М.Лахад)

Багатомірна модель подолання стресу BASIC Ph (М.Лахад)					
В	А	С	І	С	PH
Віра	Афект Емоції	Соціум	Уява	Когніції Логіка	Фізична діяльність
Я вірю Я зможу Молитва	Страх Відчай Радість	Дружба Взаємодія	Мрії АРТ Творчість	План Інформація Ставлення	Масаж Тілесна терапія

Ці елементи можуть поєднуватися в різних пропорціях і змінюватися з часом.

Як зазначає Л. Царенко люди можуть віддавати перевагу певним каналам опірності, роблячи їх домінантними. Наприклад, когнітивно-поведінковий підхід включає активний пошук інформації, вирішення практичних завдань, самостійний аналіз ситуації, внутрішні роздуми, постановку запитань і визначення пріоритетів у вирішенні нагальних проблем [46].

Мета програми – сприяти стабілізації психологічного стану людини, покращення її емоційного добробуту та підтримка у вирішенні кризових ситуацій через використання різноманітних методів на основі моделі BASIC Ph.

Форма організації програми – групові заняття тривалістю 90 хвилин, індивідуальні заняття тривалістю 30-45 хвилин.

Методи роботи: дискусії, обговорення, психоедукація, арт-терапевтичні методи, практичні вправи з тілесної терапії.

3.2. Імплементация програми психологічного супроводу: «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»

Комплексна програма психологічного супроводу складається з двох основних частин:

1. Загальна програма «Комплексна кризова допомога: на рівні Дух – Душа – Тіло»:

- 1.1. Ця програма триває 6 місяців і включає в себе комплекс заходів, які описані нижче у цьому розділі.
- 1.2. Програма охоплює всі 6 принципів згідно моделі BASIC Ph.
- 1.3. В програмі задіяні різні спеціалісти, які проводять конкретні заходи.

2. Спеціалізована програма психологічного супроводу «Антистрес курс для ВПО: навички життєстійкості» (Додаток 3):

- 2.1. Цей курс є автономною програмою, охоплює основні елементи моделі BASIC Ph і може проводитись як окремо, так і в контексті загальної програми «Комплексна кризова допомога: на рівні Дух – Душа – Тіло».
- 2.2. Програма містить 2 основних блоки:
 - Інформаційний, який надає відповіді на більшість питань стосовно природи травми, стресу, емоцій, особливості психіки і надання самопомоги під час воєнного стану, біблійні принципи щодо подолання стресу та ін.
 - Практичний модуль, спрямований на розвиток емоційного інтелекту, включає вміння розпізнавати, усвідомлювати та проживати власні емоції, самостійно оцінювати свій емоційний стан. Він також містить вправи, які допомагають знизити рівень тривоги, стресу та фізичного напруження.

Програма курсу складається з 10 занять і триває 3 місяці. Ця програма є авторською розробкою Наталії Хороших.

Цілі курсу:

1. **Розвиток навичок управління емоціями.**
2. **Зменшення психоемоційного навантаження.**
3. **Підвищення стійкості до стресу та розбудова життєстійкості.**
4. **Розвиток духовного інтелекту. Особистісний розвиток.**
5. **Створення середовища підтримки.**
6. **Вимірювання прогресу та планування.**
7. **Аналіз змін у стані учасників шляхом:** 1. Тестування на початку та наприкінці курсу. 2. Спостережень під час проходження програми. 3. Інтерв'ю.

Нижче описані основні заходи, які входять у програму «Комплексна кризова допомога: на рівні Дух – Душа – Тіло» і які ми запровадили на нашому фонді, спираючись на модель BASIC Ph.

В – віра. Духовна складова.

Як ми зазначали вище, травматичний стрес зруйнував основні уявлення людей, які опинилися перед загрозою втрати життя – дивіться Таблиця 1.1. Як наслідок у людини несподівано змінилася існуюча модель світу, яка потребує відновленню на дуже глибинному рівні. І.Бойко акцентує увагу на ролі духовного супроводу, який допомагає особам знайти сенс у пережитих стражданнях та відновити віру в життя [4]. Духовний інтелект інтегрує екзистенційні, моральні та трансцендентні аспекти, сприяючи розвитку самопізнання, самоконтролю та здатності приймати відповідальні моральні рішення [8].

Для розвитку духовного інтелекту ми впровадили такі заходи:

1. Духовні розмови з капеланом, спрямовані на пошук внутрішньої гармонії та сенсу життя – як в індивідуальному так і в груповому форматі.
2. Програми для групових зустрічей, створені на основі біблійних принципів. Це такі програми:

2.1. «Зцілення ран душі».

Ця програма була розроблена фахівцями Інституту зцілення травм (Trauma Healing Institute) який є проектом Американського Біблійного товариства (American Bible Society).

2.2. «Сила слабкості. Зростання через страждання»

Ця програма також була розроблена Американським Біблійним товариством (American Bible Society) і є продовженням попередньої програми «Зцілення ран душі». Теми, які розглядаються на цій програмі: добро та зло; сором та провина.

2.3. «Посаджені з метою»

Курс «Посаджені з метою», розроблений Саймоном Ретреєм, магістром з лідерства та теології, поєднує в собі перевірені стратегії, які допомагають людям зцілитися від травматичного досвіду. Теми, які розглядаються на цій програмі: зростання попри кризу; техніки самозаспокоєння, джерело глибокої надії тощо.

А – афекти, емоції.

Для задіяння та відновлення емоційного стану ми запровадили такі заходи:

1. Програма «Душевні посиденьки»

Ці зустрічі проводяться 1 раз на тиждень. Люди отримують емоційну підтримку в теплій атмосфері за чашкою чаю. Кожна зустріч присвячена окремій темі. Наприклад: ефективне спілкування, конфліктологія, все про гормони: стресу, щастя та ін.

2. Творчі вечори.

Регулярно проводимо музичні вечори. Вечори поезії

3. АРТ-терапія.

Регулярні зустрічі з елементами рукоділля та різного виду творчості. АРТ-терапія прекрасний інструмент для зняття психічної напруги та стресу, подолання тривожності та страху.

Як зазначає Ю. Гундертайло, арт-терапія є ефективним інструментом психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, оскільки вона сприяє вираженню емоцій та знижує рівень стресу, викликаного втратами і життєвими змінами [11]. Арт-терапевтичні методи допомагають переселенцям виразити свої почуття, відновити внутрішню рівновагу та сприяють соціальній адаптації в новому середовищі [13, 49].

4. Групи психологічної підтримки

Ці групи проводять спеціалісти нашого фонду. На цих зустрічах ми допомагаємо людям розвивати вміння правильно висловлювати почуття, розвивати свій емоційний інтелект для підвищення стресостійкості.

S – соціум.

Однією із цілей групових зустрічей – допомогти людям відчувати допомогу спільноти. Ми заохочуємо людей встановлювати контакти один з одним у групі та поза нею. Дуже тішило, коли на таких групах створювалися дружні зв'язки, в яких люди продовжували спілкуватися і поза групою. Також ми мотивуємо людей ставати частинами волонтерського руху. І є успішні приклади, коли учасники наших заходів стають надавачами допомоги як волонтери – на нашому фонлі чи в інших благодійних організаціях.

I – уява.

У всіх наших програмах є елементи творчості та застосування уяви для пошуку виходів із важких ситуацій. Так, однією з головних цілей – допомогти ВПО почати моделювати та уявляти особисте майбутнє.

С – когніції, відношення.

На групових та індивідуальних зустрічах ми допомагаємо людині побачити свої паттерни мислення, які заважають рухатися вперед адаптуватися до нової реальності. Ми створюємо можливість для застосування мозкового штурму для вирішення проблем, залучаємо всіх учасників для пошуку рішень актуальних проблем, що виникали у них.

1. Програма «Секрети подолання стресу»

Розбираємо види стресів, вчимося запобігти їх негативним наслідкам. Говоримо про те, що таке панічна атака і секрети її подолання.

Ph – фізична діяльність.

Ми використовували декілька ідей щодо ресурсів та методів саморегуляції. Також ми пропонували учасникам різноманітні вправи (такі, як вправи з тілесно-орієнтованої терапії, аутогенне тренування, дихальні вправи тощо). У нас на фонді ми запровадили проект «Клуб здоров'я», де люди можуть отримати поради з основ підтримки здоров'я, відвідати фітнес-групу, приєднатися до групи зі Скандинавської ходи.

Опис програми «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»

Під час проведення групових зустрічей учасникам пропонується отримати індивідуальний супровід у форматі зустрічей зі спеціалістом.

Особливості індивідуального супроводу. Програма індивідуальних зустрічей створюється на основі запита людини. Кількість зустрічей – до 8. Зустрічі можуть тривати після завершення програми групового супроводу. Можливі цілі зустрічей: допомога в розвитку конкретної навички, супровід в досягненні цілі, емоційна підтримка, зміна мислення, певних упереджень, допомога в проходженні процесу прощення, краще розуміння себе, допомога в налагодженні стосунків та ін.

Нижче представлено окреме заняття програми психологічного супроводу «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості».

Зустріч № 1. «Спокій під час шторму»

- 1.1. Привітання. Організаційні питання щодо проведення програми.
- 1.2. Знайомство. АРТ-криголам «Яке я дерево?»
- 1.3. Теорія. Комплексний підхід до власного добробуту на рівні дух – душа – тіло: все потребує уваги і турботи. Взаємозв'язок між 3 складовими, психосоматика. Основні поняття.
- 1.4. Вправа «Мої очікування, в чому моя потреба».

Кожен учасник ділиться своїми очікуваннями від курсу, в чому він відчуває найбільшу потребу зараз.
- 1.5. Теорія. Особливості психіки під час війни. Руйнація базових ілюзій. Що дає відчуття стабільності і безпеки в душі? Як зберігати спокій під час шторму.

Мета: дати людям усвідомлення того, що опору треба шукати в нематеріальній сфері.

1.1. Теорія. В чому користь самозаспокійливих вправ та навичок.

1.2. Практика техніки самозаспокоєння «Глибоке дихання».

Детальніше перше заняття розписане в Додатку Ж.

Детальніше вся програма «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості» представлена у Додатку З.

3.3. Оцінка ефективності програми

Важливо зазначити, що 6-місячна програма психологічного супроводу «Комплексна кризова допомога: на рівні Дух – Душа – Тіло» є максимально ефективною та наповненою корисними заходами для ВПО. Людина може

обрати відвідування всіх заходів чи вибірково. Але якщо людина пройде тільки 3-місячну програму **«Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»** вона отримає всі необхідні знання та навички які допоможуть їй почуватися менш тривожною та депресивною. В цій кваліфікаційній роботі ми оцінювали ефективність саме цієї програми.

Через 3-місяця проведення програми «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості» був проведений якісний та кількісний аналіз результату цієї програми.

Аналіз результативності представлений в розділі 2 кваліфікаційної роботи.

В якісному плані у бенефіціарів спостерігалися наступні зміни:

1. Учасники помічають зниження рівня тривоги, страху та симптомів депресії, а також покращують здатність керувати емоціями, що дозволяє їм більш продуктивно реагувати на стрес.
2. Люди стали більш підготовленими до подолання майбутніх стресових ситуацій, здобуваючи практичні навички для зниження впливу негативних факторів.
3. Підтримка групи посприяла зміцненню відносин з іншими, збільшила довіру до оточення і посприяла відчуттю приналежності до спільноти.
4. Розвиток умінь керувати власним психологічним станом, а також навичок самодопомоги та надання первинної психологічної підтримки іншим.
5. Знання методів знаходження рішення у конфліктних ситуаціях.
6. Розуміння власних бажань, подолання прокрастинації (перестати відкладати важливі речі на потім).

Учасникам запропоновано пройти контрольне тестування на рівень тривожності та загального емоційного стану та заповнити Анкету позитивних змін. Середнє значення з тривожності знизилось із 8,57 до 5, середнє

значення з депресії зменшилося з 8,9 до 4,62 , середнє значення з фізичного самопочуття збільшилося з 4,16 на 6,56.

Програма виявилася ефективною для зниження рівнів тривожності серед учасників. Спостерігається зменшення кількості осіб з вираженим і важким рівнями тривожності та значне збільшення кількості тих, у кого тривожність практично відсутня. Це свідчить про позитивний вплив програми на психоемоційний стан учасників і її ефективність у зменшенні тривожних симптомів.

Програма позитивно вплинула на зниження рівнів депресії серед учасників. Після її завершення значно зросла кількість осіб із мінімальними депресивними проявами та зменшилася кількість учасників із легкими, помірними та середніми проявами депресії. Це свідчить про загальне покращення емоційного стану та ефективність програми в роботі з депресивними симптомами.

Зниження стандартних відхилень для обох показників після проведення програми свідчить про те, що вона мала позитивний вплив на психологічний стан учасників. Програма сприяла стабілізації рівнів депресії та тривожності, зменшуючи різноманітність цих станів. Це може означати, що після участі в програмі учасники стали більш емоційно стабільними, з меншою різницею в рівнях депресії та тривожності.

Висновки до третього розділу

1. Підхід, на якому побудована програма – багатовимірна модель BASIC Ph – забезпечує всебічну підтримку учасників, сприяючи ефективному подоланню кризових ситуацій.

2. Використання когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесних практик та духовної підтримки довело свою ефективність у зниженні рівнів тривожності й депресії серед учасників (ВПО).
3. Завдяки програмі «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості» змінився середній рівень тривожності, депресії, а фізичне суб'єктивне самопочуття покращилося. Це підтверджує її ефективність у стабілізації психоемоційного стану учасників.
4. Учасники набули навичок управління стресом, адаптації до нових умов і розвитку позитивного мислення, що сприяло їхній психологічній стійкості.
5. Формат групових зустрічей допоміг створити атмосферу довіри, взаємної підтримки та спільності, що сприяло покращенню соціальних взаємин серед учасників.
6. Програма дала можливість глибше зрозуміти свої емоції, переосмислити життєві цінності, встановити нові цілі та зміцнити впевненість у собі
7. Завдяки гуманістичному підходу, орієнтованому на емпатію та підтримку, учасники почувалися комфортно, що сприяло їхній адаптації та реабілітації.
8. Запропоновані методики не лише стабілізували емоційний стан учасників, а й створили базу для їхнього подальшого розвитку.

ВИСНОВКИ

Відповідно до теми нашої дослідницької роботи «Специфіка індивідуальних та групових форм психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб в діяльності психолога громадської організації» ми здійснили аналіз літератури, провели емпіричне дослідження та розробили комплексну програму психологічного супроводу «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості». Такий ґрунтовний аналіз проблеми дозволив зробити певні висновки:

1. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (МНПСС) є надзвичайно важливими для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які пережили глибокі травматичні події. За відсутності своєчасної допомоги психологічні травми можуть загострюватися, спричиняючи серйозні наслідки не лише для самих постраждалих, але й для суспільства в цілому. Невирішені проблеми психічного здоров'я можуть призвести до зростання соціальних та економічних викликів, що негативно позначиться на добробуті та стійкості країни.
2. Специфіка групового та індивідуального супроводу полягає у врахуванні особливого стану внутрішньо переміщених осіб, а саме: глибину психологічної травматизації особистості; важливості комбінування індивідуальної та групової роботи для всебічної підтримки, адаптації та розвитку; необхідності використання комплексного підходу.
3. Проведений аналіз основних теоретичних підходів і методів психологічного супроводу дозволив розробити оптимальні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на адаптацію, стабілізацію емоційного стану та подолання психологічних викликів, пов'язаних із

вимушеним переселенням. Ми з'ясували, що психологу необхідно застосовувати комплексний підхід, який полягає в тому, щоб задіяти основні напрямки полодання стресу – на прикладі багатомірної моделі BASIC Ph.

4. На основі отриманих даних ми розробили програму психологічного супроводу «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості», метою якої було сприяти розвитку навичок управління стресом, адаптації до нових умов, зниженню рівнів тривожності та депресії, покращенню фізичного і психоемоційного стану, а також формуванню життєстійкості та впевненості в собі через усвідомлення власних емоцій, переосмислення цінностей і розвитку духовного інтелекту. Інтегруючи різні методи та техніки, курс дозволяє його учасникам краще розуміти і керувати своїми емоціями, що є важливим для їхньої адаптації та стійкості в умовах невизначеності.
5. Програма психологічного супроводу для ВПО «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості», побудована на гуманістичному підході Роджерса та моделі BASIC Ph, тобто з урахуванням важливості холістичного підходу до психологічної стабілізації людини – одночасно поліпшуючи емоційний і фізичний стан і розвиваючи духовний інтелект. Програма є автономною і мобільною. Автономність проявляється в тому, що може проводитися без прив'язки до інших заходів. Її мобільність в тому, що вона може проводитися в будь-якому місці і форматі (офлайн чи онлайн). Ці якості роблять її доступною для широкого кола споживачів: навіть тих, хто живе за межами міста.
6. У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина внутрішньо переміщених осіб має підвищені рівні тривожності та депресії, що свідчить про нагальну потребу у психологічній допомозі.

7. Після завершення циклу занять було проведено повторну діагностику, яка засвідчила результативність програми та доцільність її подальшого застосування.

ДЖЕРЕЛА

1. Андрієнко Н.І. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: практичні аспекти. – Київ: Центр практичної психології, 2019. – 196 с.
2. Баришпольська М.М. Психологічна реабілітація осіб, які постраждали внаслідок збройного конфлікту. – Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2021. – 143 с.
3. Бірюкова М. Біженці і внутрішньо переміщені особи російськоукраїнської війни: соціальні характеристики й практики. / М. Бірюкова та ін. Grani. 2023. Т. 25, № 6. С. 143–156.
4. Бойко І. Групи взаємодопомоги та духовний супровід / Третя Міжнародна науково-практична конференція з християнської психології / 23–24 травня 2015 р., Київ. URL: <https://www.youtube.com/watch?v-SAsmuNg7KT0>
5. Бондаренко О.І. Психосоціальна адаптація ВПО: методи та техніки групової роботи. – Львів: Світ знань, 2020. – 112 с.
6. Буковська В.М. Досвід роботи Центру психосоціальної адаптації для переселенців у м. Бориспіль //Інтеграція внутрішньо переміщених осіб на ринку праці України: досвід і проблеми : тези доповідей круглого столу (26 квітня 2017 року, м. Київ) / упоряд. О.П. Канівець, Л.Г. Новаш. – К. : ІПК ДСЗУ, 2017. – С.12-16.
7. Герасименко Т.І. Соціально-психологічна підтримка сімей ВПО. – Київ: Наукова думка, 2018. – 178 с.

8. Головіна О.Ю. Духовний інтелект як детермінант моральної відповідальності особистості/Є.Ю. Головіна, Т.Б. Хомуленко, К.І. Фоменко // Теорія і практика управління соціальними системами.
9. Гончарук Т.В. Робота з травматичними спогадами у ВПО: досвід кризових центрів. – Київ: Інститут психології, 2020. – 140 с.
10. Гундертайло Ю.Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб / Ю. Д. Гундертайло // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2019. - Вип. 44. - С. 52-58.
11. Гундертайло Ю.Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. – 2017.
12. Дуб В. Реабілітаційна психологія: Методичні рекомендації до семінарських занять. Віра Дуб. Дрогобич 2017.
13. Дяченко І.В. Арт-терапія як засіб роботи з переселенцями. – Харків: Видавництво "Основа", 2021. – 96 с.
14. Євдокименко С.М. Роль груп підтримки у роботі з ВПО: досвід і рекомендації. – Полтава: Освітній простір, 2022. – 120 с.
15. Жданов О.А. Соціальна адаптація переселенців: психологічні аспекти. – Дніпро: Університет Дніпра, 2019. – 150 с.
16. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»
https://protocol.ua/ua/pro_zabezpechennya_prav_i_svobod_vnutrishno_pere_mishchenih_osib_stattya_1/
17. Зубенко В.А. Психологічна допомога ВПО: кейс-менеджмент у практиці психолога. – Одеса: Наука, 2020. – 134 с.
18. Іванова О.В. Психологічні підходи до адаптації ВПО у приймаючих громадах. – Львів: Освіта, 2021. – 128 с.
19. Калиновський М.В. Психологічна робота з ВПО: реабілітаційні програми. – Тернопіль: Експерт, 2021. – 165 с.

20. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / За ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 207 с.
21. Ковальчук Н.В. Адаптація дітей-переселенців: соціально-психологічні аспекти. – Харків: Видавництво «Ранок», 2021. – 95 с.
22. Корнєєва Л.І. Психологічні основи соціальної інтеграції ВПО. – Ужгород: Карпати, 2022. – 140 с.
23. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін. – К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 206 с.
24. Литвиненко О.В. Психотерапія в умовах соціальної кризи: досвід роботи з ВПО. – Київ: Академія наук, 2020. – 220 с.
25. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/migrac_probl-a598d.pdf
26. Марченко Т.А. Групова терапія для ВПО: досвід і рекомендації. – Черкаси: Психологічний центр, 2021. – 88 с.
27. Мартинюк О.І. Психологічний супровід жінок-переселенок: методичні рекомендації. – Київ: Університет Драгоманова, 2022. – 112 с.
28. Мушкевич М.І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. XIII, ч. 1, 2011, с. 287–294.
29. Нікітенко Л.Г. Психосоціальна підтримка в умовах кризи: моделі роботи з ВПО. – Запоріжжя: Інститут соціальної роботи, 2020. – 145 с.
30. Нікітіна В.В. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. Науковий вісник Ужгородського

- університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. № 2(49). С. 120–123.
31. Павленко І.В. Методики роботи з дітьми ВПО: практичний посібник. – Львів: Світ дитинства, 2021. – 98 с.
 32. Панка В.Г. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. – Київ: Ніка-Центр, 2020. – 122 с.
 33. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання/пер. англ Інна Бодак і Наталія Яцюк. – К.:Лабораторія, 2023. – 416 с.
 34. Поляков О.О. Роль волонтерів у психологічній допомозі ВПО. – Київ: Громадська ініціатива, 2019. – 132 с.
 35. Пономаренко Ю.М. Психологічні аспекти роботи з травмою ВПО. – Чернігів: Педагогічна академія, 2020. – 110 с.
 36. Савчук О.М. Методичні рекомендації з кейс-менеджменту внутрішньо переміщених осіб. – Науковий редактор: Савчук О.М. Автор-упорядник: Гусак Н.Є. – К., 2015. — 62 с.
 37. Савчук О.М. Стратегії роботи з ВПО: від діагностики до адаптації. – Вінниця: Місто, 2022. – 160 с.
 38. Сарджвеладзе Н. Травма и Психосоциальная Помощь. Практическое руководство. Тбилиси Баку 2001. – 92 с.
 39. Смаль В. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах [електронний ресурс] URL: http://pleddg.org.ua/wpcontent/uploads/2016/10/IDP_REPORT_by_V.Smal_09.06.2016_Ukr.pdf
 40. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб/ 2017/ УДК 153.96/ [електронний ресурс] http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/6_2018.pdf#page=50

41. Титаренко Т.М. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Практичний посібник/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький, 2022. – 154 с.
42. Титаренко Т.М. Психологічна підтримка ВПО в умовах кризи. – Київ: Наукова думка, 2021. – 140 с.
43. Ульянова Л.М. Робота з травматичними спогадами у ВПО: практичний досвід. – Харків: Психологія, 2021. – 102 с.
44. Фролова А.В. Психологічна допомога жінкам-переселенкам: методичні рекомендації. – Київ: Інститут соціальної роботи, 2020. – 128 с.
45. Хоменко І.А. Психологічна підтримка дітей-переселенців: досвід ГО. – Львів: Світ знань, 2019. – 90 с.
46. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. [Том 2. Під ред. Л. Царенко] – Київ, 2018. – 240 с.
47. Чернявська Т.І. Технології групової роботи з переселенцями: практичний посібник. – Полтава: Освіта, 2022. – 108 с.
48. Шевченко В.І. Психологічна адаптація ВПО: досвід та інновації. – Київ: Університет Драгоманова, 2020. – 140 с.
49. Юрченко Н.М. Методи арт-терапії у роботі з переселенцями. – Одеса: Центр психології, 2021. – 105 с.
50. Ялом І. Групова психотерапія: теорія і практика / Ірвін Ялом, Молін Лесц; пер. з англ. – Київ: Психологічна книга, 2010. – 570 с.
51. Ярошенко О.Л. Психосоціальна підтримка підлітків ВПО: посібник для психологів. – Київ: Громадська ініціатива, 2022. – 112 с.
52. Beiser, M., & Hyman, I. (1997). Refugees' time perspective and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 154(5), 694–700

53. Lahad, M. (2012). *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Jessica Kingsley Publishers.
54. Ross L., Nisbett R. E. *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*. – New York: McGraw-Hill, 1991. – 304 p.
55. *Mind the Mind Now: International Conference on Mental Health and Psychosocial Support in Crisis Proceedings (7–8 October 2019)*. Government of the Netherlands, the Ministry for Foreign Trade and Development Cooperation. Amsterdam. Retrieved from <https://www.government.nl/documents/publications/2019/10/18/mind-the-mind-now-conference-special/>
56. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. —London: Karnac, 2002. — (Tavistock Clinic Series). — 356 p.

ДОДАТКИ

Додаток А



АНКЕТА-ОПИТУВАННЯ

Дата: « ____ » _____ 202__ р.

Війна змінила життя кожного з нас. Ми всі намагаємося впоратись із викликами сьогодення, вижити та відновити втрачене. **Але ж проходити труднощі разом набагато простіше, ніж поодинці 😊**

Тому запрошуємо вас на індивідуальні та групові зустрічі з нашими фахівцями, де ви отримаєте підтримку, зможете подолати стрес, відновити мотивацію та впевненість для успішного руху вперед!

Будь ласка, заповніть Анкету нижче і ми зв'яжемося з вами 😊

Місто, з якого Ви виїхали _____

1. П.І.Б. _____

2. Контактний телефон _____ 3. Вік _____

4. Виберіть категорії:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> матері-одиначки | <input type="checkbox"/> сім'ї, де є люди, які отримали захворювання, як наслідок пережитих військових дій |
| <input type="checkbox"/> багатодітні сім'ї | <input type="checkbox"/> втратили житло, документи, інше (підкресліть) |
| <input type="checkbox"/> літні люди | <input type="checkbox"/> мають близьких, доля яких невідома |
| <input type="checkbox"/> пережили втрату близьких | <input type="checkbox"/> сім'ї, де є люди з інвалідними |
| <input type="checkbox"/> інше (вказіть) _____ | |

8. Оберіть теми та заходи, які вас цікавлять:

- Групові заняття для дітей: АРТ-терапія, ігри, акторська майстерність, розвиток емоційної сфери.
- Групові зустрічі для дорослих – взаємопідтримка, допомога виходу з кризи, побудова відносин, подолання тривожності та стресу, відбудова бачення майбутнього та ін.
- Особиста консультація психолога або коуча.
- Групові зустрічі для батьків: «Як допомогти дитині в умовах війни».
- Консультації юриста.
- Клуби здоров'я (анті-стресовий масаж, консультації спеціалістів, кулінарні класи та ін)
- Англійський клуб – для різного рівня володіння мовою.

Чекаємо на Вас 😊

Додаток Б

Анонімна АНКЕТА-ОПИТУВАННЯ

Для індивідуального заповнення

До Вашої уваги пропонується анкета опитування про потреби, виклики та ризики, які виникають в нашому суспільстві у теперішній непростий час.

Метою анкети є вивчення та аналіз потреб, вироблення чітких відповідей на «прогалини» які можуть існувати в гуманітарному реагуванні на існуючі виклики.

Заповнення анкети може зайняти деякий час, до якого ми ставимось з повагою. Щиро розраховуємо на ваші відверті та прямі відповіді тому, що вони значно допоможуть побачити основні напрямки допомоги - де та як можна покращити ситуацію в реагуванні на існуючі виклики.

Опитування повністю анонімне, лише треба зазначити загальну інформацію про себе. Анкета складається з 9 розділів та прикінцевого розділу про пріоритети. Намагайтеся уважно прочитати кожне питання та надати вичерпну але, водночас, лаконічну відповідь. Якщо ви не знаєте що відповісти, або ніколи не стикалися з подібним, можете перейти до іншого питання.

Щиро бажаємо Вам благополуччя та намагаємось якнайкраще допомогти кожному хто звертається по допомогу!

Загальна Інформація

Ваш повний вік _____

Стать ч / ж

Телефон _____

Звідки приїхали (якщо ВПО) _____

Місто, або н.п., де ви живете зараз _____

Тема 1: Загальні питання та Засоби до існування

1. Які з наведених потреб не достатньо задовольняються у вашому випадку?
(для вас особисто або для вашої родини)

Належне харчування, Гігієнічні засоби, Доступ до медичних послуг та ліків,

Задовільні житлові умови, Засоби та умови догляду за дітьми,

Доступ до Навчання, Безперешкодний доступ до чистої води,

Доступ до юридичних послуг, Інше _____.

2. Загальне питання - які з потреб наведених нижче є для вас самі “кричущі”; проставте відповідну цифру за порядком пріоритетності потреби, де 1 – потреба з найвищим пріоритетом, а 12 – найнижчим. Можете продовжити перелік з пріоритетом 13 та нижче ... **(перечитайте будь-ласка весь перелік потреб і потім оцініть кожену)**

Потреба	Пріоритет (від 1 до 12)
Належні житлові умови	
Належне Харчування	
Емоційна стабільність	
Доступ до ліків та мед.послуг	
Безперешкодний доступ до чистої води	
Відчуття безпеки щодо себе або сім'ї	
Доброзичливе ставлення суспільства/громади	
Добра атмосфера в сім'ї (в стосунках)	
Доступ до навчання	
Доступ до юридичних послуг	
Гідна та стабільна робота	
Доступ до гігієнічних засобів	

3. Звідки надходять засоби до існування? (можна підкреслити декілька):
 Робота, Пенсія, Заощадження, Державні виплати,
 Депозити,
 Допомога Рідних/Дітей, Стипендії, Гуманітарні програми,
 Інше _____
4. Наскільки є задовільним рівень ваших фінансових джерел зазначених вище (виплати, пенсії, зарплата, ін..)? (оберіть лише один варіант)

Цілковито задовільний Майже задовільний Задовільний Незадовільний Вкрай
 незадовільний

5. Які знання та навички вам необхідні для покращення свого матеріального становища – наприклад, для отримання добре оплачуваної роботи або інше?

6. Чи існує на ваш погляд деяка відмінність в оплаті праці між чоловіками та жінками за одні й ті самі види робіт? Які є для цього причини?
7. Які у вас є ще думки та пропозиції щодо засобів існування; як, на вашу думку, можна покращити ситуацію в даній сфері?

Тема 2: Освіта та догляд за дітьми

8. Чи є у ваших дітей доступ до отримання освіти? (виберіть один варіант)

Так	Ні	Є, але доступ ускладнений
-----	----	---------------------------
9. Що заважає вашим дітям навчатися або відвідувати дитячі садки/центри дозвілля? (можна підкреслити декілька)

Замало особистого простору	Переїзди	Стан здоров'я
Емоційний ста	Брак коштів	Безпекова ситуація
належний цифрових пристроїв	Проблеми з електропостачанням	Відсутність
Непорозуміння серед однолітків в класі		
Складнощі залишити дитину дома у випадку онлайн навчання		
Інше, зазначте _____		
10. Як переважно проводять час ваші діти? Опишіть будь-ласка в декількох реченнях.
11. Хто залишається вдома з дітьми? Хто є відповідальний за дітей?
12. Які на вашу думку є ризики або складнощі пов'язані з вашими дітьми? Опишіть будь ласка.
13. Що може допомогти вашим дітям краще навчатися та проводити час змістовно та якісно?
14. Які у вас є ще думки та пропозиції щодо цієї теми?

Тема 3: Здоров'я та доступ до медичних послуг

15. Чи існують у вас або членів родини хронічні хвороби, інвалідність, проблеми зі здоров'ям?

Хронічні хвороби Інвалідність Періодичні захворювання Немає

16. Чи є у вас належний доступ до медичних послуг: відвідування лікарів, прийом ліків?

З цим все добре Скоріше є ніж немає Скоріше немає Доступ дуже ускладнений

17. Як на вашу думку можна покращити ситуацію в цій сфері та вирішити існуючі проблеми?

18. Які у вас є ще думки та пропозиції щодо цієї теми?

Тема 4: Інтеграція у суспільство

19. Що ви можете сказати про місцеву спільноту: які настрої, ставлення до себе?

(Підкресліть одне з тверджень яке більше співпадає з вашими думками, або зазначте ваш варіант)

- Гарне оточення, люди в цілому доброзичливі
 - Все добре, але інколи непокоїть ставлення до себе (або до дитини) деяких людей(дітей) через можливі упередження / стигматизацію
 - Відчуваю певну напруженість у ставленні до мене через можливу дискримінацію або існуючі упередження
 - Складнощі в інтеграції через фізичні хвороби або інвалідність
- Інше _____

20. Чи берете ви участь у житті місцевого суспільства (волонтерство, робота, церква тощо)? Яким чином?

21. Якщо Ви переміщена особа – чи вдалося налагодити стосунки з іншими переселенцями у вашому регіоні, як часто ви спілкуєтесь, чи обмінюєтесь корисною інформацією? Яким чином підтримуєте один одного ?

22. Як можна покращити ситуацію? Яким чином?

Тема 5: Безпека

2. Які існують загрози у тому місці, де ви перебуваєте?

3. Про що ви хвилюєтесь стосовно себе, своїх дітей?

4. Чи є якісь погрози (насильство тощо) з боку місцевої спільноти? Чи можливо це відбувається в вашій родині? Як саме воно проявляється?

5. Як можна покращити ситуацію на вашу думку? Яким чином?

6. Які у вас є ще думки та пропозиції щодо цієї теми?

Тема 6: Психологічний стан

7. Наскільки ви відчуваєте потребу в психологічній підтримки?
8. Чи отримували ви послуги із психологічної допомоги? Хто її вам надавав? Чи задоволені ви отриманою послугою?
9. Що заважає вам звертатись по психологічну допомогу?
10. Чи відчуваєте ви складнощі в адаптації до нових умов життя? (оберіть варіант твердження яке більше співпадає з вашими думками, або зазначте ваш варіант):
 - Виникають складнощі в адаптації через сум за домом
 - Складнощі в пристосуванні до нових умов життя через нестабільний емоційний стан
 - Складнощі через небажання щось робити, відчуття що немає сил
 - Складнощі в адаптації через непорозуміння з місцевим населенням або владою
 - Складно почати щось наново бо є непорозуміння що робити та куди рухатись
 Інше _____
11. Яким чином, на вашу думку, можна покращити ситуацію з доступом та якістю психологічних послуг?

Тема 7: Доступ до належних житловим умов та комунальних послуг

12. Які основні складнощі виникають з житловими умовами?
13. Опишіть які складнощі виникають з комунальними послугами (світло, вода, інше) ?
14. Як на вашу думку можна покращити ситуацію в цій сфері ? Які рішення можуть приймати місцеві громади ?

Тема 8: Доступ до юридичних послуг

15. Які є складнощі в доступі до юридичних послуг?

16. Чи є питання які вам не вдалося вирішити або вирішувались з зусиллями?
17. Як на вашу думку можна покращити ситуацію у доступі до юридичних послуг ?

Тема 9: Доступ до допомоги від гуманітарних організацій

18. Наскільки доступною для вас є інформація про послуги та гуманітарну допомогу якою ви можете скористатись ?
19. Наскільки зрозумілими є критерії та умови надання послуг чи допомоги ?
20. Наскільки ви відчуваєте що ваші пропозиції та потреби беруться до уваги ?
21. Які у вас є думки або пропозиції стосовно цієї теми?
22. Як на вашу думку можна покращити ситуацію у роботі гуманітарних організацій ?

Додаток В

ПІБ _____ Телефон _____ Дата _____

Загальна оцінка емоційного здоров'я

За останні 2 тижні, як часто вас турбували наведені нижче проблеми?	Зовсім ні	Декілька днів	Через день	Майже кожен день
1. Знижений інтерес до справ та задоволення від них.	0	1	2	3
2. Почуття пригніченості, депресії та безнадійності.	0	1	2	3
3. Проблеми із засинанням та сном, або занадто багато сну.	0	1	2	3
4. Відчуття втоми, мало енергії.	0	1	2	3
5. Відсутність апетиту або переїдання.	0	1	2	3
6. Негативні думки про себе. Наприклад, що ти невдаха, не виправдав очікувань своїх та своєї сім'ї..	0	1	2	3
7. Труднощі з концентрацією уваги на речах, наприклад, під час читання або перегляді телевізора.	0	1	2	3
8. Рухаюся чи говорю так повільно, що інші люди це помічають. Або навпаки — буваю таким метушливим чи неспокійним, що рухаюся набагато більше, ніж зазвичай.	0	1	2	3
9. Відвідують думки про те, що краще померти чи заподіяти собі якийсь біль.	0	1	2	3

Підрахунок балів: _____ + _____ + _____ + _____

Всього балів: _____

Якщо ви відзначили будь-які проблеми, наскільки ці проблеми заважають вам виконувати роботу, займатися домашніми справами чи жити з іншими людьми?

Зовсім не заважають Іноді заважають Дуже заважають Критично заважають

З питань скарг щодо діяльності Фонду, або поведінки працівників ви можете звернутись на електронну пошту: mbfkrokwithhope@gmail.com

Заповнюючи цей документ, ви надаєте згоду на обробку та зберігання ваших персональних даних для звітності в межах проектної діяльності Фонду Крок з Надією.

Дякуємо!) Бережіть себе!

Додаток Г

ПІБ _____ Телефон _____ Дата _____

Оцінка тривожності

За останні 2 тижні, як часто вас турбували наведені нижче проблеми?	Зовсім ні	Декілька днів	Через день	Майже кожен день
1. Почуття нервозності, занепокоєння чи напруги.	0	1	2	3
2. Неспроможність зупинити або контролювати занепокоєння.	0	1	2	3
3. Занадто багато турбуюся про різні речі.	0	1	2	3
4. Не можу розслабитися.	0	1	2	3
5. Я настільки занепокоєний, що важко сидіти на місці	0	1	2	3
6. Легко роздратовуюсь.	0	1	2	3
7. Переживаю відчуття страху, нібито може статися щось жахливе.	0	1	2	3

Підрахунок балів: _____ + _____ + _____ + _____

Всього балів: _____

Якщо ви відзначили будь-які проблеми, наскільки ці проблеми заважають вам виконувати роботу, займатися домашніми справами чи жити з іншими людьми?

Зовсім не заважають Іноді заважають Дуже заважають Критично заважають

З питань скарг щодо діяльності Фонду, або поведінки працівників ви можете звертатись на електронну пошту: mbfkrokwithhope@gmail.com

Заповнюючи цей документ, ви надаєте згоду на обробку та зберігання ваших персональних даних для звітності в межах проектної діяльності Фонду Крок з Надією.

Дякуємо!) Бережіть себе!

Додаток Д

Анкета оцінки позитивних змін та наданих послуг

У якості продовження опитування яке відбувалось до отримання допомоги, просимо приділити декілька хвилин та відповісти на кілька питань, які допоможуть нам покращити якість послуг. Надана вами інформація вважається конфіденційною і не буде надаватися третім особам. Ваші щирі відповіді важливі для нас!

1. Місце надання допомоги (н.п.)

2. Ім'я спеціаліста, який надавав допомогу

3. Оберіть будь-ласка види послуг якими ви користувались

Оберіть надані вам послуги:

- Індивідуальні консультації
- Групи підтримки

4. Рекомендації, інформація або вправи які були запропоновані психологом/тренером були: (оцініть будь-ласка від 1 до 5),
Підкресліть лише одну цифру:

Не корисні

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Дуже корисні

5. Робота спеціалістів. Як ви оцінюєте ставлення персоналу до вас, ввічливість, люб'язність, повага: (оцініть будь-ласка від 1 до 5),
Підкресліть лише одну цифру:

Зовсім не задоволені

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Дуже задоволені

6. Оцініть будь-ласка ваше психологічне/емоційне самопочуття **ДО** послуг наданих психологом/тренером (по шкалі від 1 до 10)

Виберіть лише одну цифру

Дуже погано

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Відмінно

Оцініть будь-ласка ваше психологічне/емоційне самопочуття **ПІСЛЯ** послуг наданих психологом/тренером (по шкалі від 1 до 10)

Виберіть лише одну цифру

Дуже погано

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Відмінно

7. Оцініть будь-ласка ваше фізичне самопочуття **ДО** послуг наданих психологом/тренером (по шкалі від 1 до 10)

Виберіть лише одну цифру

Дуже погано

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Відмінно

Оцініть будь-ласка ваше фізичне самопочуття **ПІСЛЯ** послуг наданих психологом/тренером (по шкалі від 1 до 10)

Виберіть лише одну цифру

Дуже погано

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Відмінно

8. Чи виправдалися ваші очікування від допомоги або послуг, які ви зазначили раніше – до отримання допомоги.

Підкресліть лише один варіант:

Зовсім ні Складно сказати Майже виправдалися Цілком виправдалися

9. З якою вірогідністю ви змогли би порадити іншим звернутися за допомогою в БО «МБФ «Крок з Надією», від 1 до 5:

Нікому не пораджу

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Буду обов'язково радити

10. Поділіться, будь-ласка, наскільки вам допомогли наші спеціалісти, що більше всього сподобалось, чи були випадки які були не зручними для вас; ваші побажання або **що можна покращити**:

Дякуємо за Ваші відповіді! Вони допоможуть нам покращити якість допомоги та послуг !

Додаток Ж

Опис першої зустрічі програм психологічного супроводу «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»

Зустріч 1. Тема «Спокій під час шторму»

1. Привітання. Організаційні питання щодо проведення програми.

Ведучий дружньо вітається з учасниками. Називає своє ім'я. Розповідає про основні організаційні моменти: мета курсу і тривалість курсу, таймінг зустрічі, формат роботи, де розташовані важливі речі – вода, туалет та ін.

Мета: надати учасникам основну інформацію, щоб вони почувались комфортно, в безпеці.

2. Знайомство. Криголам АРТ-вправа «Яке я дерево?»

Кожен називає своє ім'я, звідки він та розказує про малюнок – з яким деревом він себе асоціює зараз.

Мета: АРТ вправа надасть людям можливість відчувати себе трохи розслаблено та вільно.

3. Теорія. Комплексний підхід до власного добробуту на рівні дух – душа – тіло.

Ведучий розповідає про те, що людину умовно можна представити як поєднання трьох складових: дух, душа та тіло. Все потребує уваги і турботи.

Тіло – це зв'язок з зовнішнім світом, наш дім, який потребує турботливого відношення. Які в нього потреби: вода їжа, відпочинок, рух, вітаміни та ін.

Душа – це зв'язок з оточенням. Ми її не бачимо, як ми це знаємо, що вона жива? Ми відчуваємо, що вона може радіти, боліти та ін. Душа – наші думки, емоції, досвід, знання, розум, творчість, вибір та ін.

Дух – це зв'язок з Тим, Хто її створив. Це розуміння таких питань як: хто я? Як влаштований цей світ? Хто за цим всім стоїть? Яке моє місце в цьому світі? Система цінностей.

Можна порівняти з деревом: коріння – це дух; все, чим наповнене дерево, а також листя та плоди – душа; все що ми бачимо (стовбур, гілки) – це тіло.

Показати взаємозв'язок: якщо коріння глибоке і годується здоровою їжею, тим міцніше буде дерево зсередини, і тим краще воно буде вигладати.

Розкрити поняття психосоматики.

Мета: 1. Допомогти усвідомити, що навіть якщо зовні буде шторм, то всередині дерево буде міцним и перебувати у спокої. 2. Важливо – чим годується коріння.

4. Теорія. Особливості психіки під час війни. Руйнація базових ілюзій.

Розказати про 3 базових ілюзії

1. Ілюзія власного безсмертя. У ситуації травми стикається з реальністю смерті, і світ стає хаотичним, небезпечним, без гарантій безпеки.
2. Ілюзія простоти устрою світу. Після травми ця віра руйнується, виникає відчуття несправедливості та питання «Чому це сталося зі мною?».
3. Ілюзія власної непогрішності. Під час кризи відчувається безпорадною, соромиться, що не змогла уникнути ситуації, відчуває власну слабкість.

Мета: усвідомити, що треба відновлювати фундамент, зруйновані місця.

5. Вправа «Мої очікування, в чому моя потреба».

Попросити намалювати на своєму малюнку, як пережитий стрес вплинув на дерево. Потім кожен учасник ділиться тим, що намалював і своїми очікуваннями від курсу, в чому його дерево відчуває найбільшу потребу зараз.

Мета: 1. Дати можливість учасникам описати свій внутрішній стан, зробити діагностику учасників, скласти перелік потреб та очікувань.

!! Цей перелік можна буде використити на останій зустрічі для аналізу – чи отримали те, чого очікували та потребували. 2. Дати людям усвідомлення того, що опору треба шукати в нематеріальній сфері.

6. Теорія. В чому користь самозаспокійливих вправ та навичок.

Самозаспокійливі вправи ефективно зменшують тривожність і стрес, допомагаючи підтримувати емоційну рівновагу. Вони розвивають самоконтроль, підвищують здатність концентруватися та долати життєві труднощі. Регулярне виконання таких технік зміцнює психологічну стійкість і сприяє загальному покращенню психічного стану.

7. Практика техніки самозаспокоєння «Глибоке дихання».

Глибоке дихання – це техніка релаксації, яка допомагає зменшити стрес і тривогу. Її суть полягає в повільному, контрольованому диханні:

- Вдих через ніс (глибокий, заповнюючи живіт і груди) на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 4 рахунки.
- Повільний видих через рот на 6-8 рахунків.

Цілі першої зустрічі:

1. Залучити учасників до групової динаміки через знайомство та творчі вправи.
2. Ознайомити з користю технік саморегуляції та їхнім впливом на емоційний стан.
3. Практичне застосування техніки «Глибоке дихання» для зменшення стресу.
4. Розкрити значення внутрішніх ресурсів для збереження спокою в складних умовах.
5. Ознайомити учасників із впливом війни на психіку та руйнацією базових ілюзій.
6. Сприяти усвідомленню необхідності відновлення внутрішнього «фундаменту».
7. Надати можливість учасникам описати свій внутрішній стан і потреби через арт-терапію.
8. Використати отримані дані для формування індивідуального підходу
9. Ознайомити з користю технік саморегуляції та їхнім впливом на емоційний стан.
10. Практичне застосування техніки «Глибоке дихання» для зменшення стресу.

Опис програми «Антистрес-курс для ВПО: навички життєстійкості»

Зустріч № 1. «Спокій під час шторму»

- 1.6. Привітання. Організаційні питання щодо проведення програми.
- 1.7. Знайомство. АРТ-криголам «Яке я дерево?»
- 1.8. Теорія. Комплексний підхід до власного добробуту на рівні дух – душа – тіло: все потребує уваги і турботи. Взаємозв'язок між 3 складовими, психосоматика. Основні поняття.
- 1.9. Вправа «Мої очікування, в чому моя потреба». Кожен учасник ділиться своїми очікуваннями від курсу, в чому він відчуває найбільшу потребу зараз.
- 1.10. Теорія. Особливості психіки під час війни. Руйнація базових ілюзій. Що дає відчуття стабільності і безпеки в душі? Як зберігати спокій під час шторму.
 Мета: дати людям усвідомлення того, що опору треба шукати в нематеріальній сфері.
- 1.3. Теорія. В чому користь самозаспокійливих вправ та навичок.
- 1.4. Практика техніки самозаспокоєння «Глибоке дихання».

2. Зустріч № 2. «Все про стрес та панічні атаки»

- 2.1. Привітання. Криголам.
- 2.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню. Чи виходило застосувати самозаспокійливу техніку?
- 2.3. Теорія. Види стресу. Типові реакції на стрес. Процес адаптації до стресової ситуації. Ознаки та прояви хронічного стресу.
- 2.4. Вправа. Заповнення двох тестів – на оцінку загального емоційного стану (PQH-9) та рівня тривожності (GAD-7).

Обговорення результатів. Про панічні атаки. Як допомогти собі та іншим?

2.5. Вправа арт-терапія.

2.6. Практика техніки самозаспокоєння «Обійми метелика»

3. Зустріч № 3. «Крок за кроком, але тільки вперед»

3.1. Привітання. Криголам.

3.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню. Чи вдалося скористатися порадами?

3.3. Теорія. Ігри нашої свідомості. Три стани дому (за Реносом Пападопулосом).

3.4. Вправа. «Минуле – теперішнє – майбутнє». Обговорення того, як почати жити не в минулому, а в теперішньому.

3.5. Практика техніки для заземлення. Тілесна терапія.

4. Зустріч № 4. «Мислення переможця, а не жертви»

4.1. Привітання. Криголам – вправи на тренування мозку.

4.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню. Чи вдалося більше жити у теперішньому?

4.3. Теорія. Переконавання, які нас можуть утримувати від повноцінного життя: мислення споживача; стан «життя на валізах»; позиція «все пропало» та ін.

4.4. Приклад Віктора Франкла – життя в концтаборі. Що допомогло вижити. Важливість нашого ставлення до обставин, переоцінка цінностей, пошук нових сенсів та ін.

4.5. Вправа арт-терапія.

5. Зустріч № 5. «Все про травму – чому болить душа?»

5.1. Привітання. Криголам.

5.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню. Як пройшов тиждень? Чи вдалося практикувати інше ставлення до звичних обставин?

- 5.3. Теорія про травму. Стадії сприятливого переживання травмівної ситуації. Реакції на травмівні події: фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові. Образи. Як позбавитися цього тягаря?
- 5.4. Вправа арт-терапія.
- 5.5. Практика техніки самозаспокоєння. Тілесна терапія.

6. Зустріч № 6. «Я знаю свої емоції»

- 6.1. Привітання. Криголам.
- 6.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню.
- 6.3. Теорія. Емоції – що це? Яка їх роль? Боятися це нормально? Як керувати емоціями? Визнавати. Проговорити. Яка думка лежить поза цією емоцією? Використати перелік емоцій.
- 6.4. Вправа арт-терапія.
- 6.5. Практика техніки самозаспокоєння. Вправа на концентрацію.

7. Зустріч № 7. «Як жити в умовах невизначеності?»

- 7.1. Привітання. Криголам.
- 7.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню.
- 7.3. Теорія. Особливості життя в умовах невизначеності. Основні емоційні потреби. Потреба в безпеці. Що нам надає відчуття безпеки.
- 7.4. Цілеполагання по сферах життя.
- 7.5. Практика техніки самозаспокоєння. Тілесна терапія.

8. Зустріч № 8. «Я – впливова людина»

- 8.1. Привітання. Криголам.
- 8.2. Зворотній зв'язок по цілям, які були поставлені на минулому занятті.
- 8.3. Теорія. Про здатність приймати рішення і обирати ставлення до обставин і подій.
- 8.4. Вправа – на що ми впливаємо, а на що – ні.
- 8.5. Практика техніки самозаспокоєння. Тілесна терапія.

9. Зустріч № 9. «Моя життєстійкість»

- 9.1. Привітання. Криголам.
- 9.2. Зворотній зв'язок по минулому тижню.
- 9.3. Теорія. Поняття життєстійкості. Характеристики психологічної пружності чи життєстійкості. Розібрати принципи життєстійкості на прикладі життя біблійного героя царя Давида.
- 9.4. Вправа арт-терапія.
- 9.5. Практика техніки самозаспокоєння. Тілесна терапія.

10. Зустріч № 10. «Святкуємо життя»

- 10.1. Привітання. Криголам.
- 10.2. На столі особисті смаколики – святковий стіл.
- 10.3. Зворотній зв'язок по минулому тижню. «Чи вдалося застосувати принципи життєстійкості?»
- 10.4. Підбиваємо підсумки всієї програми: що змінилося в собі, які зміни в житті відбулися, які рішення були прийняті.
- 10.5. Учасники проходять повторне тестування: оцінка загального емоційного стану (PQH-9) та рівня тривожності (GAD-7).
- 10.6. Обговорення результатів тестів. Порівняння з попередніми результатами.
- 10.7. Загальне фото. Отримання подарунків від ведучої. Приклади подарунків: маленькі ручні антистреси, антистресові блокноти та ін.

Додаток И

Фото-звіти з наших заходів.



