

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему : Моделі надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщених осіб,
що виникло внаслідок кризових подій
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ПАЩЕНКО Є.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук
Кафедра _____ «Психологія»
Ступінь вищої освіти _____ бакалавр
Спеціальність _____ 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ПАЩЕНКО Єлизавети Анатоліївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Моделі надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщених осіб, що виникло внаслідок кризових подій»

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 132 сторінки, 2 таблиці, 74 рисунки, 75 джерела, 2 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Аналіз літературних джерел і попередніх досліджень: Провести огляд наукових джерел та попередніх досліджень моделей психологічної підтримки внутрішньо-переміщених осіб, та визначити існуючі методи та стратегії.; Проаналізувати моделі надання психологічної допомоги: На основі літературного огляду та даних з опитувань визначити методи та стратегії, які вважаються найбільш ефективними в психологічній допомозі внутрішньо-переміщеним особам, що виникло внаслідок кризи.; Провести анкетування з внутрішньо-переміщеними особами, для визначення їхніх конкретних потреб та переживань, а також провести експертне опитування з психологами, для визначення різниць між моделями психологічної допомоги, та виявити їх недоліки.; Розробити рекомендації: На основі отриманих результатів розробити

практичні рекомендації для фахівців із психологічної допомоги та організацій, що працюють з внутрішньо-переміщеними особами.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Рис.1.1 Функціонально-дескриптивна (описовоа) модель Р. Тедескі і Л. Калхун;
Рис. 1.2 Біопсихосоціальна модель отриманих результатів. Рис.2.2.1; Рис.2.2.2;
Рис.2.2.3; Рис.2.2.4; Рис 2.2.5; Рис. 2.2.6; Рис. 2.2.7; Рис. 2.2.8; Рис. 2.2.9; Рис. 2.2.10;
Рис. 2.2.11; Рис. 2.2.12; Рис. 2.2.13;Рис. 2.2.14; Рис. 2.2.15; Рис. 2.2.16; Рис 2.2.17;
Рис. 2.2.18; Рис. 2.2.19; Рис. 2.2.20; Рис.2.2.21; Рис. 2.2.22; Рис.2.3.1; Рис. 2.3.2; Рис.
2.3.3; Рис. 2.3.4; Рис. 2.3.5; Рис. 2.3.6; Рис. 2.3.7; Рис. 2.3.8; Рис. 2.3.9; Рис. 2.3.10;
Рис. 2.3.11; Рис. 2.3.12; Рис. 2.3.13; Рис. 2.3.14; Рис. 2.3.15; Рис. 2.3.16; Рис. 2.3.17;
Рис. 2.3.18; Рис. 2.3.19; Рис. 2.3.20; Рис. 2.3.21; Рис. 2.3.22; Рис. 2.3.23; Рис. 2.3.24;
Рис. 2.3.25; Рис. 2.3.26; Рис. 2.3.27; Рис. 2.3.28; Рис. 2.3.29; Рис. 2.3.30; Рис. 2.3.31;
Рис. 2.3.32; Рис. 2.3.33; Рис. 2.3.34; Рис. 2.3.35; Рис. 2.3.36; Рис. 2.3.37 Рис. 2.3.38;
Рис. 2.3.39; Рис. 2.3.40; Рис. 2.3.41; Рис. 2.3.42; Рис. 2.3.43; Рис. 2.3.44; ; Рис. 2.2.46;
Рис. 2.2.47; Рис. 2.2.48; Рис. 2.2.49; Рис 2.2.50; Таблиця 2.2.1Характеристики
вибірки за статтю та віковими групами;_____.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., доцент	25.02.03.2024	15.03.2024
2	КОВАЛЬ В. О.,доцент	16.03.2024	07.04.2024
3	КОВАЛЬ В. О.,доцент	08.04.2024	25.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	30.05.2023	03.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	13.06.2024	

Студент(ка)

_____ (підпис)

Єлизавета ПАЩЕНКО

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Владислав КОВАЛЬ

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 132 с., 74 рис., 2 табл., 75 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: вплив моделей психологічної допомоги на стан внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет моделі надання психологічної допомоги та підтримки, внутрішньо-переміщеним особам, що виникло внаслідок кризових подій.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації для фахівців з психологічної допомоги та організацій, що працюють з внутрішньо-переміщеними особами на основі аналізу психологічних систем.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літературних джерел і попередніх досліджень: Провести огляд наукових джерел та попередніх досліджень моделей психологічної підтримки внутрішньо-переміщених осіб, та визначити існуючі методи та стратегії.
2. Проаналізувати моделі надання психологічної допомоги: На основі літературного огляду та даних з опитувань визначити методи та стратегії, які вважаються найбільш ефективними в психологічній допомозі внутрішньо-переміщеним особам, що виникло внаслідок кризи.
3. Провести анкетування з внутрішньо-переміщеними особами, для визначення їхніх конкретних потреб та переживань, а також провести експертне опитування з психологами, для визначення різниць між моделями психологічної допомоги, та виявити їх недоліки.
4. Розробити рекомендації: На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації для фахівців із психологічної допомоги та організацій, що працюють з внутрішньо-переміщеними особами.

ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, КРИЗОВІ ПОДІЇ, ДОСЛІДЖЕННЯ, МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ВПЛИВ КРИЗОВИХ ПОДІЙ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ	9
1.1 Визначення поняття «внутрішньо-переміщені особи»	9
1.2 Моделі надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам ..	13
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЩО ВИНИКЛО ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ПОДІЙ	29
2.1 Методологія емпіричного дослідження	29
2.2 Аналіз результатів першого дослідження	34
2.3 Аналіз результатів експертного опитування	50
РОЗДІЛ 3: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	74
3.1 Практичні рекомендації для фахівців.	74
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТОК А	110
ДОДАТОК Б.....	126

ВСТУП

Психологія, як наука, завжди стоїть перед завданням розуміння і вирішення проблем, що виникають у сучасному суспільстві. Однією з найважливіших і актуальних проблем є вплив кризових подій на психічне здоров'я та добробут індивідів. У світі, де кризи, такі як природні катастрофи, терористичні акти, глобальні пандемії та конфлікти, стають все більш поширеними, питання психологічної допомоги постраждалим набуває важливості та актуальності.

Обрана тема дипломної роботи – «Моделі надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових подій» - є актуальною і важливою через зростаючу кількість людей, які потребують психологічної підтримки в умовах кризи.

Засоби масової інформації регулярно доповідають про трагедії, які стаються в різних куточках світу, і ці події залишають свої сліди на ментальному стані людей. І враховуючи, що психічний стрес та травми можуть мати серйозний вплив на якість життя, розуміння та оптимізація процесу психологічної допомоги для постраждалих стає надзвичайно важливим завданням.

Об'єкт дослідження – Кризовий психологічний стан особистості.

Предмет дослідження – Психологічна допомога і підтримка, яку можна надавати постраждалим для полегшення їхнього психологічного стану та психологічного здоров'я після кризових подій.

Мета даного дослідження полягає у вивченні та аналізі методів та підходів до надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок кризових подій. Крім того, метою є визначення ефективних стратегій психологічної підтримки, які допоможуть постраждалим подолати наслідки кризи та відновити психічне здоров'я.

Завдання дослідження включають:

1. Аналіз наукових джерел і літературних джерел, пов'язаних із психологічною допомогою постраждалим внаслідок кризових подій.
2. Вивчення основних теоретичних підходів до розуміння психологічних наслідків кризових ситуацій.
3. Дослідження практичних аспектів надання психологічної допомоги, включаючи взаємодію з постраждалими та визначення найбільш ефективних методів підтримки.
4. Аналіз результатів психологічного супроводу осіб, які скористалися психологічною допомогою після кризової події та визначення впливу цієї допомоги на їхнє психічне здоров'я та відновлення.

Зазначена тема має важливе значення для практичних психологів, а також для різних організацій та установ, які надають психологічну підтримку в кризових ситуаціях. Вона також має значення для науковців і студентів, що вивчають психологію, оскільки допомагає поглибити розуміння впливу стресу та кризових подій на психічне здоров'я людини та способи його покращення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

1.1 Визначення поняття «внутрішньо-переміщені особи»

«Внутрішньо переміщені особи» (ВПО) цей термін відноситься до людей, які вимушено залишили свої будинки через конфлікти, насильства, лиха або переслідування, але залишаються в межах своєї країни. Це можуть бути як дорослі, так і діти, які змушені шукати безпеку та укриття в інших регіонах, залишаючись у межах своєї батьківщини.

Чому важливо розумітися на цьому понятті? Розуміння суті «внутрішньо переміщених осіб» як допомагає проводити адекватні психологічні оцінки і надавати допомогу, а й сприяє створенню підтримуючого і відновлювального середовища цих людей у важкі періоди їх життя.

Термін «переміщена особа» почав широко використовуватися під час Другої світової війни, в результаті якої близько 10 млн. чоловік було залучено до примусової праці або ж вислано з країн звичного місця проживання за расовими, релігійними та політичними міркуваннями. Сутність поняття значно розширилась в останні півстоліття. Категорію «переміщених осіб» також часто прирівнюють до категорії вимушених мігрантів. Термін «біженець» широко використовується як синонім до переміщених осіб, проте згідно з Конвенцією про статус біженців, до якої у 2002 р. приєдналася Україна, використовувати слово «біженець» до українських громадян є неправильним. Йдеться виключно про переселенців або внутрішньо переміщених осіб, що призводить до плутанини між загальним описом класу тих, хто залишив своє місце проживання, але не покинув межі держави, і підгрупу юридично визначених біженців, які користуються міжнародно-правовим захистом. Внутрішньо переміщених осіб варто відносити до групи внутрішньої міграції, зумовленої некерованими факторами, такими як природні катаклізми, військові сутички та інше.

Перебуваючи де-факто у стані війни, Україна постала перед проблемою вимушених переселенців. Через відсутність подібних прецедентів у минулому нормативно-правова база українського законодавства не містила відповідних положень щодо регулювання вищезазначеного явища. Серед численних проблем, перед якими наразі постала Україна, явище вимушеної міграції є не лише наслідком військового конфлікту, але й виступає в ролі індикатора готовності української влади до кризових ситуацій. Необхідність допомоги внутрішньо переміщеним особам продемонструвала слабку систему інституційного механізму реалізації прав і свобод громадян на території нашої держави, а також відсутність ресурсів, потрібних для задоволення потреб даної категорії населення. Згідно з Керівним принципом УВКБ ООН з питання про переміщення осіб всередині країни, особи, переміщені всередині країни, визначаються як люди або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки або місця проживання, через або щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих, техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародно-визнаний державний кордон країни. За таких умов доцільним для пояснення сутності процесу є твердження В. Шелюка саме про міграцію – поняття, яке відображає соціально-економічні і демографічні процеси. Наявність категорії внутрішньо переміщених осіб (яку ми відносимо до понятійного апарату явища міграції), контроль за їх чисельністю, а також здатність держави забезпечувати потреби цих людей, показують ефективність діяльності відповідних органів державної влади, а також місцевого самоврядування та їх здатність працювати в умовах військового конфлікту, в якому наразі перебуває Україна. Через майже повну відсутність власної нормативно-правової бази з питань внутрішньо переміщених осіб, Україна як член Організації Об'єднаних Націй, повинна дотримуватись міжнародних стандартів поводження з такою категорією населення, зокрема Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) виступає в якості керівного органу у здійсненні контролю за чисельністю внутрішньо переміщених осіб у всьому світі, за динамікою руху, а

також за дотриманням їхніх прав та свобод. У 2010 р. результатом колективних зусиль міжнародних та недержавних організацій, гуманітарних місій та безпосередньо ООН було створено Довідник по захисту внутрішньо переміщених осіб, в якому пояснюється сутність самого явища та його передумови, а також зазначено, хто саме несе відповідальність за долю цієї категорії населення. Важливим моментом у ході дослідження стало відсутність перекладу українською мовою результатів роботи УВКБ ООН на території України. Матеріали подані переважно англійською, а їхній еквівалент рідною мовою можливо знайти лише на неофіційних джерелах, хоч в телевізійних новинах вони використовуються з посиланням саме на УВКБ ООН.

В ході постійного інформаційного протистояння, на нашу думку, це є стратегічною помилкою, адже офіційні інтернет-сторінки державних органів влади повинні систематично оновлювати інформацію не лише стосовно безпосередньо військових дій, але й наслідків, до яких вони призводять. Вищезазначене демонструє гостру необхідність та актуальність ефективності роботи засобів масової інформації в період військової інтервенції. Ключові проблеми, які постають перед внутрішньо переміщеними особами – це доступ до соціальних послуг, наявність постійного житла та оформлення реєстрації за місцем проживання. Останнє необхідне для доступу до економічних та соціальних прав, а також засобів існування. Допомога ВПО в першу чергу організовується через обласні адміністрації, громадські організації і добровільні внески громадян. Людям надають притулок місцеві органи влади або вони зупиняються у приватних санаторіях чи готелях. Інші – розміщуються в приватних оселях. Однак, можливості приймаючих громад швидко вичерпуються. Нагальні потреби включають необхідність у постійному житлі, розширенні можливостей працевлаштування, а також підтримку громадських і місцевих організацій у розробці довгострокових рішень для людей, які стали внутрішньо переміщеними особами. За таких умов позитивним зрушенням стало прийняття Закону України «Про захист прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», що довгий час перебував у статусі законопроекту і який визначає правовий

статус внутрішньо переміщених осіб, встановлює економічні, соціальні та правові гарантії захисту їх прав та законних інтересів на території України відповідно до Конституції України, міжнародних договорів України, а також принципів і норм міжнародного права. За даним Законом внутрішньо переміщені особи – це громадяни України, особи без громадянства або іноземці, які легально проживають на території України, які були змушені залишити свої будинки або місця звичайного проживання, зокрема, в результаті/або для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних лих, і які не перетинали межі кордону України. Згідно зі ст. 6 п. 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України» оформлення документів, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус, громадянам, які переселилися з тимчасово окупованої території, здійснює центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері міграції (імміграції та еміграції), у тому числі протидії нелегальній (незаконній) міграції, громадянства, реєстрації фізичних осіб, біженців та інших визначених законодавством категорій мігрантів, за місцем їх перебування.

Як показують події останніх років, дії української влади стосовно проблем внутрішньо переміщених осіб носять більше декларативний характер. Фактичною допомогою даній категорії населення займаються волонтери, приватні підприємці та самі місцеві жителі тієї чи іншої області, в яку переселяють вимушених мігрантів. Узагальнена сутність цього терміну полягає в тому, що це громадяни держави, які через військові дії та їх наслідки змушені були покинути постійне місце проживання задля убезпечення свого життя, при цьому не перетинаючи межі державного кордону. Важливість подальшого дослідження проблеми внутрішньо переміщених осіб полягає у вдосконаленні обліку та реєстрації даної категорії населення, у створенні відповідної нормативно-правової бази, яка б адекватно відповідала на вимоги сучасного стану державної політики, та у підвищенні ефективності роботи з вимушеними

мігрантами не лише у питаннях соціально-економічних проблем, у врахуванні психологічного фактора, який у таких ситуаціях відіграє важливу роль

Ключові особливості ВПО:

- Вони відчують стрес і травми через вимушений переїзд і втрати звичної обстановки.
- Часто стикаються з проблемами адаптації до нового середовища та соціальних змін.
- Необхідна уважність до їхнього емоційного стану та потреб для надання ефективної психологічної допомоги.

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб є складним і багатограним аспектом, що вимагає уважного вивчення та розуміння. Погляньмо на деякі ключові аспекти цього важливого питання. Адаптація до змін: Внутрішньо переміщені особи стикаються з необхідністю швидкої адаптації до нового середовища, втрати стабільності та звичного способу життя. Цей процес адаптації може спричинити стрес, тривогу та психологічні навантаження. Підтримка та розуміння з боку фахівців важливі для успішної адаптації. Травматичні наслідки: Багато внутрішньо переміщених осіб пережили травматичні події, які можуть залишити глибокі сліди на їхньому психічному здоров'ї. Травматичні спогади, посттравматичний стрес та інші психологічні наслідки потребують уважного втручання та підтримки фахівців. Соціальна ізоляція: Переміщення часто супроводжується втратою соціальної мережі та підтримки, що може призвести до відчуття ізоляції та самотності. Емоційна підтримка та можливість встановлення нових зв'язків відіграють важливу роль у полегшенні цього процесу.

1.2 Моделі надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам

У ситуаціях вимушеної міграції та переселення психологічна допомога відіграє важливу роль у відновленні емоційного благополуччя та адаптації до нових умов. Існує кілька моделей надання психологічної допомоги вимушеним

переселенцям, які структурують та полегшують процес підтримки. У роботі розглядаються моделі надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які виникли внаслідок кризових подій. Автор проаналізував існуючі підходи та програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я цієї вразливої групи. Також розглядаються важливі аспекти адаптації та реабілітації, а також висвітлюється вплив кризових ситуацій на психологічний стан людей. Мета дипломної роботи – висвітлити ефективні стратегії та моделі, які сприяють покращенню психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб та сприяють їх соціальній адаптації після кризових ситуацій.

Моделі психологічної допомоги, такі як навчання, реабілітація, консультування, терапія, корекція та кризове втручання, відіграють вирішальну роль у підтримці переміщених осіб, які зазнали травми. Спеціалізовані психологічні втручання призначені для надання комфорту, підтримки та зцілення тим, хто покинув свої домівки та зіткнувся з невизначеністю. У роботі досліджуються розповіді з реального життя, думки експертів і практичні стратегії, щоб підкреслити глибокий вплив травми на переміщених осіб і шлях до одужання та стійкості через співчуття. Заглиблюючись в інноваційні моделі психологічної допомоги, блог прагне пролити світло про травми та важливість індивідуальних втручань у відновленні надії та зціленні переміщених осіб.

1. Психологічний тренінг як модель допомоги постраждалим

У сфері надання допомоги особам, які пережили травму, психологічна підготовка стає важливою моделлю для надання ефективної підтримки. Давайте заглибимося в те, як цей підхід може допомогти задовольнити психологічні потреби переміщених осіб.

Важливість психологічної підготовки:

- Психологічна підготовка дає фахівцям необхідні навички для розуміння та оцінки психологічного впливу травми на людей.
- Це допомагає розробити стратегії, щоб допомогти людям ефективно впоратися з травматичним досвідом та емоціями.

Ключові елементи психологічної підготовки

- Допомога з урахуванням травми: цей підхід спрямований на розуміння наслідків травми та реагування на них. Він підкреслює безпеку, надійність, вибір, співпрацю та розширення можливостей
- Техніки кризового втручання: навчання з кризового втручання готує фахівців для надання негайної та короткострокової підтримки особам, які пережили травму, допомагаючи стабілізувати їхній емоційний стан.
- Стратегії емоційного регулювання: Психологічна підготовка навчає методам управління емоційним стресом і сприяння емоційній стійкості серед переміщених осіб.

2. Модель психологічної реабілітації для переміщених осіб

Програми психологічної реабілітації відіграють вирішальну роль у допомозі переміщеним особам у подоланні травми, яку вони зазнали. Ці програми спрямовані на надання комплексної підтримки та допомоги, щоб допомогти людям відновити своє психологічне благополуччя та стійкість. Тут ми заглибимося в деякі ефективні стратегії психологічної реабілітації, які можуть значно змінити життя переміщених осіб.

Важливість психологічної реабілітації

Психологічна реабілітація життєво важлива для переміщених осіб, оскільки вона усуває емоційні та психічні наслідки травми, допомагає їм відновитися та реінтегруватися в суспільство. За допомогою структурованих програм, адаптованих до їхніх конкретних потреб, люди можуть знайти зцілення та відновити відчуття контролю над своїм життям.

Складові ефективних програм реабілітації:

1. Психосвіта: Надання інформації про травму, її наслідки та стратегії подолання може допомогти людям краще зрозуміти свій досвід і розробити ефективні механізми подолання.

2. Терапевтичні втручання: Консультування, терапія та інші терапевтичні втручання є важливими компонентами реабілітаційних програм. Ці втручання спрямовані на вирішення індивідуальних проблем, полегшення емоційного зцілення та підвищення стійкості.

3. Семінари з розвитку навичок: Пропонуючи семінари з управління стресом, комунікативних навичок і емоційної регуляції, можна надати людям інструменти для вирішення проблем і покращення їхнього добробуту.

4. Групи підтримки односторонців: Підтримка односторонців може створити відчуття причетності та розуміння, створюючи сприятливе середовище для обміну досвідом, пропонування взаємної підтримки та сприяння почуттю спільності.

5. Кризове втручання: Негайна підтримка під час кризових ситуацій або подій, що викликають тривогу, має вирішальне значення для запобігання подальшому лиху та сприяння стабільності.

Модель «BASIC Ph»

В 90-х рр. 20 ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимось чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013)[2]. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресоподолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпрровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну

інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал у Вас розвинений краще інших, а які варто ще розвивати можна дізнатися, пройшовши Тест (активне посилення). Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі. Для розвитку каналів, що менш виражені у Вашому індивідуальному стилі стресоподолання, Вам допоможуть наступні запитання та відповіді на них.

Belief & values:

1. У що та у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/чи яких притримуєтесь?
2. До якої групи чи спільноти Ви б хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності Вам близькі?

3. Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують у Вас Ваші партнери?

4. Які сенси наповнюють Ваше життя?

Affect:

1. Які емоції Ви переживаєте в певний момент, чи можете їх назвати?

2. Чи вмієте Ви розпізнавати емоції інших людей?

3. Чи чините Ви вплив на себе та оточуючих Вас людей, з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?

4. Чи ділитися Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?

5. Чи дозволяєте Ви проявляти Ваші емоції? З ким у стосунку Ви дозволяєте їх проявляти?

Socialization:

1. Що для Вас означає допомога і підтримка? Чи просите Ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу тим, хто її потребує?

2. Як Ви вважаєте наскільки важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтеся Ви про розподіл обов'язків?

3. Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

Imagination:

1. Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором?

2. Яка сфера для створення нового найбільш для Вас цікава?

3. Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового?

4. Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте собі Ваші мрії та бажання?

5. Як Ви розвиваєте свою уяву?

Cognition and thought:

1. Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас «вся» інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли

зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?

2. Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи Ваш досвід допомагає Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з плином часу (з віком)?

3. Як часто у своєму житті Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням у Вашому житті дисципліни?

Physical:

1. Як Ви турбуєтеся про себе?

2. Чи повноцінно Ви спите?

3. Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні Ви до себе і можете розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?

4. Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?

5. Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у Вашому щоденному житті? Чи виконуєте Ви ці пункти плану?

6. Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?

7. Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення, у Вашому харчуванні?

8. Чи користуєтесь Ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

3. Модель психологічного консультування у відновленні після травми

Психологічне консультування відіграє вирішальну роль у процесі відновлення для людей, які пережили травму. Ця форма терапії надає людям безпечний простір для вивчення своїх думок, емоцій і поведінки в сприятливому середовищі. Тут ми заглибимося в ключові аспекти психологічного консультування та його значення для відновлення після травми:

1. Розуміння травми та її наслідків (Психологічне консультування починається з комплексного розуміння травми та її впливу на людину. Консультанти оцінюють досвід клієнта, емоційні реакції та механізми

подолання, щоб скласти план лікування, який відповідає його конкретним потребам.)

2. Побудова довіри та взаєморозуміння (Встановлення довірчих стосунків між консультантом і клієнтом має важливе значення для успіху психологічного консультування. Завдяки співчуттю, активному слуханню та безосудній підтримці консультанти створюють безпечний простір, де клієнти відчують себе визнаними та зрозумілими.)

3. Стратегії подолання та емоційне регулювання. (Під час сеансів консультування люди вивчають ефективні стратегії подолання, щоб керувати тривожними емоціями та регулювати свої реакції на тригери. Консультанти надають клієнтам інструменти, щоб орієнтуватися в складних ситуаціях і розвивати стійкість перед лицем труднощів.)

4. Опрацювання травматичного досвіду (Психологічне консультування забезпечує структуроване середовище для обробки і осмислення травматичних переживань. Завдяки керованим дискусіям і терапевтичним технікам клієнти отримують уявлення про свої емоції, переконання та поведінку, сприяючи зціленню та особистісному зростанню.)

5. Постановка цілей і моніторинг прогресу (Спільне встановлення цілей і відстеження прогресу є невід'ємними частинами процесу консультування. Встановлюючи досяжні етапи та оцінюючи результати, як консультанти, так і клієнти гарантують, що терапія залишається цілеспрямованою та ефективною для підтримки шляху одужання людини.)

Підсумовуючи можемо стверджувати що психологічне консультування відіграє ключову роль у підтримці людей у процесі відновлення після травми, надаючи безпечний простір для дослідження, настанови щодо стратегій подолання та сприяння зціленню та зростанню.

Згідно функціонально-дескриптивної (описової) моделі Р. Тедескі і Л. Калхун загальний процес ПТЗ – це зміни і якісна трансформація особистості після травми, процес глибокого самовдосконалення, а не просто повернення до попереднього рівня функціонування. Р. Тедескі і Л. Калхун розглядають

зростання в контексті наслідків когнітивної переоцінки до травматичних переконань і відновлення власних уявлень про світ. Саме через переосмислення набутого досвіду йде процес до посттравматичного зростання, за наступним алгоритмом:

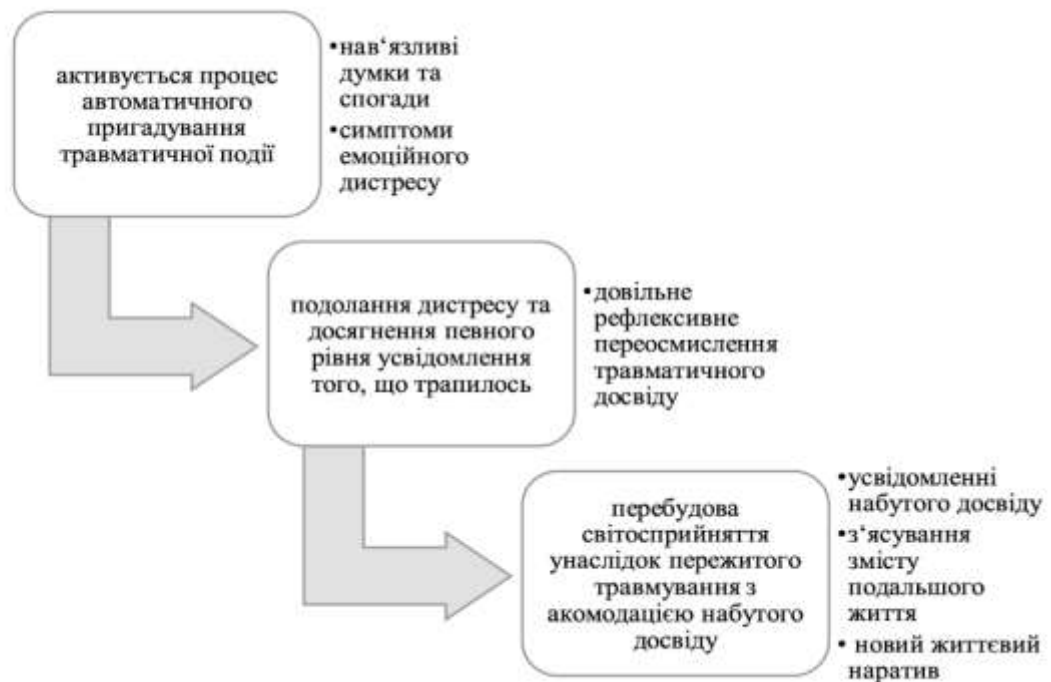


Рис.1.1 Функціонально-дескриптивна (описова) модель Р. Тедескі і Л. Калхун

Зазначена модель описує особистісні трансформації у наступних сферах:

1. Зміни у самосприйнятті (Зміни в самосприйнятті відображають ступінь емоційного зростання. Респонденти досліджень Р. Тедескі і Л. Калхун відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими, самодостатніми, відповідальними, більш здатні приймати реальний стан речей, дякуючи своєму досвіду перестали боятись майбутнього з його складними ситуаціями та подіями.)

2. Міжособистісні стосунки (У людей з ознаками ПТЗ відчують зближення одне з одним, покращення сімейних та поглиблення родинних стосунків, високо цінуються інші особливо родичі, друзі, знайомі; щире співчуття дозволяє встановлювати більш близькі та глибокі стосунки;

доеднується відкритість, готовність проявляти і виражати свої почуття; довіра до світу допомагає отримувати соціальну підтримку, а набута впевненість позитивно впливає на стосунки.)

3. зміни у філософії життя (духовні зміни та життєві цінності):

- підвищення оцінки власного життя, переоцінка цінностей, цінність кожного дня

- бажання та натхнення пізнавати, творити, шукати нові шляхи

- позитивні зміни у пріоритетах і підвищена відповідальність до власного життя

- мудрість та зростаюче почуття духовності, почуття інтимності та духовності, більш глибоке розуміння духовних питань, відзначають зміцнення релігійної або духовної віри

Зазначимо, що вказані напрями змін було покладено в основу опитувальника «Posttraumatic Growth Inventory» у вигляді ресурсів/факторів зростання: стосунки з іншими; розуміння/задоволеність життям; нові можливості; персональна стійкість; духовні зміни.

4. Психологічна терапія як модель психологічної допомоги.

Коли йдеться про надання психологічної терапії переміщеним особам, різні підходи можуть бути ефективними для вирішення їхніх унікальних потреб і проблем. Важливо пристосувати терапію до конкретних обставин і травм, які зазнала ця група. Ось кілька ключових підходів, які показали багатообіцяючі результати:

1. Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму:

Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму— це структурований терапевтичний підхід, який допомагає людям зрозуміти зв'язок між їхніми думками, почуттями та поведінкою, пов'язаною з травмою.

Ця терапія зосереджена на розвитку механізмів подолання, покращенні емоційної регуляції та опрацюванні травматичного досвіду в безпечному та сприятливому середовищі. Завдяки когнітивно-поведінковій терапії переміщені

особи можуть навчитися справлятися зі своїми симптомами травми та розвивати стійкість на майбутнє.

2. Десенсибілізація та повторна обробка рухів очей:

це техніка терапії, яка допомагає людям опрацьовувати тривожні спогади, стимулюючи двосторонню мозкову діяльність за допомогою рухів очей або інших форм двосторонньої стимуляції.

Цей підхід може бути особливо корисним для переміщених осіб, які борються з нав'язливими спогадами, спогадами або іншими симптомами травми. Він має на меті зменшити емоційну інтенсивність травматичних спогадів і допомогти людям переробити їх у більш адаптивний спосіб.

3. Наративно-експозиційна терапія:

NET — це структурований терапевтичний підхід, який допомагає людям побудувати цілісну розповідь про свій травматичний досвід.

Ця терапія включає в себе переказ травматичних подій у хронологічному порядку та інтеграцію їх у значущу історію життя.

NET може бути особливо корисним для переміщених осіб, які пережили складну травму та потребують допомоги у консолідації своїх фрагментованих спогадів.

4. Зменшення стресу на основі уважності (MBSR):

MBSR — це терапевтичне втручання, яке поєднує практики усвідомленості, такі як медитація та вправи на глибоке дихання, з когнітивними стратегіями для зменшення стресу та підвищення самосвідомості.

Для переміщених осіб, які мають справу з постійним стресом і невизначеністю, MBSR може запропонувати інструменти для управління тривогою, покращення емоційної регуляції та виховання почуття внутрішнього спокою. Розвиваючи навички уважності, люди можуть розвинути більшу стійкість перед лицем труднощів і виховати більш співчутливі стосунки з собою.

5. Модель психологічної корекції

Методи психологічної корекції відіграють життєво важливу роль у вирішенні проблеми психологічного благополуччя переміщених осіб.

Застосовуючи практику, що ґрунтується на фактичних даних, фахівці з психічного здоров'я можуть допомогти людям впоратися з травматичним досвідом і пройти шлях до одужання.

1. Важливість психологічної корекції

Психологічна корекція зосереджена на виявленні дезадаптивної поведінки та когнітивних патернів, які походять від травматичного досвіду. Він спрямований на те, щоб змінити негативні моделі мислення, побудувати механізми подолання та підвищити загальну психологічну стійкість. Завдяки цілеспрямованим втручанням люди можуть працювати над загоєнням минулих ран і вихованням позитивного мислення на майбутнє.

Загальні підходи до психологічної корекції.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): КПТ є широко використовуваною технікою, яка допомагає людям зрозуміти зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Він озброює людей практичними інструментами, щоб кинути виклик і змінити марні переконання.
- Десенсибілізація та повторна обробка рухів очей (EMDR): EMDR ефективна в обробці травматичних спогадів, сприяючи двосторонній стимуляції мозку, що призводить до десенсибілізації та повторної обробки тривожних переживань.
- Діалектична поведінкова терапія (DBT): DBT поєднує когнітивні та поведінкові стратегії для покращення емоційної регуляції, міжособистісної ефективності та толерантності до дистресу, що робить її корисною для управління інтенсивними емоціями після травми.

Впровадження психологічної корекції. Для ефективного впровадження методик психологічної корекції важливо:

- Проведіть ретельне оцінювання, щоб зрозуміти унікальні потреби та проблеми людини.
- Співпрацюйте з клієнтами, щоб встановити досяжні цілі та адаптувати втручання до їхніх конкретних обставин.

- Регулярно контролюйте прогрес і за потреби вносьте корективи для забезпечення ефективності вибраних методів.

Біопсихосоціальна модель була вперше сформульована Джорджем Енгелем у 1977 році, припускаючи, що для розуміння медичного стану людини необхідно враховувати не лише біологічні фактори, а й психологічні та соціальні фактори.

Модель BPS - це скорочення від «Bio-Psycho-Social Model» (Біо-Психо-Соціальна Модель). Ця модель є теоретичним підходом до розуміння та пояснення взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників в контексті здоров'я та хвороб.

Біологічний аспект (Bio): Це включає фізіологічні та біохімічні аспекти організму. Враховуються генетичні фактори, функції органів, хвороби та інші біологічні процеси.

Психологічний аспект (Psycho): Фокусується на психічні процеси та стан емоційного та психологічного благополуччя. Це включає емоційний стан, розумові процеси, психічні розлади та інші аспекти психіки.

Соціальний аспект (Social): Враховує взаємодію із соціальним середовищем, включаючи роль сім'ї, культури, економіки та інших соціальних факторів у формуванні та утриманні здоров'я.

Модель BPS використовується в багатьох галузях, зокрема в медицині, психології та соціальній роботі, для розуміння комплексних проблем та взаємодії різних аспектів життя людини. Вона наголошує на важливості гармонійного врахування біологічних, психологічних та соціальних факторів при аналізі та лікуванні проблем здоров'я та хвороб.

На діаграмі нижче показано приклад цієї моделі.

- Оцінка: Початковий крок передбачає оцінку поточного емоційного стану людини, її здатності справлятися з проблемами та нагальних потреб. Ця оцінка допомагає визначити рівень необхідного втручання та відповідно пристосувати підтримку.
- Стабілізація: Кризове втручання спрямоване на стабілізацію особистості шляхом надання емоційної підтримки, заспокоєння та практичної допомоги. Важливими аспектами цього етапу є створення безпечного середовища та забезпечення основних потреб.
- Емоційна регуляція: Допомога людям керувати інтенсивними емоціями та реакціями має вирішальне значення для кризового втручання. Такі методи, як глибоке дихання, вправи на заземлення та методи релаксації, можуть допомогти в емоційній регуляції у складні часи.
- Направлення та подальше спостереження: Хоча втручання у кризовій ситуації є негайним і цілеспрямованим, воно також передбачає підключення людей до довгострокових служб підтримки. Направлення до постійних консультацій, терапії або груп підтримки гарантують, що люди отримають продовження догляду після періоду кризи.

Підсумовуючи, слід сказати, що подолання складності травми серед переміщених осіб потребує тонкого підходу, який поєднує психологічну підготовку, реабілітацію, консультування, терапію, корекцію та кризове втручання. Розуміючи вплив травми та використовуючи ефективні моделі психологічної допомоги, ми можемо надати цим людям можливість розпочати шлях зцілення до стійкості та одужання. Ми усвідомлюємо важливість надання комплексної підтримки тим, хто постраждав від травми. Наше прагнення надавати рішення, засновані на фактичних даних, і милосердний догляд відрізняє нас у сфері психологічної допомоги. Зосереджуючись на індивідуальних втручаннях, адаптованих до індивідуальних потреб, ми прагнемо внести значущі зміни в життя переміщених осіб, які шукають зцілення та відновлення.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЩО ВИНИКЛО ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ПОДІЙ

2.1 Методологія емпіричного дослідження

У сучасному світі внутрішньо переміщені особи (ВПО) стають однією з найбільш вразливих груп населення через травматичні події, зумовлені конфліктами, природними катастрофами або іншими кризовими ситуаціями. Україна, яка стикається з наслідками збройного конфлікту на сході країни, не є винятком. Відповідно до даних організацій з прав людини, мільйони українців були змушені залишити свої домівки, шукаючи безпеки та захисту в інших регіонах країни. Забезпечення психологічної підтримки ВПО в умовах посттравматичного стресового розладу, втрати рідних, втрати дому та адаптації до нового соціального оточення стає важливим завданням для держави, громадських організацій та професійних психологів. Незважаючи на значущість цієї проблеми, дослідження в цій сфері є обмеженим, а інформація про ефективність різних методів психологічної підтримки зачасти є неповною або суперечливою. Це дослідження було спрямоване на заповнення цієї прогалини в науковому знанні, аналізуючи потреби, уподобання та оцінки ефективності різних методів психологічної допомоги серед ВПО в Україні. Ми використовували комбінований метод збору даних, поєднуючи кількісний та якісний підходи, щоб отримати глибше розуміння проблематики та рекомендації для подальшої роботи в цьому напрямку.

Наше дослідження не лише вивчало ситуацію з позиції ВПО, але й включало в себе відгуки професійних психологів, які займаються наданням психологічної допомоги цій групі. Це надало нам можливість порівняти різні підходи та практики, що використовуються в практиці, і визначити найбільш ефективні методи психологічної підтримки.

Основна мета нашого дослідження полягала в аналізі та оцінці ефективності різних моделей психологічної допомоги для цієї категорії осіб. Ми прагнули з'ясувати, які підходи та методи виявляються найбільш оптимальними для вирішення їхніх потреб в підтримці та відновленні психоемоційного стану. Важливим було також визначити ключові аспекти, які слід враховувати при розробці та впровадженні програм психологічної допомоги для ВПО, щоб забезпечити їхнє ефективне функціонування та позитивний вплив на психічне здоров'я цих людей. Дослідження, що ми провели, було зорієнтоване на розуміння проблематики психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам (ВПО), які стали жертвами кризових ситуацій в Україні. Для досягнення цієї мети ми використовували комбінований метод збору даних, що включав в себе як кількісні, так і якісні підходи. У рамках кількісного підходу ми провели опитування 67 ВПО з різних регіонів України. Цей метод надав нам можливість отримати статистично обґрунтовані дані щодо їхніх основних потреб, вподобань та оцінок ефективності різноманітних методів психологічної допомоги. Це відкрило перед нами широкий спектр даних, які стали основою для кількох наступних аналітичних кроків.

У якісній частині дослідження ми підійшли до вивчення проблеми з іншого кута, звернувшись до професійних психологів. За допомогою структурованого опитування, ми зібрали відгуки від 15 психологів різного досвіду та спеціалізації. Це надало нам можливість порівняти та проаналізувати різні погляди, що є критично важливим для забезпечення більшої повноти та об'єктивності наших даних.

Вибір правильної вибірки є фундаментальним етапом в реалізації будь-якого наукового дослідження. Від його якості та репрезентативності залежить достовірність, об'єктивність та застосовність отриманих результатів. Під час вибору вибірки необхідно дотримуватися певних критеріїв та процедур, щоб забезпечити високий ступінь наукової достовірності дослідження.

Ось декілька ключових кроків, які ми врахували при формуванні вибірки для вашого дослідження:

Визначення критеріїв вибору учасників дослідження:

Категорія ВПО: Зосередьмося на переселенцях, які були змушені залишити свої домівки через військові дії. Ця категорія може бути особливо важливою для досліджень, спрямованих на аналіз психологічного благополуччя та потреб цієї групи.

Вікові межі: Обрано учасників віком від 17 до 43 років. Ці вікові групи можуть забезпечити широкий спектр перспектив та досвіду, який є необхідним для глибокого розуміння досліджуваної проблеми.

Досвід отримання психологічної допомоги:

Серед всіх були обрані учасників з різним досвідом отримання психологічної підтримки. Це дозволить вам зрозуміти, як різні рівні підтримки впливають на психологічне благополуччя та реабілітацію переселенців.

Географічні обмеження:

Обмежимо географічну область вибірки до однієї області. Це забезпечить однорідність умов життя, культурного контексту та доступу до ресурсів для учасників, що може поліпшити репрезентативність та порівнянність отриманих даних.

Збір даних є важливим етапом в багатьох дослідженнях і проектах. Для ефективного збору даних вчені та дослідники використовують різноманітні методи, які можна розділити на кількісні та якісні. Кожен з цих методів має свої переваги та недоліки.

Кількісні методи збору даних

Анкети є одним з найпоширеніших кількісних методів збору даних. Вони є стандартизованими опитувальними формами, що дозволяють зібрати кількісні дані від респондентів.

Переваги:

Швидкість збору даних: Анкети дозволяють зібрати велику кількість даних за короткий період часу, що робить їх ефективними для великих вибірок.

Можливість отримання великої вибірки: Анкети можуть бути розіслані широкому колу людей, що дозволяє отримати репрезентативну вибірку.

Недоліки:

Ризик зверхневості: Респонденти можуть дати поверхневі або неправдиві відповіді, що знижує якість даних.

Втрата контексту: Анкети часто не дозволяють отримати детальний контекст або пояснення від респондентів, що може призвести до втрати важливої інформації.

Для аналізу кількісних даних часто використовуються кореляційний аналіз. Програмне забезпечення, таке як SPSS, дозволяє проводити складний статистичний аналіз.

Обґрунтування вибору методики:

Природа дослідження: Кореляційний аналіз допомагає встановити ступінь взаємозв'язку між двома або більше змінними. У контексті психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб це дозволить оцінити, наскільки різні фактори (наприклад, типи психологічної підтримки, тривалість консультацій тощо) корелюють з рівнем благополуччя чи покращенням психічного стану осіб.

Множинні фактори: Дослідження психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб може включати багато різних змінних: тип допомоги, тривалість та інтенсивність терапії, соціально-економічний статус осіб тощо. Кореляційний аналіз забезпечує можливість вивчення взаємозв'язків між цими змінними.

Гнучкість методики: Кореляційний аналіз може бути застосований як на великих, так і на малих обсягах даних. Це дозволяє здійснювати дослідження з різними рівнями деталізації та вивченням різних аспектів проблеми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Застосування результатів: Отримані кореляційні коефіцієнти допоможуть визначити, які аспекти психологічної допомоги найбільше впливають на покращення стану внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації програм психологічної підтримки та

для розробки ефективних моделей надання допомоги цій вразливій категорії населення.

Зовнішня валідація:

Загально популяційний контекст: для переконання в загально популяційній валідності наших результатів, ми звернули увагу на різноманітність досліджуваної популяції внутрішньо переміщених осіб.

Порівняльний аналіз: Ми також провели порівняльний аналіз з іншими дослідженнями, що стосуються психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб.

Валідація дослідження є критично важливою для забезпечення надійності, достовірності та застосовності отриманих результатів. Застосування внутрішньої та зовнішньої валідації дозволило нам підтвердити консистентність та загально популяційну відповідність наших даних, роблячи їх цінними для подальшого використання в практиці психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб.

Розгляд етичних проблем та питань у нашому дослідженні був вкрай важливим аспектом підготовки та проведення наукової роботи. Однією з найважливіших етичних засад було забезпечення конфіденційності та анонімності усіх учасників дослідження. Ми вжили всіх необхідних заходів для того, щоб ім'я, особиста інформація та інші ідентифікуючі дані учасників залишалися в суворій та нерозкритій формі, забезпечуючи тим самим їх приватність. Додатково, ми дотримувалися принципів захисту прав та благополуччя учасників, що включало в себе проведення інформованої згоди перед початком дослідження. Кожен учасник був чітко проінформований про мету дослідження, його процес, потенційні ризики та вигоди, що дозволило їм зробити обізнаний вибір щодо участі. Загальна мета наших етичних зусиль полягала в тому, щоб забезпечити, що дослідження виконується з максимальним поваганням до прав, благополуччя та приватності учасників, підтримуючи високі стандарти наукової доброчесності та інтегритету. Під час планування та проведення дослідження ми усвідомлювали, що існують певні потенційні

обмеження, які можуть вплинути на інтерпретацію наших результатів. Одним з найбільш очевидних обмежень є обмеженість вибірки та її репрезентативність. Наша дослідницька вибірка може не повністю відображати різноманітність та гетерогенність цільової популяції, що може обмежити загальну забезпеченість наших висновків та їх застосовність на широкій платформі. Це може включати в себе географічні, соціально-економічні або культурні аспекти, які не були адекватно представлені у нашій вибірці. Таким чином, необхідно бути обережним у використанні наших результатів для різних груп та контекстів.

Такий комплексний підхід дав нам можливість не лише глибоко розібратися у проблемі, але й визначити ключові напрямки для подальшого вдосконалення системи психологічної підтримки ВПО в Україні. На основі отриманих даних, ми можемо рекомендувати конкретні заходи та програми, які спрямовані на покращення психоемоційного стану ВПО та сприяння їхній соціальній адаптації в нових умовах життя. Висновки нашого дослідження можуть служити основою для розробки програм та стратегій, спрямованих на покращення психоемоційного благополуччя ВПО та підтримку їхньої соціальної адаптації в умовах постконфліктної реконструкції.

2.2 Аналіз результатів першого дослідження

Провівши діагностику випробуваних за двома методиками, ми отримали такі результати:

Першим для дослідження використовувалось опитування серед внутрішньо переміщених осіб. З метою визначення оцінки психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб було проведено онлайн-опитування, яке тривало з 5 квітня по 12 травня 2024 року. Загалом шляхом Google-опитувань було сформовано вибіркoву сукупність вимушено переміщених осіб чисельністю 68 осіб: 33 чоловічої статі та 35 жіночої статі (52.2% та 47.8% відповідно). Віковий діапазон вибірки респондентів від 16 до 43 років (таблиця 2.1): 16-18 років – 11 учасників (16.4%), 19 – 25 років – 25 учасників (37.3%), 26 – 38 років – 25 учасників (37.3%) та 40-45 років – 7 учасників (10.4%).

Стать	Вік респондента, років				Всього
	16-18	19-25	26-38	40-45	
Чоловік	3	8	17	4	N=33
Жінка	8	17	8	3	N=35
Разом	11	25	25	7	N=68

Таблиця 2.2.1 Характеристики вибірки за статтю та віковими групами

На початку опитування були поставлені питання спрямовані на визначення стану особистості та рівня задоволення отриманою психологічною допомогою. Початковий стан особистості може включати такі аспекти, як емоційний стан, рівень тривоги, чи знизився рівень переживань після отриманої допомоги та інші психологічні параметри. Реєстрація цих даних перед початком отримання психологічної допомоги дозволяє отримати базову точку для порівняння після закінчення процесу допомоги. Це дає змогу з'ясувати, які конкретні зміни відбулися в особистості і чи мали вони сенс, та як далі розвивати допомогу. Оцінка ефективності допомоги: Порівняння результатів до та після отримання психологічної допомоги дозволяє зрозуміти, наскільки ефективним було втручання. Це дає психологам можливість переглянути свою методику роботи, виявити успішні аспекти, а також виявити області, де потрібні подальші вдосконалення. Рисунки нижче надають додаткову візуальну інформацію для аналізу отриманих результатів.

На скільки Ви оцінюєте свій загальний рівень емоційного благополуччя зараз?
Верных ответов: 68 из 68

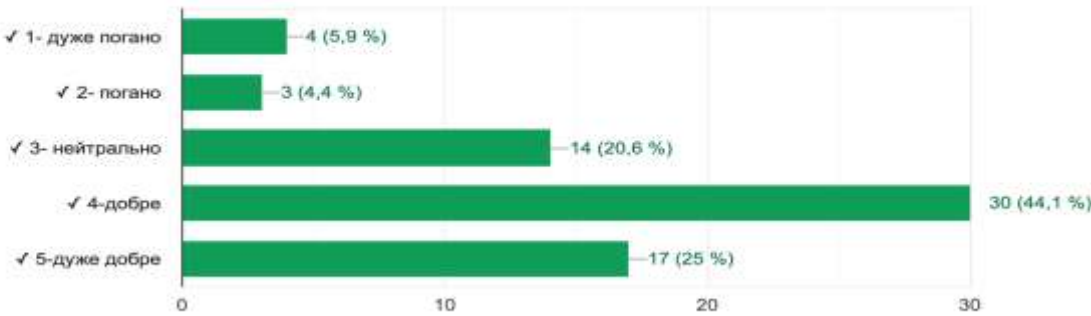


Рис.2.2.1

На скільки Ви відчуваєте зниження рівня своїх переживань після отримання допомоги?
68 ответов

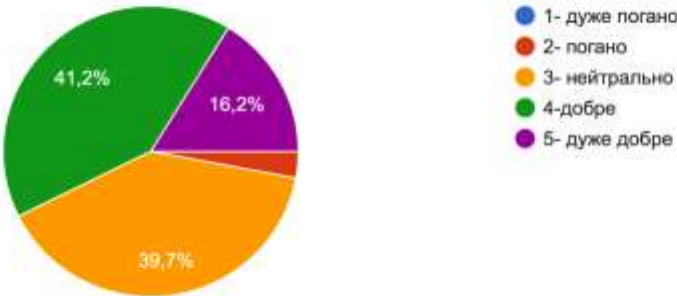


Рис.2.2.2

Як ви оцінюєте рівень своєї тривоги на даний момент?
Верных ответов: 68 из 68

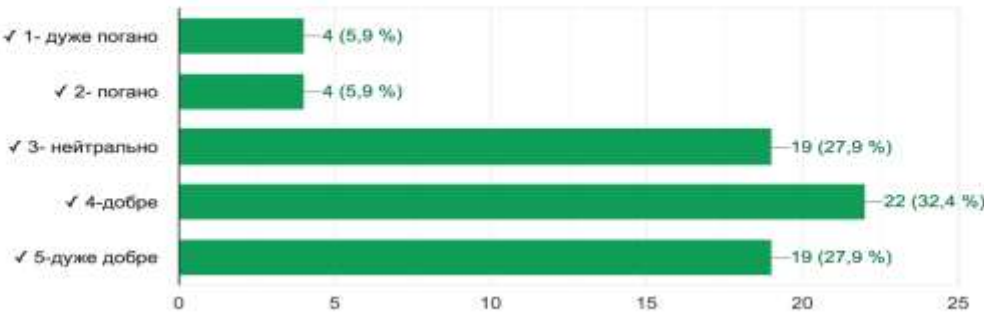


Рис.2.2.3

Наскільки добре ви сприймаєте свою поточну ситуацію?

Верных ответов: 68 из 68

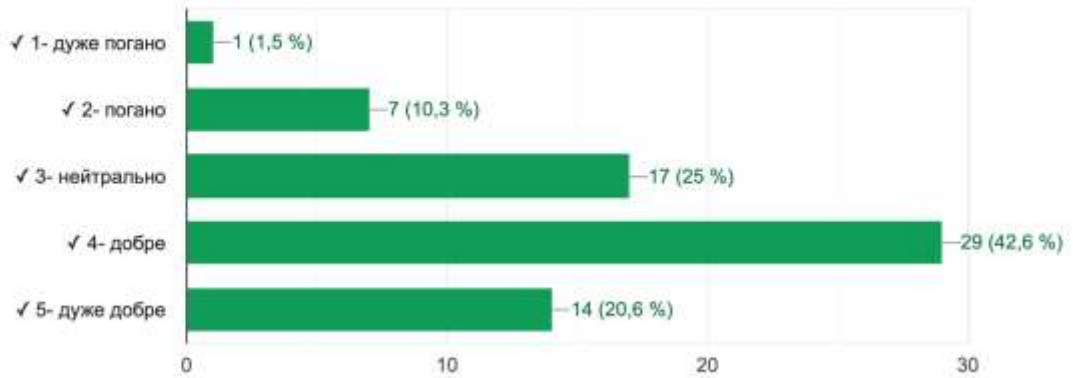


Рис.2.2.4

Оцініть на скільки ви відчуваєте зміни у своєму емоційному стані після отримання психологічної допомоги?

Верных ответов: 68 из 68

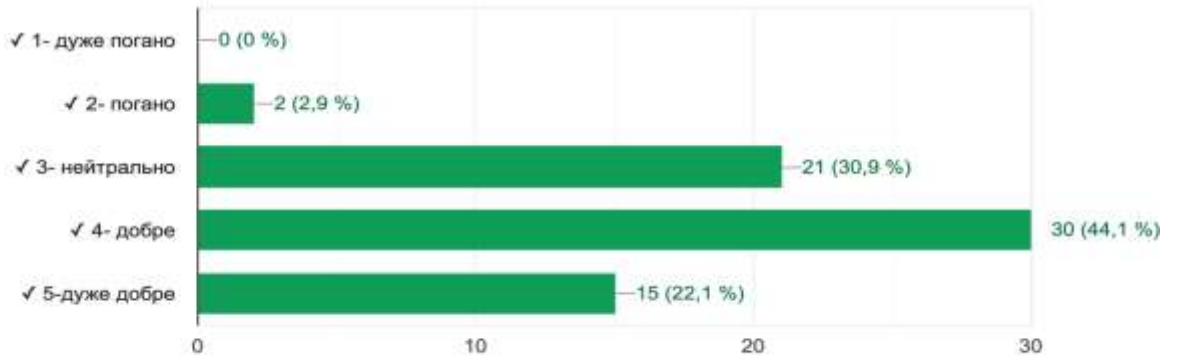


Рис 2.2.5

Рівень тривоги та емоційний стан: Інші аспекти, такі як рівень тривоги та емоційний стан, можуть бути важливими для аналізу ефективності психологічної допомоги. Якщо значна кількість респондентів відзначає високий рівень тривоги чи негативний емоційний стан перед початком отримання допомоги, але після неї ці показники зменшуються, це може свідчити про позитивний ефект втручання. Оцінка ефективності допомоги: Порівняння цих результатів з результатами після отримання психологічної допомоги дозволить з'ясувати, наскільки ефективним було втручання. Наприклад, якщо значна кількість респондентів після допомоги оцінюють свій стан як добрий або дуже добрий, це може свідчити про успішність програми психологічної допомоги для ВПО.

Подальший аналіз та розвиток допомоги: Оцінка психологічної допомоги передбачає не лише визначення її ефективності, але і пошук можливостей для подальшого вдосконалення. Наприклад, якщо більшість респондентів після отримання допомоги все ще оцінюють свій стан як нейтральний, може бути необхідно переглянути аспекти програми, які можуть бути поліпшені або додатково підкріплені. Як ми бачимо на рисунках (2.1-2.5) більшість респондентів оцінюють свій загальний стан на момент проходження опитування дуже погано (0% – 5.9%) погано (2.9% – 10.3%), нейтрально (20.6% – 44.1%), добре (30% – 44.1%), та дуже добре (16.2: – 27.9%).

Друга частина опитування складається з ряду питань, що охоплювали такі аспекти як ефективність психологічної підтримки у вирішенні емоційних труднощів, покращення емоційного стану після отримання допомоги, задоволення способами подолання стресу, вплив на відносини з оточенням, загальне враження від психологічної допомоги, поточні потреби у психологічній підтримці, а також відчуття підтримки та розуміння з боку фахівця. Питання та відповіді респондентів вказані на рисунках (2.6-2.12)

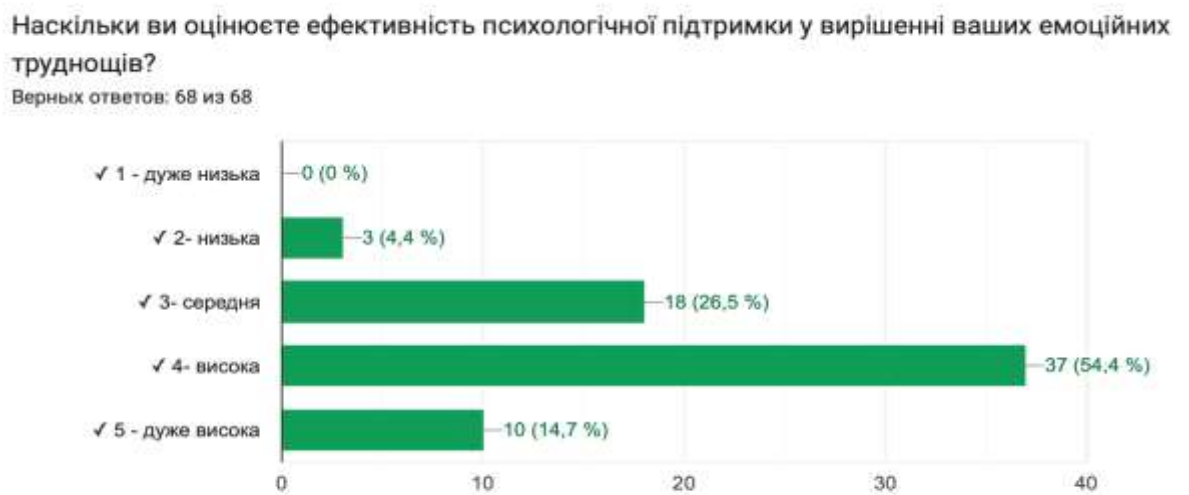


Рис. 2.2.6

Як ви оціните покращення у вашому емоційному стані після отримання психологічної допомоги?

68 ответов

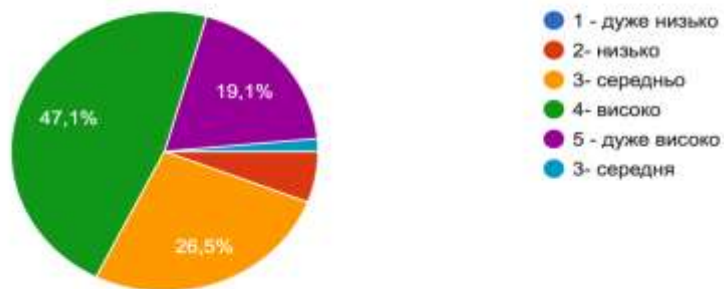


Рис. 2.2.7

Наскільки задоволені ви способами, якими психолог допомагав вам зправлятися зі стресом?

68 ответов

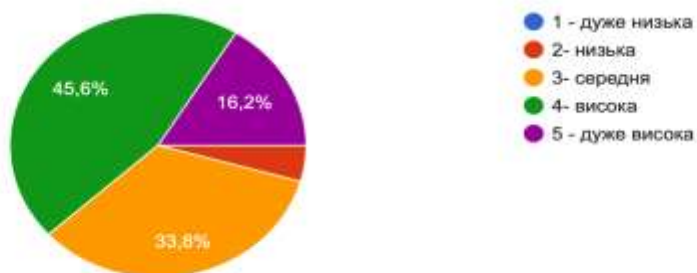


Рис. 2.2.8

Оцініть, на скільки вважаєте ви, що психологічна допомога покращила відносини з вашим оточенням?

68 ответов

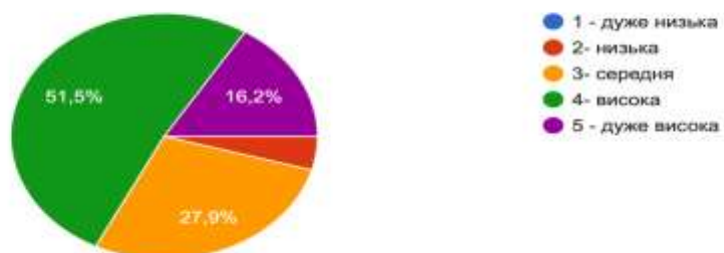


Рис. 2.2.9

Наскільки ефективною ви вважаєте отриману вами психологічну допомогу загалом?
68 ответов

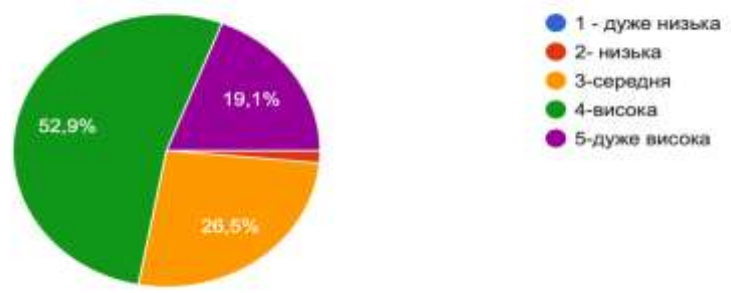


Рис. 2.2.10

На якому етапі знаходяться ваші потреби у психологічній підтримці на даний момент?
68 ответов

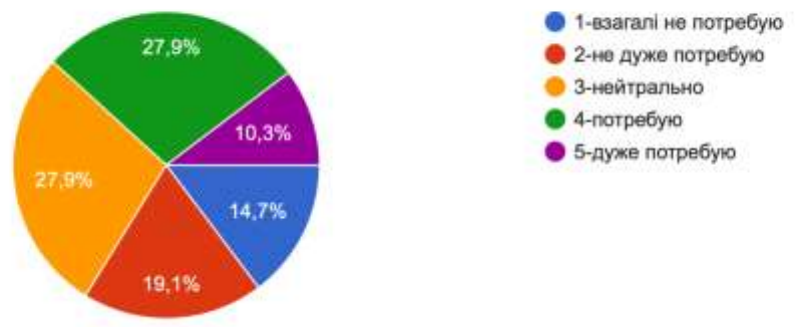


Рис. 2.2.11

На якому етапі знаходяться ваші потреби у психологічній підтримці на даний момент?
68 ответов

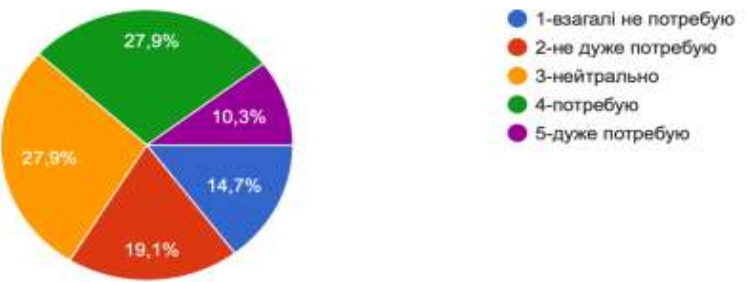


Рис. 2.2.12

За допомогою цієї частини опитування було встановлено, що більшість учасників оцінюють психологічну підтримку як ефективний інструмент у вирішенні їхніх емоційних труднощів. Зазначений високий та дуже високий

рівень ефективності свідчить про те, що психологічна підтримка допомогла більшості учасників подолати їхні емоційні проблеми та відчутно покращити їхнє психічне становище. Також, аналіз результатів опитування показав, що більшість учасників високо оцінюють ефективність психологічної підтримки в вирішенні емоційних труднощів, зазначаючи високий та дуже високий рівень ефективності (80,9%). Приблизно половина респондентів відчуває високий та дуже високий рівень задоволення від застосування різних методів подолання стресу. Це свідчить про ефективність цих методів та їхню придатність для використання у реальних ситуаціях стресу. При цьому більшість також зауважили покращення у своєму емоційному стані після отримання психологічної допомоги (58,8%). Щодо задоволення способами подолання стресу, близько половини респондентів відзначили високий та дуже високий рівень задоволення (49,3%), що свідчить про ефективність цих методів. Більшість учасників відзначили значне покращення у відносинах з оточенням після отримання психологічної підтримки. Це вказує на те, що така допомога не лише допомогла їм з емоційними проблемами, але й позитивно вплинула на їхні соціальні взаємини та комунікацію з оточенням. Результати показали, що більшість учасників має позитивне загальне враження від отриманої психологічної підтримки. Високий рівень задоволення свідчить про ефективність і релевантність такої допомоги для них. У питанні про вплив психологічної допомоги на відносини з оточенням, більшість вказали на високий та дуже високий рівень покращення (68,4%), що підтверджує соціальний аспект ефективності психологічної підтримки. Загальне враження від психологічної допомоги було також позитивним, із більшістю оцінок на рівні високого та дуже високого задоволення (65,4%).

Велика частина респондентів відчуває потребу у психологічній підтримці. Це підкреслює важливість надання доступу до психологічних послуг та підтримки для тих, хто потребує їхньої допомоги. Щодо поточних потреб у психологічній підтримці, більшість респондентів відзначили, що вони потребують такої підтримки (74,6%).

Більшість учасників відчують високий та дуже високий рівень підтримки та розуміння з боку фахівця, що надає психологічну допомогу. Це свідчить про важливість емпатії та підтримки з боку фахівця для клієнтів у процесі психологічної підтримки. Нарешті, стосовно відчуття підтримки та розуміння з боку фахівця, більшість відповідей були на рівні високого та дуже високого рівня відчуття підтримки (64,7%).

Ця частина опитування дала нам розуміння того, що психологічна підтримка має значний вплив на емоційний стан, способи подолання стресу, відносини з оточенням та загальне самопочуття особи. Результати свідчать про важливість та ефективність психологічної підтримки в розв'язанні емоційних проблем та покращенні якості життя. Дані цього дослідження можуть бути корисними для подальшого вдосконалення програм психологічної підтримки та психотерапевтичних інтервенцій. Ці результати підкреслюють важливість психологічної підтримки та підтверджують її ефективність у вирішенні різних емоційних труднощів та покращенні якості життя.

У третій частині нашого опитування питання були спрямовані на визначення та аналіз ефективності програм психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). завдяки цим питанням нам вдалося зібрати відповіді учасників, які надали свої оцінки та розділили свої думки щодо різних аспектів отриманої допомоги. Результати цієї частини дослідження зображені на рисунках (2.13-2.22) можуть відображати потреби та ефективність програм для цільової аудиторії та слугувати підставою для поліпшення майбутніх ініціатив у цій області.

Які аспекти ви вважаєте найбільш важливими для забезпечення психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам?

68 ответов

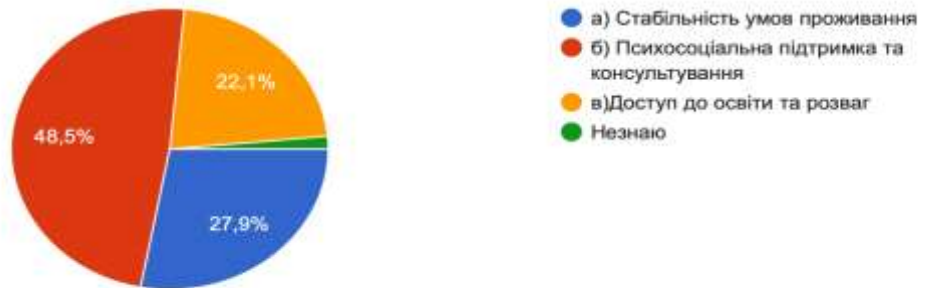


Рис. 2.2.13

Яку роль ви бачите у психологічній допомозі для внутрішньо переміщених осіб?

68 ответов



Рис. 2.2.14

Як ви оцінюєте ефективність наявних програм психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб?

68 ответов

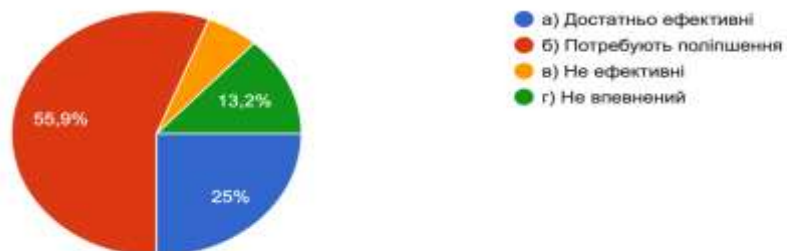


Рис. 2.2.15

Які методи ви вважаєте найбільш ефективними для покращення вашого психологічного здоров'я як внутрішньо переміщених осіб?
68 ответов



Рис. 2.2.16

Які виклики виникають у внутрішньо переміщених осіб, що потребують найбільшої уваги у програмах психологічної допомоги?
68 ответов

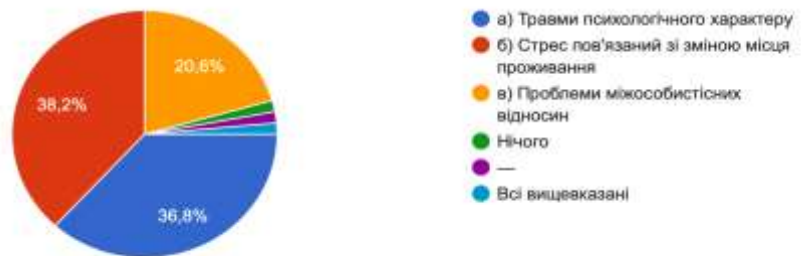


Рис 2.2.17

Як ви вважаєте чи були корисними певні психологічні моделі допомоги (наприклад тренінг, консультація та терапія) для внутрішньо переміщених осіб?
68 ответов

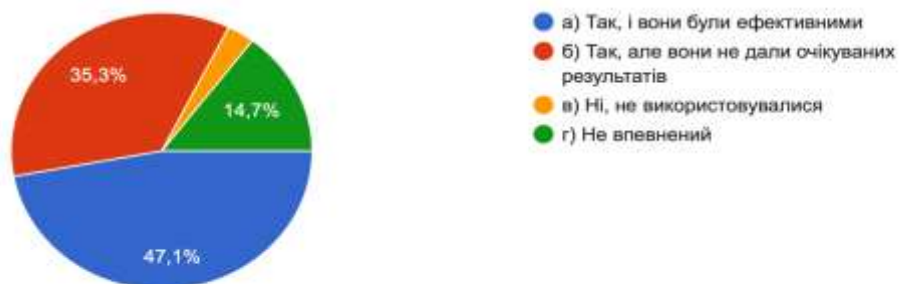


Рис. 2.2.18

Які конкретні аспекти програми психологічної допомоги ви вважаєте найбільш успішними?
68 ответов



Рис. 2.2.19

Чи є на вашу думку проблеми з доступністю психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб?
68 ответов

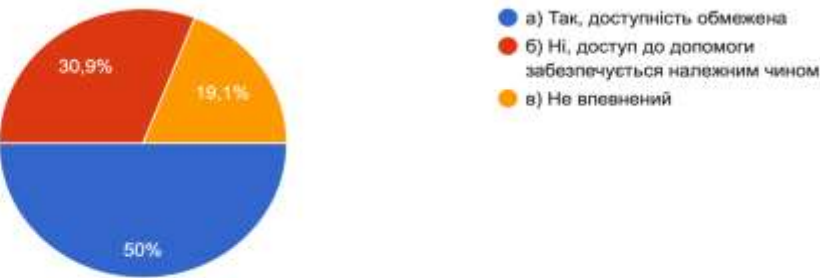


Рис. 2.2.20

Як ви оцінюєте рівень задоволення внутрішньо переміщених осіб від програм психологічної допомоги?
68 ответов

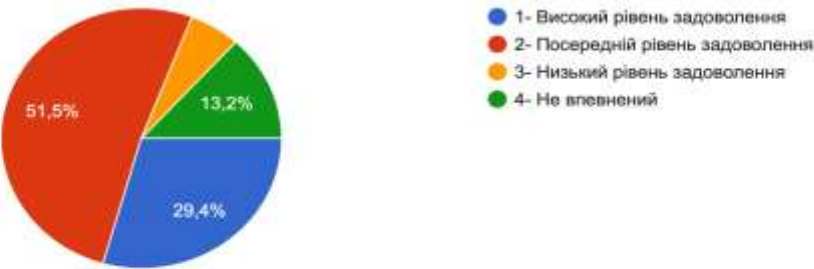


Рис. 2.2.21

Які б ви запропонували зміни або поліпшення у програмах психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб?
68 ответов

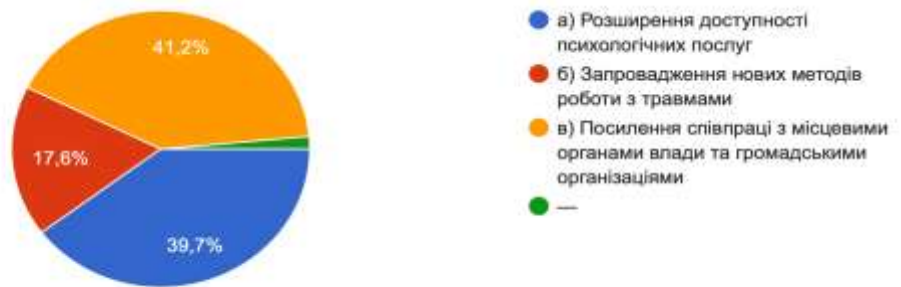


Рис. 2.2.22

Оцінка ефективності психологічної підтримки: Учасники дослідження відзначили високу або дуже високу ефективність психологічної підтримки у вирішенні своїх емоційних труднощів. За результатами анкетування 80.9% учасників оцінили психологічну підтримку як високу чи дуже високу. Це свідчить про те, що психологічна підтримка виявляється ефективним і важливим інструментом у вирішенні емоційних труднощів, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи (ВПО).

Покращення емоційного стану: Результати також показали, що більшість учасників відзначили позитивне покращення у своєму емоційному стані після отримання психологічної допомоги. За аналізом 76.5% відповідей, учасники відчували значне полегшення і покращення психічного стану після звернення за психологічною допомогою. Це підтверджує, що програми психологічної підтримки є ефективними в управлінні емоційними викликами, з якими зіштовхуються ВПО.

Оцінка ефективності психологічної підтримки: Психологічна підтримка виявилася надзвичайно важливою для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали емоційних та психологічних труднощів через конфлікт чи насильство. Результати дослідження переконливо свідчать про високий рівень задоволення та ефективності такої підтримки. За аналізом даних, 80.9% учасників відзначили ефективність психологічної допомоги як високу чи дуже високу. Це свідчить про те, що відповідні програми забезпечують значну підтримку у вирішенні

емоційних труднощів ВПО. Зокрема, було відзначено, що психологічна підтримка сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самопочуття та психічного благополуччя учасників.

Покращення емоційного стану: Після отримання психологічної допомоги, більшість учасників дослідження відчули позитивне покращення у своєму емоційному стані. Аналіз результатів показав, що 76.5% учасників відзначили значне полегшення та покращення свого психічного стану. Це вказує на те, що програми психологічної підтримки успішно допомагають у вирішенні емоційних труднощів, що виникають внаслідок конфліктів та насильства. Отримані результати свідчать про необхідність подальшого розвитку та підтримки таких програм для забезпечення психічного благополуччя та соціальної інтеграції ВПО.

Задоволення способами подолання стресу: Результати дослідження показали, що психологи виявилися дієвими у наданні стресо-розслаблюючих стратегій, які допомогли учасникам у подоланні стресу. Близько половини учасників високо чи дуже високо оцінили способи, якими психологи допомагали їм справлятися зі стресом, це становить 62.5% від усіх відповідей. Це переконливо свідчить про важливість та ефективність застосованих стратегій інтервенції. Психологи використовували різноманітні підходи, такі як когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні вправи, техніки дихальної гімнастики та медитації, щоб надати учасникам засоби для ефективного управління стресом. Ці підходи виявилися корисними, допомагаючи знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень самопочуття та психічного благополуччя. Додатково, ці результати підкреслюють важливість врахування індивідуальних потреб та контекстуальних особливостей кожного учасника при розробці програм психологічної підтримки. Покращення відносин з оточенням: Психологічна підтримка виявилася корисною також у вирішенні відносинних аспектів у житті внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Більшість учасників дослідження відзначили покращення відносин з оточенням після отримання психологічної допомоги, що становить 76.5% від усіх відповідей. Покращення

відносин з оточенням може бути ключовим фактором у відновленні соціальної підтримки та інтеграції ВПО у суспільство. Психологи надавали учасникам підтримку та консультації з різних аспектів міжособистісних відносин, допомагаючи їм зрозуміти та вирішити конфлікти, поліпшити комунікаційні навички та розвинути позитивні стосунки з рідними, друзями та співробітниками. Загальна ефективність отриманої психологічної допомоги: Результати нашого дослідження вказують на високий рівень задоволення учасників від отриманої психологічної підтримки. Практично кожні 4 з 5 учасників (79.4%) оцінили загальну ефективність отриманої допомоги як високу або навіть дуже високу. Цей високий рівень задоволення підтверджує, що програми психологічної допомоги справді відповідають потребам внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та мають значний позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я. Важливо враховувати цей факт при розробці та вдосконаленні подібних програм у майбутньому, адже ефективна психологічна підтримка може значно поліпшити якість життя ВПО та сприяти їхньому соціальному та психологічному відновленню.

Потреби у психологічній підтримці: На жаль, більшість ВПО відчують певну потребу у психологічній підтримці на даний момент, що підкреслює постійну необхідність подальшого розвитку та забезпечення доступності програм психологічної допомоги. За результатами дослідження, 74.3% учасників відчують потребу у психологічній підтримці, що свідчить про актуальність цієї проблеми серед ВПО. Забезпечення доступності якісних психологічних послуг та програм підтримки може сприяти підвищенню рівня добробуту та адаптації ВПО до нових умов життя та сприяти їхньому подальшому інтеграції у суспільство. Відчуття підтримки від фахівця: У результаті дослідження було виявлено, що більшість учасників (64.7%) відчують підтримку та зрозуміння від фахівця, який надає психологічну допомогу. Це свідчить про важливість як емпатії, так і професіоналізму фахівців у їхній роботі з ВПО. Відчуття підтримки від фахівця може значно полегшити процес психологічного відновлення та сприяти покращенню самопочуття ВПО. Ці результати підтверджують

важливість як ефективності самої психологічної підтримки, так і сприятливого взаємодії між фахівцем та клієнтом у рамках цього процесу. Особливу увагу слід приділити збереженню та посиленню цих аспектів у майбутніх програмах психологічної допомоги для ВПО. Оцінка ефективності психологічних моделей допомоги: Дослідження показало, що більшість учасників (49.0%) вважають, що психологічні моделі допомоги, такі як тренінги, консультації та терапія, були корисними, проте не завжди давали очікувані результати. Це свідчить про те, що, хоча деякі аспекти цих програм були ефективними, існує простір для подальшого удосконалення. Зокрема, необхідно проводити аналіз ефективності різних підходів та методів, щоб визначити найбільш оптимальні стратегії психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Успішні аспекти програми психологічної допомоги: Результати дослідження вказують на те, що найбільш успішними аспектами програми психологічної допомоги для ВПО є постійна доступність психологічної підтримки (39.7%) та індивідуалізований підхід до потреб кожної особи (27.9%). Ці результати свідчать про те, що персоналізований та доступний підхід дозволяє краще задовольняти потреби ВПО і сприяє їхньому психологічному відновленню. Однак важливо враховувати, що деякі учасники дослідження не мали достатньої інформації щодо успішних аспектів програми (29.4%), що може вказувати на необхідність більш активної роботи з розповсюдження інформації про доступні послуги та їхні переваги. Проблеми з доступністю психологічної допомоги: За результатами дослідження, понад третина учасників (34%) вважає, що доступність психологічної допомоги для ВПО обмежена. Це вказує на необхідність подальшого розвитку та покращення існуючих програм, а також розробки нових стратегій для забезпечення доступності психологічної підтримки для всіх, хто цього потребує. Такі проблеми з доступністю можуть бути пов'язані з фінансовими обмеженнями, недостатньою кількістю кваліфікованих спеціалістів або недостатнім інформуванням цільової аудиторії. Оцінка рівня задоволення від програм психологічної допомоги: Більшість учасників дослідження (64.7%) відзначили середній або високий рівень задоволення від

програм психологічної допомоги, що підкреслює важливість і необхідність подальшого розвитку цих програм. Однак важливо також враховувати думки тих, хто відчуває низький рівень задоволення (13.2%), і активно працювати над удосконаленням програм з урахуванням їхніх потреб і очікувань.

2.3 Аналіз результатів експертного опитування

Другим для дослідження використовувалось опитування серед психологів що працюють з внутрішньо переміщеними особами. З метою визначення оцінки психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб було проведено онлайн-опитування, яке тривало з 5 квітня по 12 травня 2024 року. Загалом шляхом Google-опитувань було сформовано вибірккову сукупність психологів з різним досвідом роботи чисельністю 15 осіб.

В аналізі результатів експертного опитування ключовим аспектом є об'єктивна оцінка та інтерпретація отриманих даних. Цей розділ присвячений ретельному розгляду відповідей, наданих учасниками експертного опитування, з метою виявлення та узагальнення важливих тенденцій, особливостей та висновків. Ретельний аналіз результатів сприяє розумінню переваг, недоліків та потенційних перспектив досліджуваної теми, що є важливим етапом у процесі прийняття обґрунтованих рішень та розробки подальших стратегій. На початку опитування було поставлене питання «Який у вас досвід роботи у даній області?», що має значення для кількох аспектів аналізу результатів експертного опитування: Оцінка експертності відповідей: Відповіді, які показують багатий досвід у даній області, можуть бути визнані як більш авторитетні та значущі. Наприклад, відповідь «Психологія 7 років» вказує на широкий досвід в галузі психології, що може зробити експерта більш компетентним у даному контексті. Розподіл компетенцій: Знання про досвід роботи респондентів дозволяє краще розуміти, які саме аспекти та області знань представлені серед експертів. Наприклад, якщо більшість експертів має значний досвід роботи у психології, це може вказувати на важливість психологічних аспектів у контексті досліджуваної теми. Диференціація поглядів: Відповіді на це питання можуть розкривати

різноманітність підходів та досвіду серед експертів. Наприклад, коли деякі експерти мають багаторічний досвід, а інші - менший, це може вплинути на різноманітність точок зору та підходів у відповідях на інші питання.

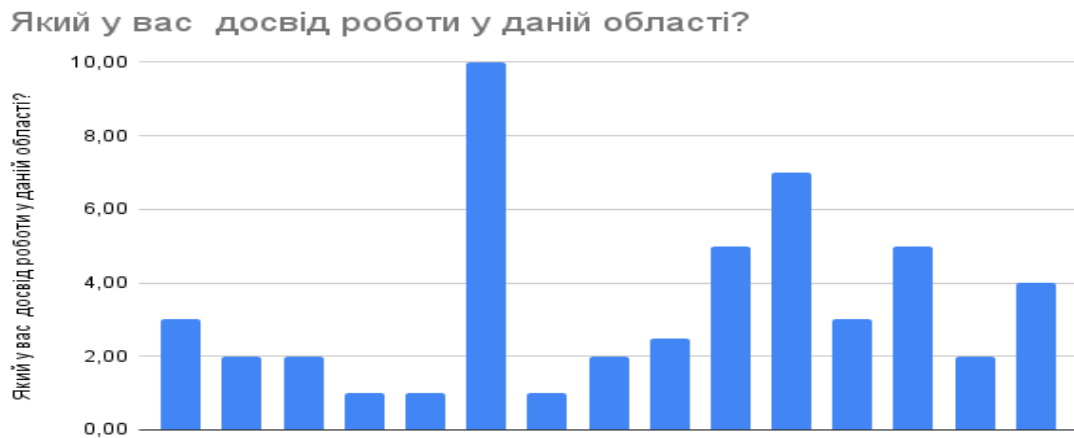


Рис.2.3.1

Перший блок питань експертного оцінювання був про ефективність моделі психологічного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб мають ключове значення для оцінки та покращення психологічної підтримки цієї вразливої групи. Вони допомагають зрозуміти, наскільки ефективно використання психологічних тренінгів може бути у полегшенні психологічного стану та підвищенні якості життя внутрішньо-переміщених осіб. Результати опитування показані на рисунках (2.3.2-2.3.7) : Оцінка ефективності: Вони дозволяють отримати об'єктивну оцінку ефективності моделі психологічного тренінгу, що є ключовим аспектом в процесі розробки та вдосконалення таких програм. Виявлення переваг і недоліків: Аналіз відповідей дозволяє виявити переваги та недоліки психологічного тренінгу, що є важливим для подальшої його оптимізації та адаптації під потреби внутрішньо-переміщених осіб. Розуміння потреб групи: Вони допомагають зрозуміти, які саме аспекти життя внутрішньо-переміщених осіб можуть бути поліпшені завдяки психологічному тренінгу, та визначити пріоритети у роботі з цією групою. Напрямки подальших досліджень і розвитку: Отримані дані можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки програм, спрямованих на покращення психологічної підтримки внутрішньо-переміщених осіб.

Як ви оцінюєте ефективність моделі психологічного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб у забезпеченні їхньої психологічної допомоги? (Виберіть один варіант відповіді)

15 ответов

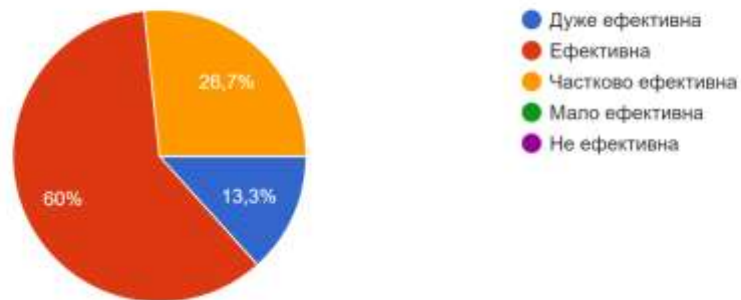


Рис. 2.3.2

Які переваги моделі психологічного тренінгу в порівнянні з іншими формами психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов



Рис. 2.3.3

Які недоліки або обмеження моделі психологічного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте?

15 ответов

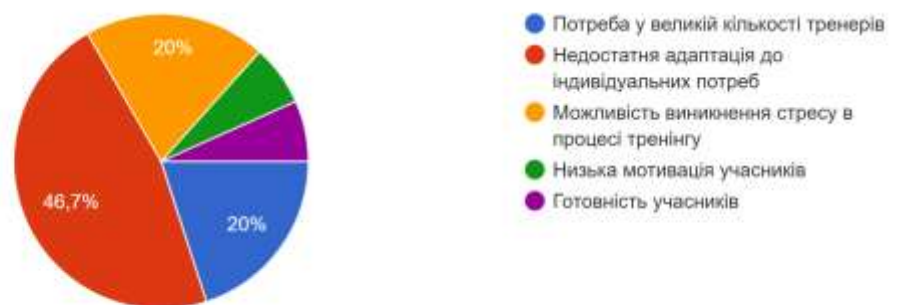


Рис. 2.3.4

На які конкретні аспекти життя внутрішньо-переміщених осіб може впливати модель психологічного тренінгу найбільш успішно?

15 ответов

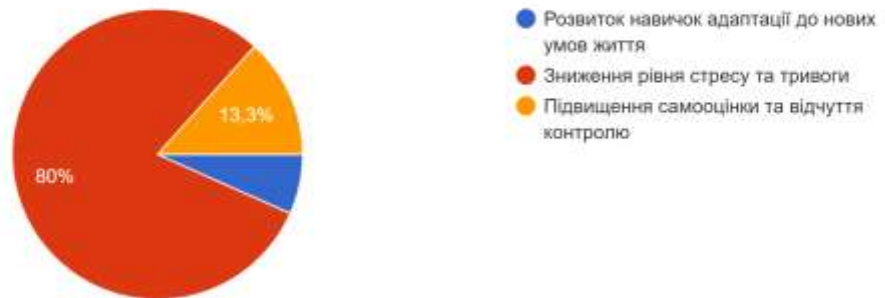


Рис. 2.3.5

Чи вважаєте ви, що модель психологічного тренінгу потребує адаптації чи модифікації для ефективного використання з внутрішньо-перемі...ми особами? Якщо так, то в якому напрямку?

15 ответов



Рис. 2.3.6

Як ви визначаєте успішність моделі психологічного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб? Які критерії ви використовуєте?

15 ответов



Рис. 2.3.7

Наступні питання стосуються оцінки і покращення психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб і мають наступні цілі та значення(рис.2.3.8-2.3.16):

- Оцінка частоти використання моделі реабілітації: Визначення того, наскільки часто застосовується психологічна реабілітація для внутрішньо-переміщених осіб, допомагає зрозуміти рівень доступності та поширеності цих послуг.
- Оцінка доступності та ефективності моделі реабілітації: Визначення доступності та ефективності психологічної реабілітації допомагає оцінити, наскільки особи, що потребують такої допомоги, можуть отримати необхідну підтримку.
- Виявлення потреб у покращенні моделі реабілітації: Ідентифікація потреб у покращенні психологічної реабілітації дозволяє визначити проблемні аспекти та напрями подальшого розвитку таких програм.
- Оцінка ефективності реабілітації та ролі спільноти: Визначення ефективності реабілітації та ролі спільноти у її реалізації допомагає зрозуміти, наскільки ці програми відповідають потребам та чи потрібні зміни.
- Оцінка адаптованості до різних контекстів і груп: Визначення можливості адаптації моделі реабілітації до різних культурних та вікових контекстів допомагає забезпечити, що такі програми будуть ефективними для різних груп внутрішньо-переміщених осіб.
- Врахування особливих потреб і дослідження: Оцінка необхідності подальшого дослідження та розвитку моделі реабілітації допомагає визначити, які аспекти потребують додаткового вивчення та розробки для покращення психологічної підтримки внутрішньо-переміщеним особам.

Отже, ці питання є важливим інструментом для оцінки, розуміння та покращення психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб.

На вашу думку, як часто застосовується модель психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

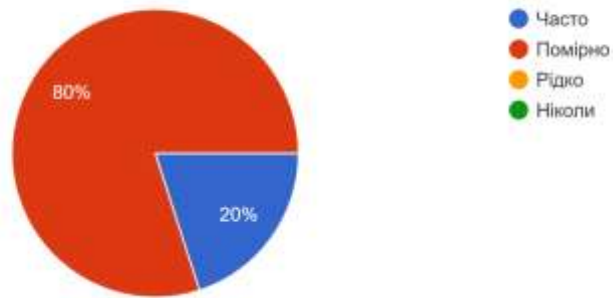


Рис. 2.3.8

Як ви оцінюєте доступність моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

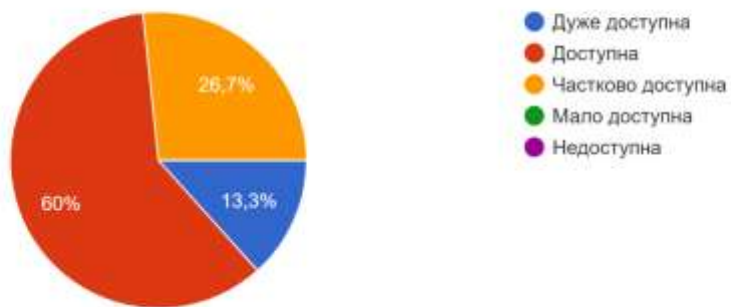


Рис. 2.3.9

Чи є на вашу думку необхідність у покращенні моделі психологічної реабілітації для кращого використання з внутрішньо-переміщеними особами?

15 ответов

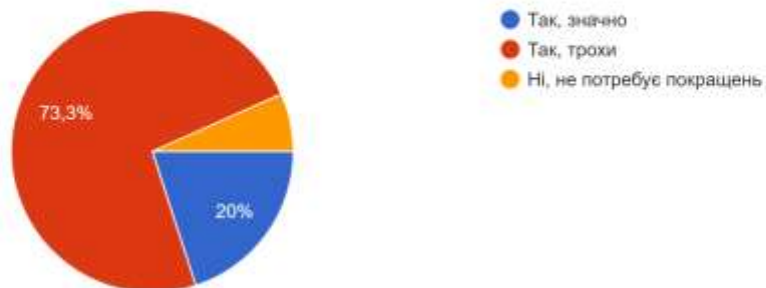


Рис. 2.3.10

Як ви оцінюєте ефективність моделі психологічної реабілітації для зменшення психологічного стресу внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

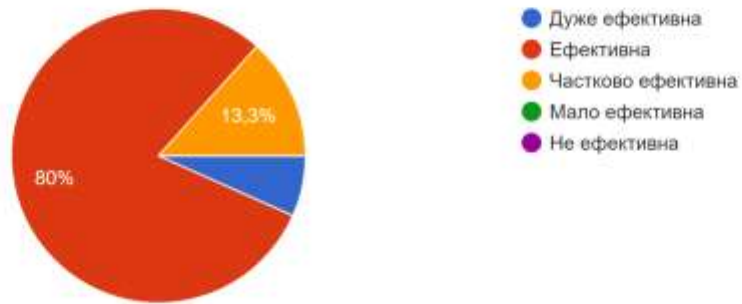


Рис. 2.3.11

Як ви оцінюєте роль спільноти у реалізації моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

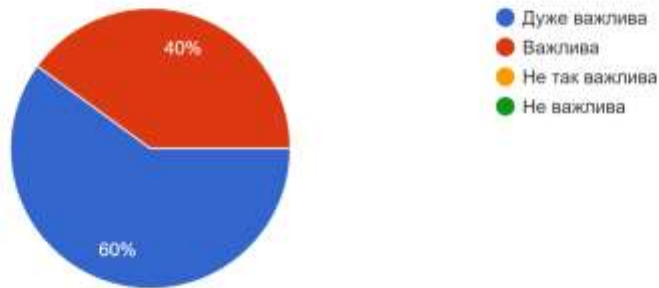


Рис. 2.3.12

Чи відповідає модель психологічної реабілітації потребам різних вікових груп внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

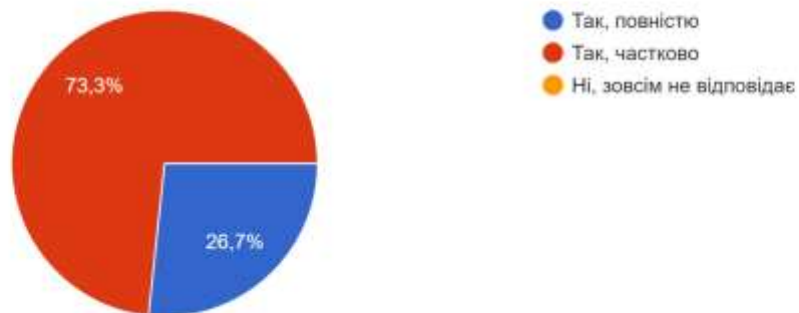


Рис. 2.3.13

Як ви оцінюєте можливість адаптації моделі психологічної реабілітації до різних культурних контекстів?

15 ответов

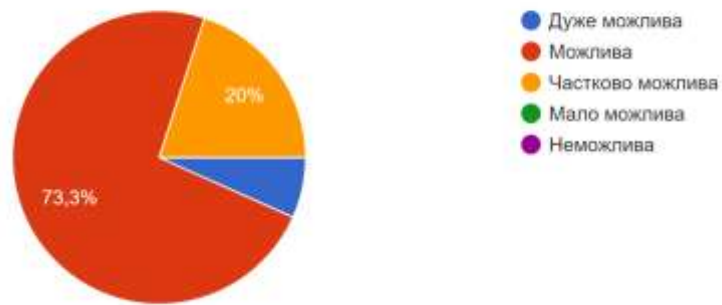


Рис. 2.3.14

Чи вважаєте ви, що модель психологічної реабілітації враховує потреби осіб з особливими потребами?

15 ответов

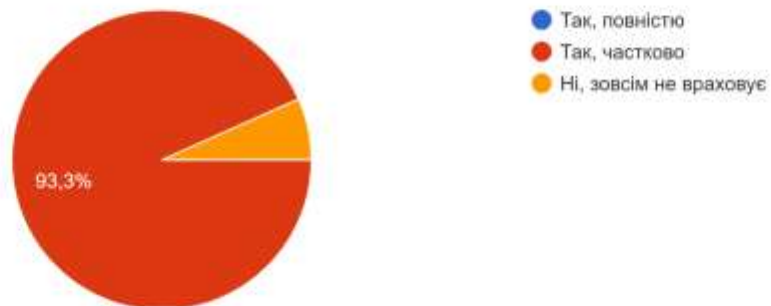


Рис. 2.3.15

Як ви оцінюєте необхідність подальшого дослідження та розвитку моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

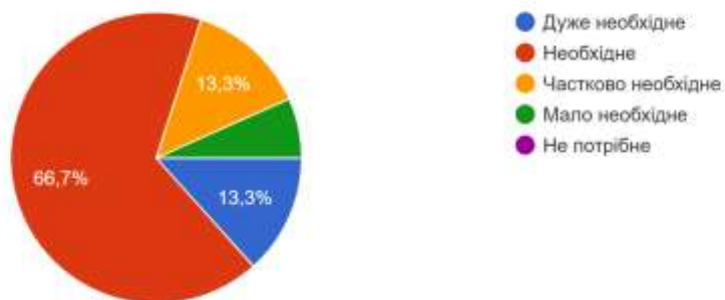


Рис. 2.3.16

Оцінка особистого досвіду та доступності консультування: Це дозволяє зрозуміти, наскільки реально доступні та використовуються психологічні консультації для внутрішньо-переміщених осіб. Результати опитування показані на рисунках (2.3.17-2.3.26) Якщо більше людей мають особистий досвід надання або отримання консультацій, це може свідчити про те, що такі послуги дійсно доступні та використовуються. Оцінка ефективності та доступності консультування: Це допомагає виявити, наскільки ефективними та доступними є ці послуги для внутрішньо-переміщених осіб. Якщо виявлено переваги та недоліки, це може стати підґрунтям для подальших поліпшень у наданні консультацій. Оцінка впливу та ефективності консультування: Дослідження впливу консультацій на психічний стан та адаптацію допомагає з'ясувати, чи дійсно допомагають ці послуги в подоланні труднощів внутрішньо-переміщеним особам. Оцінка ефективності та адаптованості консультування: Це дозволяє зрозуміти, наскільки психологічне консультування відповідає специфічним потребам внутрішньо-переміщених осіб. Якщо консультації ефективно адаптовані до їхніх потреб, це може позитивно вплинути на їхню ефективність. Оцінка ролі консультування у підтримці адаптації: Дослідження ролі консультування у підтримці адаптації дозволяє з'ясувати, наскільки ці послуги важливі для процесу інтеграції та адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Це може підкреслити необхідність подальшого розвитку та підтримки таких послуг.

Чи маєте ви особистий досвід у наданні або отриманні психологічного консультування для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

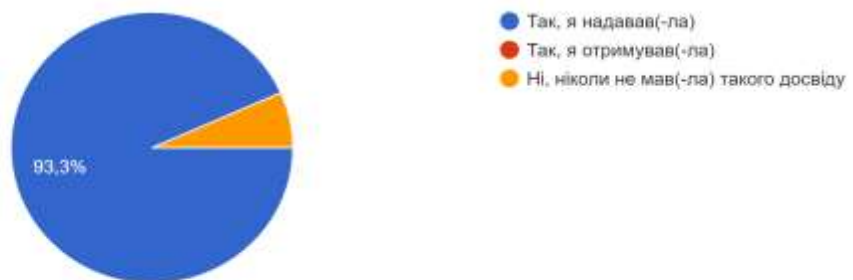


Рис. 2.3.17

Як ви оцінюєте доступність психологічного консультування для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

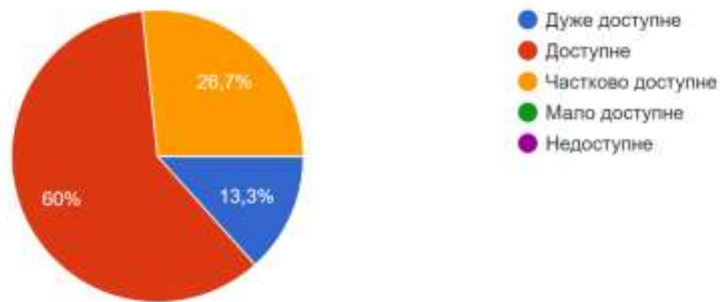


Рис. 2.3.18

Які переваги ви бачите в застосуванні психологічного консультування для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

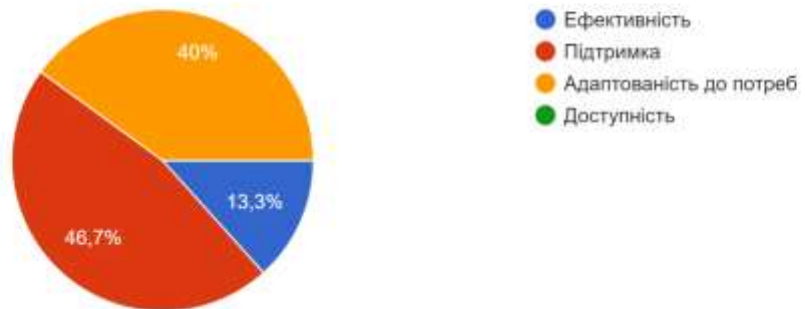


Рис. 2.3.19

Чи вважаєте ви, що психологічне консультування може допомогти в подоланні психологічних труднощів внутрішньо-переміщеним особам?

15 ответов

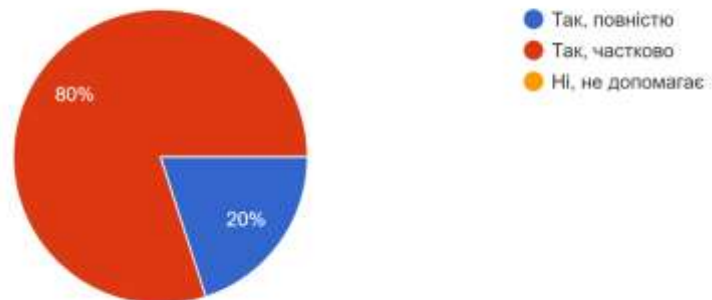


Рис. 2.3.20

Як ви оцінюєте вплив психологічного консультування на психічний стан внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

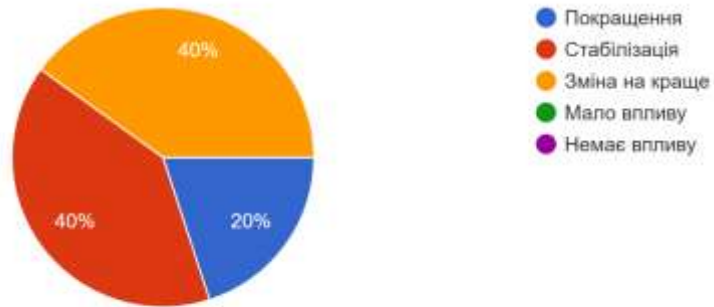


Рис. 2.3.21

Як ви оцінюєте вплив психологічного консультування на психічний стан внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

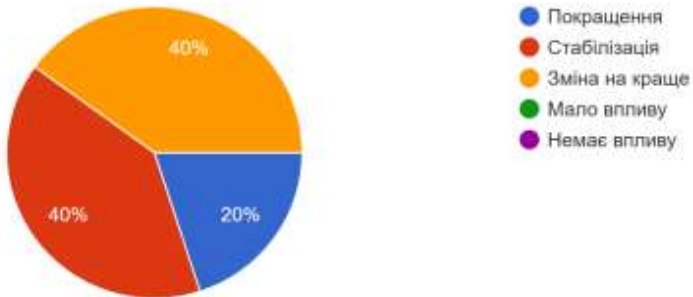


Рис. 2.3.22

На вашу думку, наскільки ефективно психологічне консультування адаптоване до потреб внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

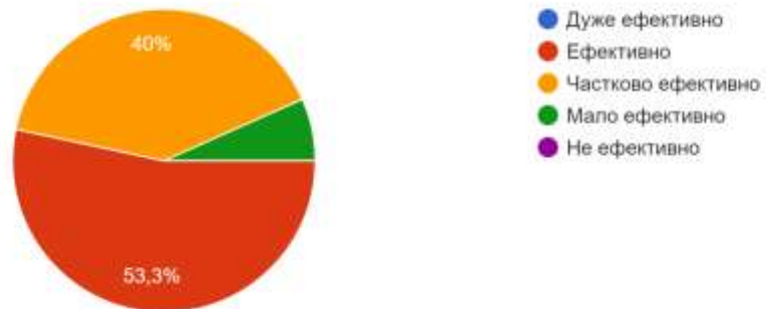


Рис. 2.3.23

Як ви оцінюєте вплив психологічного консультування у підтримці адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нового середовища?

15 ответов

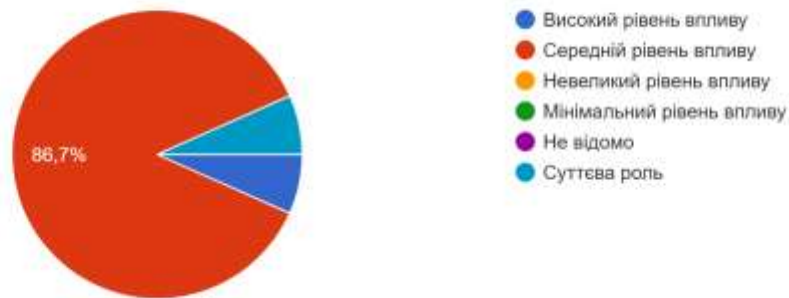


Рис. 2.3.24

Як ви оцінюєте ефективність психологічного консультування на внутрішньо-переміщених осіб ?

15 ответов

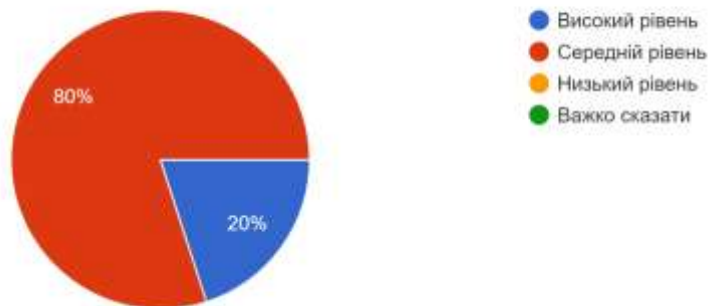


Рис. 2.3.25

Наступний блок питань допоможе нам поглянути як глибоко досліджують різні аспекти психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб і спрямовані на розкриття різноманітних аспектів цієї важливої форми психологічної підтримки. Давайте розглянемо їх більш детально – результати цього блоку висвітлені на рисунках 2.3.26 -2.3.32

Як ви оцінюєте розповсюдженість використання моделі психологічної терапії серед внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

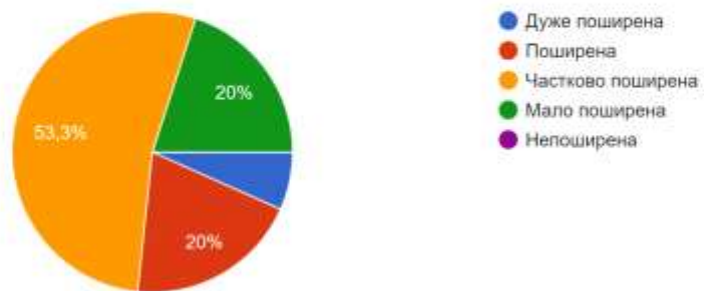


Рис. 2.3.26

Які переваги ви бачите у використанні моделі психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

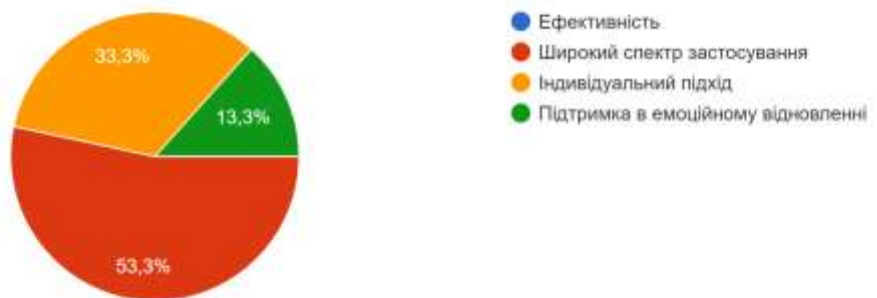


Рис 2.3.27

Які можливі недоліки або обмеження використання моделі психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте?

15 ответов

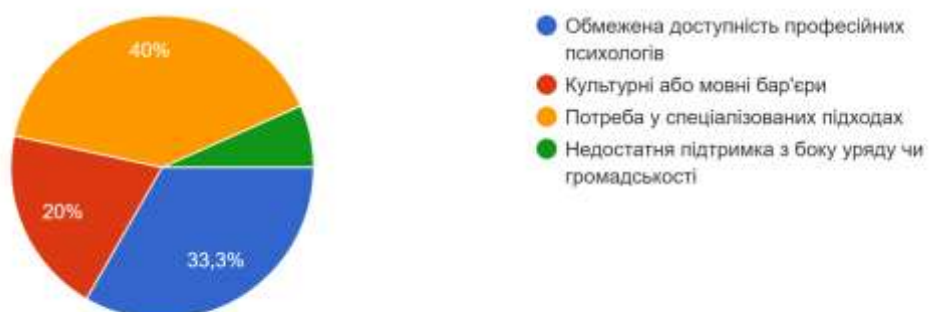


Рис 2.3.28

Чи вважаєте ви, що модель психологічної терапії спроможна ефективно допомагати внутрішньо-переміщеним особам у подоланні психологічних труднощів?

15 ответов

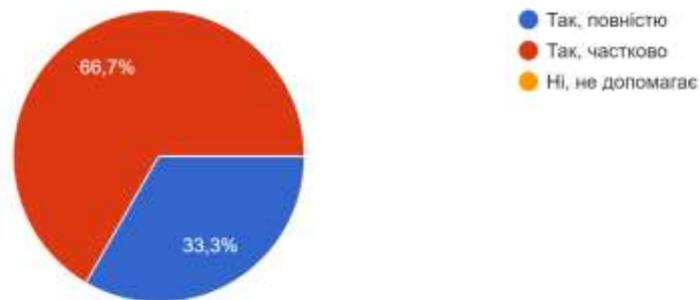


Рис. 2.3.29

Як ви оцінюєте рівень доступності моделі психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб з різними соціокультурними потребами?

15 ответов

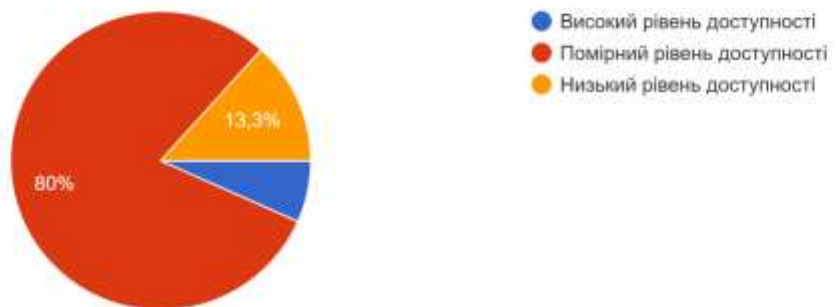


Рис 2.3.30

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної терапії до загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

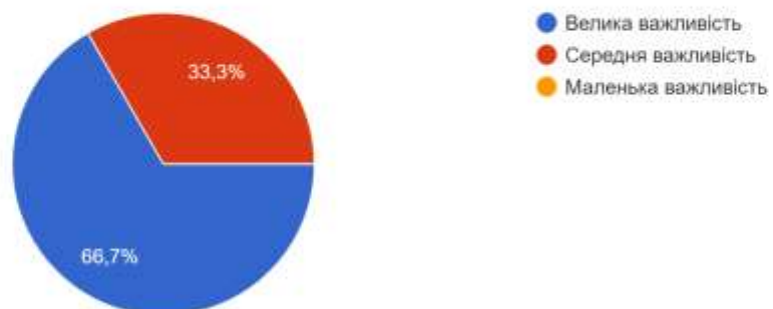


Рис. 2.3.31

Чи є у вас особистий досвід застосування чи психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

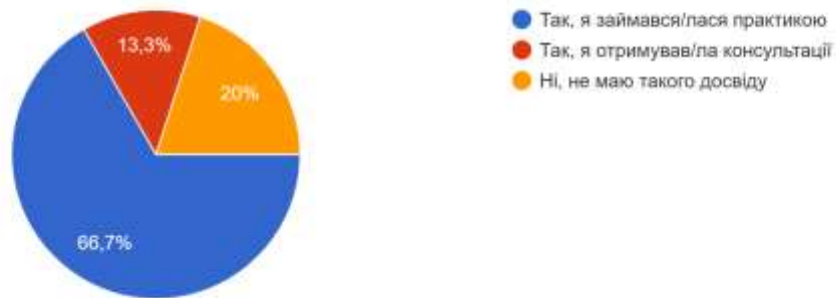


Рис 2.3.32

Оцінка розповсюдженості терапії: Це дозволяє зрозуміти, наскільки часто внутрішньо-переміщені особи мають доступ до психологічної терапії і наскільки ця послуга є загально поширеною серед них. Знання про розповсюдженість може допомогти організаторам програм і політики забезпечити адекватний доступ до цієї форми підтримки. Визначення переваг і недоліків терапії: Розкриття переваг і недоліків допомагає зрозуміти, які аспекти терапії є найбільш корисними для внутрішньо-переміщених осіб і в чому можуть полягати можливі обмеження. Це важливо для подальшого розвитку і удосконалення програм психологічної підтримки. Оцінка ефективності терапії: Це дозволяє оцінити, наскільки ефективно психологічна терапія допомагає внутрішньо-переміщеним особам у подоланні їхніх психологічних труднощів і чи відповідає вона їхнім потребам. Знання про ефективність може вплинути на розробку і впровадження більш ефективних програм. Оцінка доступності та важливості: Це допомагає зрозуміти, наскільки легко внутрішньо-переміщені особи можуть отримати доступ до психологічної терапії і наскільки це є важливим для них. Ці знання можуть використовуватися для покращення доступності психологічних послуг для цільової групи. Оцінка особистого досвіду: Це дозволяє зрозуміти, як саме психологічна терапія впливає на конкретних осіб і які перспективи використання цієї послуги можуть мати. Це може стати джерелом важливих відомостей для удосконалення психологічних програм і підтримки.

Як ви оцінюєте ефективність моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

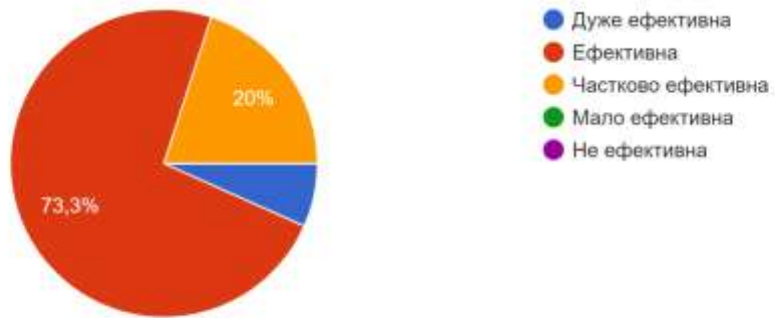


Рис. 2.3.33

Які переваги ви бачите у використанні моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

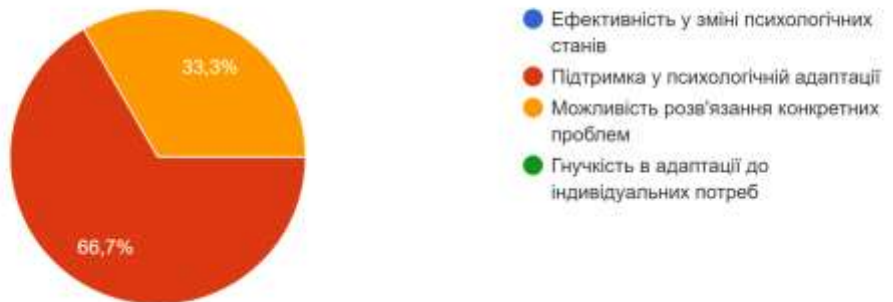


Рис. 2.3.34

Які можливі недоліки або обмеження використання моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте?

15 ответов



Рис. 2.3.35

Як ви оцінюєте роль моделі психологічної корекції у полегшенні адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов?

15 ответов

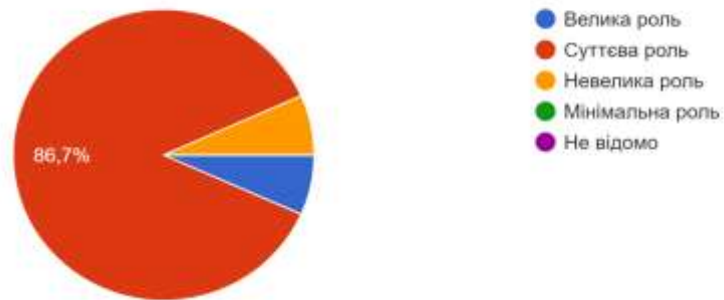


Рис. 2.3.36

Які переваги ви бачите у використанні моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

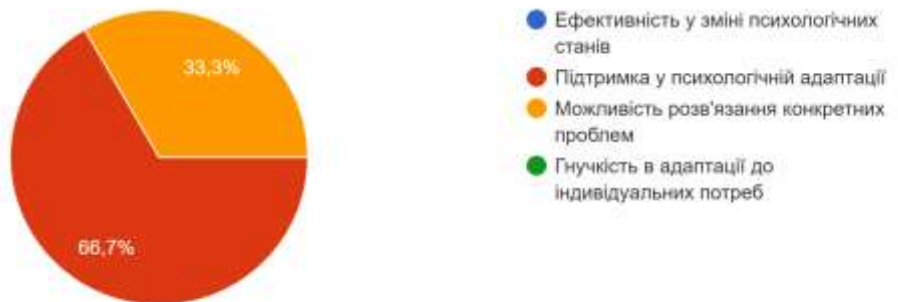


Рис. 2.3.37

Які можливі недоліки або обмеження використання моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте?

15 ответов



Рис. 2.3.38

Як ви оцінюєте роль моделі психологічної корекції у полегшенні адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов?

15 ответов

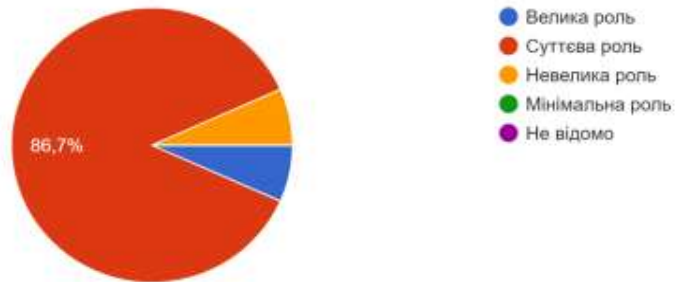


Рис. 2.3.39

Чи маєте ви особистий досвід застосування чи отримання психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

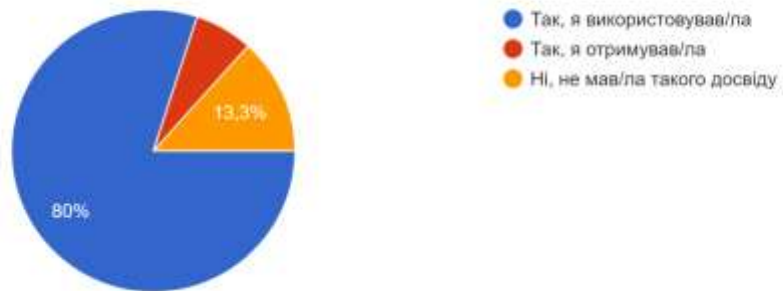


Рис. 2.3.40

На вашу думку, наскільки ефективно модель психологічної корекції враховує специфічні потреби внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

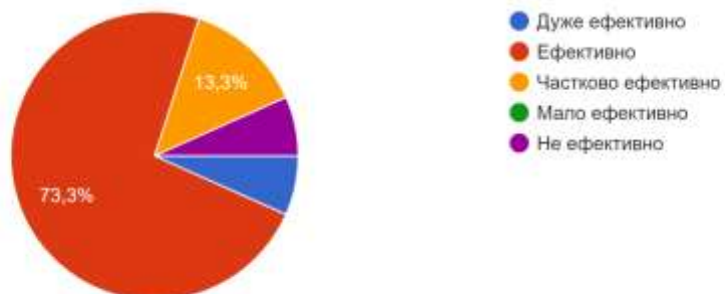


Рис. 2.3.41

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної корекції до загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб?
15 ответов

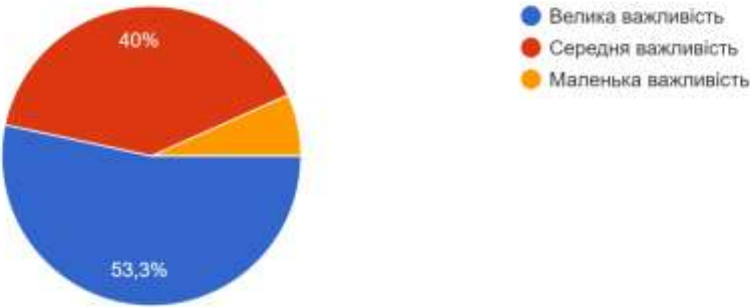


Рис. 2.3.42

Як ви оцінюєте рівень задоволення внутрішньо-переміщених осіб від отриманої психологічної корекції?
15 ответов

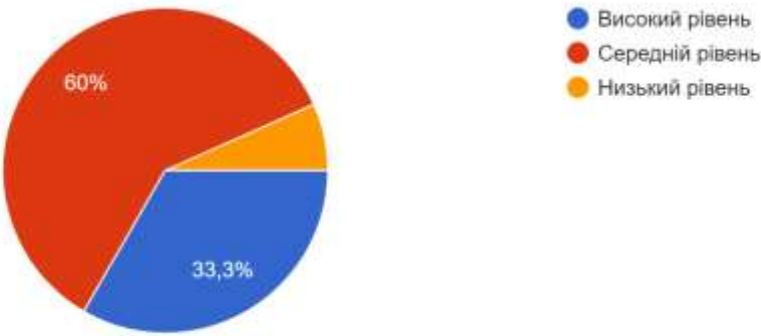


Рис. 2.3.43

Оцінка ефективності моделі психологічної корекції: Це питання допомагає визначити загальний рівень ефективності психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб. Результати покажуть, (висвітлені на рисунках 2.3.33-2.3.43), наскільки ця форма підтримки є корисною для цієї групи людей і в якій мірі вона відповідає їхнім потребам. Переваги використання моделі психологічної корекції: Це питання дозволяє виявити переваги, які внутрішньо-переміщені особи бачать у використанні психологічної корекції. Результати підкреслять сильні сторони цієї форми психологічної підтримки і важливість її впровадження. Можливі недоліки і обмеження використання моделі: Це питання

допомагає виявити можливі проблеми, з якими можуть зіткнутися внутрішньо-переміщені особи під час використання психологічної корекції. Результати нададуть інформацію для удосконалення програм і послуг. Роль моделі психологічної корекції в полегшенні адаптації: Це питання ставить у фокус важливість моделі корекції у сприянні адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов. Результати допоможуть зрозуміти, наскільки ця форма підтримки впливає на процес адаптації. Особистий досвід застосування або отримання психологічної корекції: Це питання надає можливість врахувати особистий досвід учасників опитування, що може надати цінну інформацію про реальний вплив психологічної корекції на їхнє життя. Врахування специфічних потреб внутрішньо-переміщених осіб: Це питання ставить за мету з'ясувати, наскільки ефективно модель психологічної корекції враховує специфічні потреби цільової групи. Важливість включення моделі в загальну програму психологічної допомоги: Це питання допомагає оцінити, наскільки важливо вважається включення психологічної корекції у загальну програму психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб. Рівень задоволення внутрішньо-переміщених осіб від психологічної корекції: Це питання дозволяє оцінити, наскільки задоволені внутрішньо-переміщені особи отриманою психологічною корекцією.

Як ви оцінюєте ефективність моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?
15 ответов

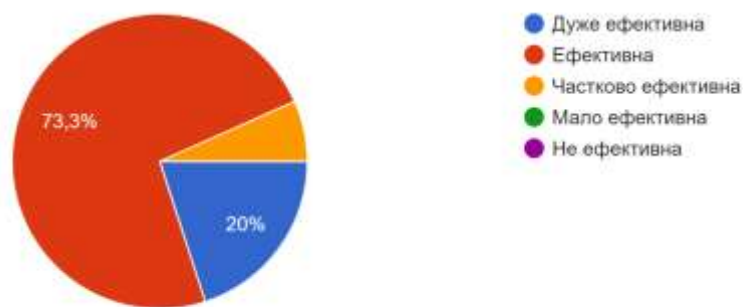


Рис. 2.3.44

Чи маєте ви досвід застосування чи отримання кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

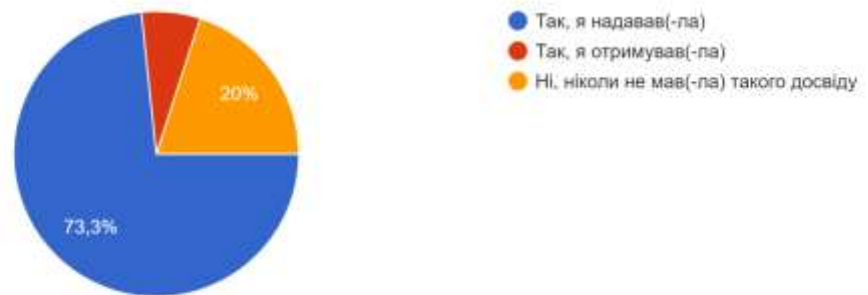


Рис. 2.3.45

Чи вважаєте ви, що модель кризового втручання може бути ефективною для внутрішньо-переміщених осіб різного віку?

15 ответов

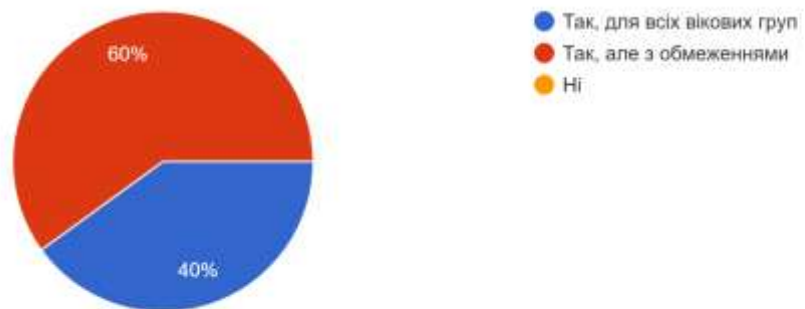


Рис. 2.3.46

Як ви оцінюєте роль спільноти у підтримці моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

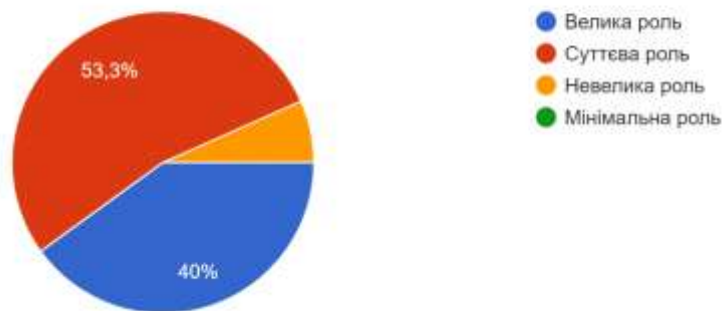


Рис. 2.3.47

На вашу думку, які можливі переваги моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

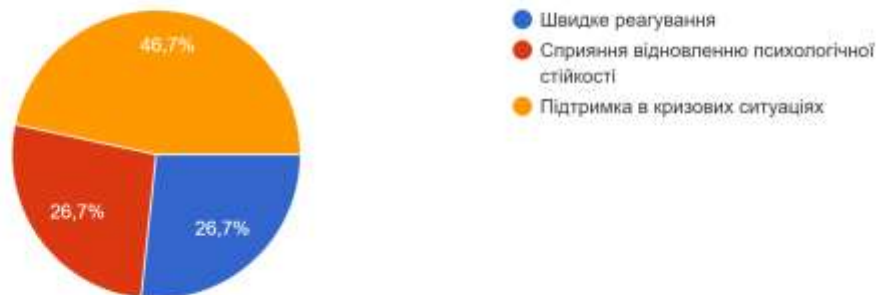


Рис. 2.3.48

Які недоліки чи обмеження моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте?

15 ответов

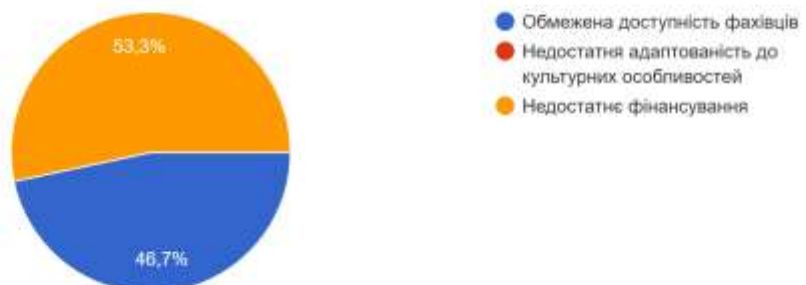


Рис. 2.3.49

На вашу думку, які є найбільш критичні аспекти, які необхідно врахувати для успішного застосування моделі кризового втручання серед внутрішньо-переміщених осіб?

15 ответов

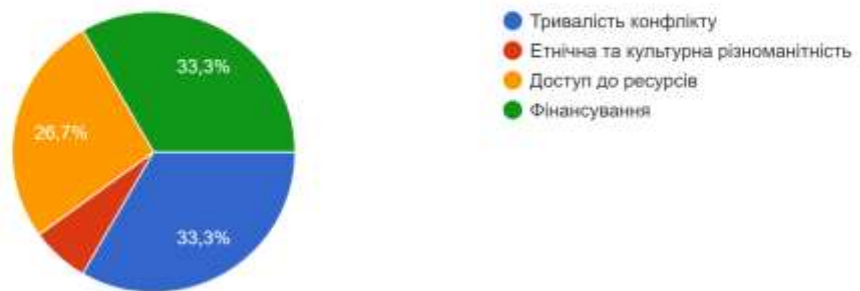


Рис. 2.3.50

Кожне питання в опитуванні має свою значущість і впливає на розуміння ефективності та важливості моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб. Ось які висновки ми можемо зробити з результатів опитування (рисунки 2.3.45-2.3.50) Оцінка ефективності моделі кризового втручання: За результатами опитування, більшість респондентів (93,3%) вважають модель кризового втручання ефективною або дуже ефективною. Це свідчить про високий рівень задоволення від цієї форми психологічної підтримки. Врахування унікальних потреб внутрішньо-переміщених осіб: Більшість респондентів (60%) вважають, що модель кризового втручання належним чином враховує унікальні потреби цільової групи. Однак, є і ті, хто не впевнений у цьому (40%), що може вказувати на потребу у подальшій адаптації цієї моделі. Досвід застосування чи отримання кризового втручання: За результатами опитування, більшість респондентів (93,3%) мають досвід застосування чи отримання кризового втручання, що свідчить про його широке використання серед цієї групи. Відповідність моделі для різних вікових груп: Більшість респондентів (60%) вважають, що модель кризового втручання може бути ефективною для внутрішньо-переміщених осіб різного віку, але з обмеженнями. Це підкреслює важливість урахування вікових особливостей при розробці програм психологічної підтримки. Роль спільноти у підтримці моделі кризового втручання: Більшість респондентів (93,3%) вважають, що спільнота

має суттєву або велику роль у підтримці моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб. Це свідчить про необхідність партнерства між спільнотою та організаціями, що надають психологічну підтримку. Переваги моделі кризового втручання: Більшість респондентів (73,3% - 93,3%) вбачають переваги у швидкому реагуванні, сприянні відновленню психологічної стійкості та підтримці в кризових ситуаціях. Це підкреслює важливість моделі кризового втручання для подолання складних життєвих ситуацій. Недоліки та обмеження моделі кризового втручання: Більшість респондентів (100%) вбачають недоліки у обмеженій доступності фахівців та недостатньому фінансуванні, що може ускладнювати процес надання психологічної допомоги. Критичні аспекти для успішного застосування моделі кризового втручання: Респонденти найбільше виділяють тривалість конфлікту та доступ до ресурсів як критичні аспекти для успішного застосування моделі кризового втручання серед внутрішньо-переміщених осіб. Загалом, результати опитування свідчать про важливість і потребу у моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб, а також вказують на необхідність подальшого розвитку і вдосконалення цієї форми психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1 Практичні рекомендації для фахівців.

На основі отриманих результатів опитування можна сформулювати практичні рекомендації для фахівців із психологічної допомоги та організацій, що працюють з внутрішньо-переміщеними особами.

Створення безпечного та підтримуючого середовища є однією з найважливіших аспектів роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами. Такі люди часто пережили травматичні події, що спричинили втрату дому, родини, безпеки та стабільності. Тому, забезпечення їм безпеки та підтримки в новому оточенні є важливим етапом у процесі їхнього відновлення. Ось кілька конкретних порад щодо створення такого середовища: Прийняття та емпатія: Приймайте кожну внутрішньо переміщену особу з повагою та розумінням їхньої унікальної ситуації. Покажіть їм, що ви розумієте їхні почуття та є готовими надати підтримку. Активне слухання: Будьте уважними та активно слухайте всі їхні спогади, страхи, турботи та потреби. Це допоможе їм відчувати, що їхні голоси слухаються та важливі. Будівництво довіри: Працюйте над будівництвом довіри між вами та внутрішньо переміщеною особою. Пам'ятайте, що довіра потребує часу, тому будьте терплячими та надійними. Створення безпечного простору: Забезпечте приватність та конфіденційність ваших розмов, щоб вони могли відкриватися без страху перед судженням чи наслідками. Фізична та емоційна безпека: Звертайте увагу на те, щоб вони відчували себе фізично та емоційно безпечно. Важливо підкреслювати їх право на безпеку та допоможіть встановити механізми захисту. Доступність: Пам'ятайте про доступність вашої підтримки та допомоги. Будьте доступні для консультацій, якщо вони відчують потребу у розмові чи підтримці. Стимулюйте відкритість і самовираження: Поширюйте їх до вираження своїх почуттів, думок та потреб. Допоможіть їм знаходити

адекватні способи виразу своїх емоцій. Розробка планів безпеки: Розгляньте можливі ризики та розвиньте з внутрішньо переміщеною особою план дій у випадку надзвичайної ситуації чи погіршення їхнього стану. Залучення до прийняття рішень: Допоможіть їм вирішувати питання, що стосуються їхнього життя та добробуту, залучаючи їх до процесу прийняття рішень. Контингентна підтримка: Надавайте підтримку не лише під час зустрічей, але й шляхом доступності для консультацій за потреби через телефон, електронну пошту чи інші зручні для них засоби зв'язку. Самообслуговування та емпатермент: Навчайте їх стратегіям самообслуговування та допомагайте їм розвивати навички, що збільшують їхню автономію та впевненість у собі. Моніторинг та оцінка: Постійно оцінюйте їхній стан та реакції на терапію, щоб при необхідності адаптувати підхід до них. Співпраця з іншими службами: Працюйте спільно з іншими фахівцями та організаціями, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам, для координованої та комплексної допомоги. Самозахист фахівця: Пам'ятайте про своє власне емоційне благополуччя та вживайте заходи для попередження вигорання та стресу. Створення безпечного та підтримуючого середовища для внутрішньо переміщених осіб - це ключовий аспект успішної роботи психолога з цією вразливою групою. Необхідно бути чутливим, турботливим та готовим надавати необхідну підтримку у їхньому процесі відновлення та адаптації.

Для ефективної роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) психологу необхідно розуміти історію та причини переселення кожного клієнта. Це допомагає побудувати довірчі відносини, забезпечити емпатію та належну підтримку. Причини переселення можуть бути різноманітними, ми можемо виділити основні з них. Військові конфлікти: Військові дії є однією з основних причин вимушеного переселення. ВПО можуть мати досвід прямого або непрямого впливу воєнних дій, включаючи обстріли, бомбардування, бойові зіткнення. Такий досвід часто супроводжується високим рівнем стресу, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Природні катастрофи: Землетруси, повені, урагани та інші природні катастрофи можуть змусити людей

залишити свої домівки. Психологічні наслідки таких подій включають втрату відчуття безпеки, тривогу за майбутнє, відчуття втрати та розгубленість.

Політичні переслідування: Переслідування за політичними мотивами можуть змусити людей залишити свої домівки для уникнення арештів, тортур або навіть смерті. Ці особи часто відчувають недовіру до державних установ, страх за своє життя та безпеку своїх близьких.

Економічні кризи: Економічні труднощі, такі як безробіття, висока інфляція або економічний колапс, можуть змусити людей шукати кращі умови життя в інших регіонах. Це супроводжується відчуттям нестабільності, страхом перед майбутнім та необхідністю адаптуватися до нових економічних умов.

Кожна з цих причин має свої унікальні психологічні наслідки, які важливо враховувати при роботі з ВПО. Психолог повинен бути готовим до різноманітних проявів стресу, тривоги та депресії, що виникають у результаті вимушеного переселення. Важливо також враховувати, що клієнти можуть мати комбінацію кількох причин переселення, що ускладнює їхній психологічний стан.

Для кращого розуміння історії та причин переселення клієнта, психолог може використовувати різні методи збору інформації, такі як: Клінічні інтерв'ю: Глибокі розмови з клієнтом, під час яких можна дізнатися про його досвід, емоції та переживання. Аналіз документів: Перегляд наявних документів, таких як медичні записи, звіти про переселення або інші офіційні документи. Спостереження: Ненав'язливе спостереження за поведінкою клієнта в різних ситуаціях для виявлення ознак стресу або тривоги.

Знання історії та причин переселення допомагає психологу краще зрозуміти контекст, у якому перебуває клієнт, що дозволяє розробити більш ефективний план терапевтичного втручання.

Розуміння соціального контексту, в якому опинилися внутрішньо переміщені особи (ВПО), є ключовим аспектом надання ефективної психологічної допомоги. Соціальний контекст визначає багато аспектів життя ВПО, включаючи їхні житлові умови, доступ до послуг, рівень соціальної підтримки, економічне становище та взаємовідносини з місцевою спільнотою. У цій частині рекомендацій ми розглянемо основні складові соціального контексту, які психологу необхідно враховувати. Умови проживання ВПО

можуть значно варіюватися залежно від багатьох факторів, включаючи місце переселення, наявність родичів або друзів у новому місці, підтримку з боку уряду або неурядових організацій. Важливо враховувати наступні аспекти:

Тип житла: ВПО можуть проживати у тимчасових притулках, наметових містечках, орендованих квартирах, з родичами або друзями. Кожен з цих варіантів має свої переваги та недоліки, які впливають на психологічний стан людей. Переповненість житла: Перебування у переповнених умовах може спричинити додатковий стрес, конфлікти та проблеми зі здоров'ям. Психолог повинен враховувати цей фактор при оцінці стану клієнта. Стан житла: Якість житла, включаючи доступ до базових зручностей (вода, електрика, опалення), може впливати на загальний рівень стресу та комфорту ВПО. Доступ до основних послуг є критично важливим для благополуччя ВПО. Це включає: Медичні послуги: Наявність та доступність медичної допомоги, включаючи загальну медицину, психіатричну допомогу та спеціалізовані послуги. ВПО можуть стикатися з труднощами в доступі до медичних послуг через відсутність документів, фінансові обмеження або мовні бар'єри. Освітні послуги: Доступ дітей ВПО до освіти, включаючи дитячі садки, школи та університети. Освіта є важливою складовою інтеграції дітей у нове середовище та їхнього подальшого розвитку. Соціальні послуги: Допомога з боку соціальних служб, включаючи надання житла, фінансову підтримку, консультації з працевлаштування та інші види соціальної допомоги. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі адаптації та інтеграції ВПО. Вона може походити від різних джерел: Сімейна та родинна підтримка: Наявність родичів або друзів у новому місці може значно полегшити процес адаптації. Сімейна підтримка забезпечує емоційну стабільність та почуття безпеки. Місцева спільнота: Взаємовідносини з місцевими жителями можуть впливати на рівень інтеграції ВПО у нове середовище. Позитивне ставлення та допомога з боку місцевої спільноти сприяють відчуттю прийняття та зменшують відчуття ізоляції. Неурядові організації та волонтери: Різні організації можуть надавати допомогу ВПО, включаючи матеріальну підтримку, консультації та психологічну допомогу.

Співпраця з такими організаціями може значно полегшити роботу психолога. Економічне становище Економічна ситуація ВПО має великий вплив на їхній психологічний стан. Фінансова нестабільність може спричинити додатковий стрес, тривогу та депресію. Важливо враховувати: Рівень доходів: ВПО можуть мати обмежені фінансові ресурси, що впливає на їхню здатність задовольняти базові потреби, такі як харчування, одяг та медичні послуги. Працевлаштування: Наявність роботи є важливим фактором стабільності та самостійності. ВПО можуть стикатися з труднощами у працевлаштуванні через мовні бар'єри, відсутність документів або професійних навичок. Психосоціальні стресори можуть включати: Втрата соціальних зв'язків: Переселення часто супроводжується втратою зв'язків з друзями, сусідами та колегами, що може призвести до відчуття ізоляції та самотності. Адаптація до нового середовища: ВПО можуть відчувати труднощі з адаптацією до нового культурного середовища, включаючи мовні бар'єри та відмінності в соціальних нормах та цінностях. Проблеми з ідентичністю: Зміна місця проживання може вплинути на відчуття власної ідентичності та належності до певної спільноти. Це може викликати кризу ідентичності та проблеми з самовизначенням. Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з численними психологічними травмами, які впливають на їхній емоційний стан та здатність адаптуватися до нових умов. Основні психологічні травми включають: Втрата домівки та майна: Втрата рідного дому та майна є одним з найбільш травматичних досвідів. ВПО можуть відчувати сильний емоційний біль, розпач та втрату відчуття безпеки. Домівка часто асоціюється з місцем спокою та стабільності, і її втрата може викликати почуття безпритульності та нестабільності. Розрив соціальних зв'язків: Переселення зазвичай супроводжується розривом зв'язків з друзями, родичами, сусідами та колегами. Втрата соціальної підтримки може призвести до відчуття самотності та ізоляції. Ці соціальні зв'язки часто є джерелом емоційної підтримки та допомоги в кризових ситуаціях.

Травматичні спогади: ВПО часто мають травматичні спогади про події, що призвели до їхнього переселення. Це можуть бути спогади про воєнні дії,

наси́льство, втрату близьких або інші травматичні події. Такі спогади можуть переслідувати їх у повсякденному житті, викликати флешбеки, нічні кошмари та симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психосоціальні стресори є додатковими факторами, що впливають на психологічний стан ВПО. До них належать: Нестабільність: ВПО часто живуть у стані невизначеності щодо свого майбутнього. Це може бути пов'язано з невизначеністю щодо повернення до рідного дому, тривалою відсутністю постійного місця проживання або невизначеністю щодо правового статусу. Нестабільність викликає постійний стрес та тривогу, ускладнюючи процес адаптації. Безробіття: Втрата роботи та труднощі з працевлаштуванням є серйозними проблемами для ВПО. Безробіття спричиняє фінансову нестабільність, що, в свою чергу, впливає на можливість задовольняти базові потреби, такі як харчування, медичне обслуговування та освіта. Це також може призводити до втрати самоповаги та відчуття непотрібності. Відчуття непотрібності та ізоляції: ВПО можуть відчувати себе відірваними від суспільства, особливо якщо вони стикаються з дискримінацією або негативним ставленням з боку місцевого населення. Відсутність підтримки та інтеграції може посилювати відчуття ізоляції та соціальної відчуженості, що ускладнює процес адаптації та інтеграції у нове середовище.

Методи роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами є складним процесом, тому ми виокремили основні методи роботи для встановлення комфортних умов праці. Довіра є основою ефективної психологічної допомоги. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) встановлення довірливих відносин з психологом є критично важливим, оскільки вони часто пережили значні втрати і можуть відчувати недовіру до незнайомих людей. Психологу варто: Проявляти емпатію: Важливо виявляти щире зацікавлення у почуттях та переживаннях клієнта. Емпатія допомагає клієнту відчувати себе зрозумілим та підтриманим. Це передбачає активне слухання, уникнення осуду та вираження розуміння емоцій клієнта. Виявляти уважність до почуттів клієнта: Психолог має бути уважним до вербальних і невербальних сигналів, що подає

клієнт. Це включає уважне слухання, збереження зорового контакту, підлаштування до емоційного стану клієнта та відповідне реагування на його почуття. Забезпечувати конфіденційність: Важливо пояснити клієнту принципи конфіденційності, щоб він відчував безпеку при обговоренні особистих та емоційно насичених тем. Конфіденційність створює відчуття безпеки та сприяє відкритості в спілкуванні. Комплексна оцінка психологічного стану є важливим кроком для визначення потреб і планування подальшої терапії. Вона включає:

Клінічні інтерв'ю: Психолог проводить глибокі бесіди з клієнтом, щоб дізнатися про його життєві обставини, історію переселення, поточний емоційний стан та основні проблеми. Інтерв'ю дозволяє отримати інформацію про симптоми, які можуть вимагати спеціалізованої терапії.

Психометричні тести: Використання стандартизованих тестів допомагає оцінити рівень стресу, тривоги, депресії та інших психологічних розладів. Це можуть бути опитувальники, шкали або інші інструменти, які допомагають отримати об'єктивні дані про стан клієнта.

Спостереження: Психолог може спостерігати за поведінкою клієнта в різних ситуаціях, щоб виявити ознаки тривоги, депресії або інших емоційних розладів. Спостереження допомагає отримати додаткові дані для комплексної оцінки стану клієнта.

На початковому етапі роботи необхідно забезпечити підтримку та стабілізацію клієнта, щоб зменшити рівень стресу та тривоги. Це включає:

Робота з тривогою та стресом: Психолог може використовувати різні техніки для зниження рівня тривоги та стресу, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи релаксації, дихальні вправи та техніки майндфулнес. Важливо навчити клієнта розпізнавати симптоми тривоги та стресу і ефективно з ними справлятися.

Використання методів релаксації: Релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога або глибоке дихання, можуть допомогти клієнту знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття. Психолог може навчити клієнта цим технікам і рекомендувати їх для щоденного використання.

Навчання технікам саморегуляції: Важливо навчити клієнта технікам саморегуляції, які допоможуть йому ефективно управляти своїми

емоціями та стресом у повсякденному житті. Це можуть бути техніки емоційної регуляції, стратегії подолання стресу та методи підвищення стресостійкості.

Робота з ВПО може бути емоційно виснажливою, тому важливо, щоб самі психологи дбали про своє психічне здоров'я та запобігали вигорянню. Основні рекомендації включають: Регулярні перерви: Важливо планувати регулярні перерви під час робочого дня для відновлення енергії та зниження рівня стресу. Це може включати короткі перерви на прогулянку, вправи на розтяжку, медитацію або просто відпочинок від роботи. Супервізії та консультування: Регулярні супервізії та професійні консультації є важливим елементом підтримки психологів. Це дозволяє обговорювати складні випадки, отримувати зворотний зв'язок та підтримку від колег, розвивати професійні навички та запобігати вигорянню. Психологам варто активно брати участь у супервізійних групах, а також звертатися до професійних консультантів у разі потреби. Робота в команді та підтримка колег є важливими елементами профілактики вигорання. Взаємна підтримка сприяє зниженню стресу та підвищенню професійного задоволення. Основні аспекти включають: Обговорення складних випадків: Регулярні обговорення складних випадків у команді дозволяють отримувати підтримку та нові ідеї для вирішення проблем. Це також сприяє розвитку професійних навичок та зниженню почуття ізоляції. Психологам варто організовувати регулярні зустрічі для обговорення складних випадків та обміну досвідом. Обмін досвідом та ресурсами: Важливо створювати можливості для обміну досвідом та ресурсами між колегами. Це може включати спільні тренінги, воркшопи, обговорення професійної літератури, а також використання спільних інформаційних ресурсів. Психологи можуть організовувати професійні заходи, такі як конференції та семінари, для обміну знаннями та підвищення професійної компетенції.

Робота з внутрішньо переміщеними особами вимагає високої компетенції та чутливості від психолога. Використання цих рекомендацій допоможе забезпечити комплексний підхід до надання психологічної допомоги, сприяти ефективній інтеграції ВПО в нове середовище та покращити їхнє психологічне

благополуччя. Важливо використовувати різноманітні методи та підходи, адаптуючи їх до потреб кожного клієнта, щоб забезпечити ефективну допомогу та підтримку.

3.2 Рекомендації фахівцям при застосування різних моделей допомоги.

Робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) потребує застосування різноманітних терапевтичних втручань, які спрямовані на подолання психологічних труднощів, адаптацію до нових умов та покращення якості життя. Ці втручання включають індивідуальну терапію, групову терапію та сімейну терапію. У цій частині рекомендацій ми розглянемо основні методи та підходи, які можуть бути корисними у роботі з ВПО. Робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) потребує застосування різноманітних терапевтичних втручань, які спрямовані на подолання психологічних труднощів, адаптацію до нових умов та покращення якості життя. Ці втручання включають індивідуальну терапію, групову терапію та сімейну терапію. У цій частині рекомендацій ми розглянемо основні методи та підходи, які можуть бути корисними у роботі з ВПО. Індивідуальна терапія є одним із найбільш ефективних способів надання психологічної допомоги ВПО, оскільки вона дозволяє зосередитися на конкретних потребах та проблемах кожного клієнта. Основні методи індивідуальної терапії включають: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), є одним з найбільш досліджених і ефективних методів терапії, який допомагає клієнтам розпізнавати та змінювати негативні думки та поведінкові патерни. Для ВПО КПТ може бути корисною у роботі з тривогою, депресією та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). КПТ включає техніки когнітивної реструктуризації, експозиційної терапії та навчання методам подолання стресу. Травма-фокусована терапія: Цей підхід спеціалізується на роботі з травматичними спогадами та їхніми наслідками. Він включає техніки десенсибілізації та переробки травматичних подій, що допомагає зменшити симптоми ПТСР і покращити загальне психічне здоров'я. Одним з методів травмофокусованої терапії є метод десенсибілізації та переробки рухом очей

(EMDR). Експресивні техніки: Використання експресивних технік, таких як малювання, музика, ліплення або письменництво, може бути корисним для ВПО, оскільки вони дозволяють виражати та переробляти емоції у безпечний та творчий спосіб. Ці техніки можуть допомогти знизити рівень тривоги, покращити настрій і сприяти емоційному відновленню. Індивідуальна терапія також може включати елементи майндфулнес та релаксаційних технік, що допомагають клієнтам управляти стресом і тривогою. Важливою складовою індивідуальної терапії є встановлення довірливих відносин між психологом і клієнтом, що забезпечує безпечний простір для відкритого обговорення проблем та емоцій.

Групова терапія є ефективним методом роботи з ВПО, оскільки вона сприяє відновленню соціальних зв'язків, обміну досвідом та взаємопідтримці. Групова терапія може включати: Психотерапевтичні групи: Ці групи зосереджені на обговоренні та опрацюванні психологічних проблем, які виникають унаслідок переселення. Учасники групи можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати почуття та отримувати підтримку від інших людей, які знаходяться у схожій ситуації. Це сприяє зменшенню відчуття ізоляції та самотності. Групи підтримки: Групи підтримки створюють безпечне середовище для обговорення поточних труднощів та отримання емоційної підтримки. Вони можуть включати різноманітні активності, такі як обговорення конкретних тем, вправи на розвиток комунікативних навичок та техніки стрес-менеджменту. Психоедукаційні групи: Ці групи спрямовані на надання інформації про стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Учасники групи можуть дізнатися про методи самодопомоги, техніки релаксації та інші корисні стратегії для покращення свого психічного здоров'я. Творчі групи: Використання творчих методів, таких як арт-терапія, музична терапія, драматерапія, може бути ефективним способом вираження емоцій та зниження рівня стресу. Учасники групи можуть брати участь у спільних творчих проєктах, що сприяє розвитку почуття спільності та підтримки. Групова терапія сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та впевненості у собі.

Учасники групи можуть навчитися новим стратегіям подолання стресу та підтримки один одного у складних ситуаціях.

Сімейна терапія є важливим компонентом роботи з ВПО, оскільки переселення часто впливає на всі аспекти сімейного життя. Сімейна терапія допомагає відновити родинні відносини, порушені внаслідок переселення, і може включати: Робота з конфліктами: Переселення може спричинити або загострити конфлікти у сім'ї через стрес, невизначеність та зміну ролей. Психолог допомагає членам сім'ї зрозуміти причини конфліктів, навчитися ефективним методам їх вирішення та покращити комунікацію. Це може включати тренінги з навичок активного слухання, управління гнівом та співпраці. Підтримка дітей та підлітків: Діти та підлітки особливо вразливі до психологічних наслідків переселення. Сімейна терапія може включати роботу з дітьми для виявлення та вирішення їхніх емоційних проблем, таких як страх, тривога, депресія або труднощі у навчанні. Важливо підтримувати дітей у їхній адаптації до нових умов, допомагати їм знайти нових друзів та розвивати соціальні навички. Зміцнення сімейної єдності: Психолог працює з родиною над зміцненням сімейних зв'язків та підтримкою один одного у складний період. Це може включати спільні сімейні сесії, де обговорюються почуття, переживання та очікування кожного члена сім'ї. Такі сесії допомагають створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння, що сприяє зміцненню сімейної єдності. Робота з батьками: Батьки можуть потребувати підтримки у розумінні та управлінні емоціями своїх дітей. Психолог може навчити батьків технікам ефективного батьківства, що включають розуміння дитячих емоцій, методи позитивної дисципліни та способи підтримки дітей у період адаптації. Терапевтичні втручання для внутрішньо переміщених осіб повинні бути комплексними та індивідуалізованими, враховуючи унікальні потреби та проблеми кожного клієнта. Індивідуальна терапія, групова терапія та сімейна терапія є основними методами, що дозволяють забезпечити всебічну підтримку та допомогу. Важливо, щоб психологи використовували різноманітні підходи та техніки,

адаптуючи їх до конкретної ситуації та стану клієнта, що сприятиме покращенню психічного здоров'я та адаптації ВПО до нових умов життя.

Діти переживають травматичні події інакше, ніж дорослі. Їхні реакції на стрес і травму залежать від віку, рівня розвитку та індивідуальних особливостей. Деякі ключові аспекти, які слід враховувати при роботі з дітьми та підлітками, включають: Розвиткові етапи: Діти на різних етапах розвитку мають різні способи обробки інформації та переживання емоцій. Наприклад, маленькі діти можуть виявляти травму через регресивну поведінку, такі як нічні кошмари або відмова від самостійності, тоді як підлітки можуть виявляти агресію або соціальну ізоляцію. Вікові особливості реакцій на стрес: Діти молодшого віку часто не можуть вербалізувати свої почуття та переживання, тому вони можуть проявляти стрес через тілесні симптоми (болі в животі, головний біль) або зміни в поведінці (плач, злість, замкнутість). Підлітки, з іншого боку, можуть намагатися приховати свої емоції, але проявляти стрес через ризиковану поведінку, проблеми з навчанням або конфлікти з однолітками та дорослими.

Розуміння цих особливостей допомагає психологу вибирати відповідні методи роботи та створювати сприятливе середовище для дітей та підлітків, які пережили травму. Ігрова терапія є ефективним методом роботи з дітьми, оскільки гра є природною мовою дитини. Через гру діти можуть виражати свої почуття, переживання та страхи, а також знаходити способи вирішення своїх проблем. Основні принципи ігрової терапії включають: Допомога у вираженні емоцій: Ігрова терапія створює безпечне середовище, де діти можуть виразити свої емоції через гру. Це може бути особливо корисно для дітей, які не можуть або не хочуть говорити про свої переживання. Гра дозволяє дитині працювати з емоціями у спосіб, який є для неї зрозумілим і природним. Розвиток адаптивних навичок: Ігрова терапія допомагає дітям розвивати навички саморегуляції, вирішення проблем та соціальної взаємодії. Через гру діти можуть відпрацьовувати різні сценарії, вчитися керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими. Це сприяє розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок, які є важливими для адаптації до нових умов. Ігрова терапія

може включати різні форми гри: рольові ігри, драматичні ігри, малювання, використання ляльок та інших іграшок. Психолог допомагає дитині керувати процесом гри, забезпечуючи підтримку та направлення для вирішення емоційних і поведінкових проблем. Навчання є важливою частиною життя дітей та підлітків, але переселення може створити численні труднощі у цій сфері. Важливо забезпечити підтримку дітей у навчанні, зокрема: Зміни в шкільному середовищі: Діти можуть стикатися з труднощами через зміну школи, втрату друзів, адаптацію до нових вчителів та однолітків. Психолог може співпрацювати зі школами, щоб створити підтримуюче середовище для дітей, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов. Відсутність мотивації: Травматичні події можуть призвести до втрати мотивації до навчання. Психолог може працювати з дітьми та їхніми сім'ями для виявлення причин низької мотивації та розробки стратегій її підвищення. Це може включати індивідуальні консультації, підтримку у встановленні навчальних цілей, розвиток навичок саморегуляції та тайм-менеджменту. Підтримка в навчанні може включати також роботу з учителями та адміністрацією школи, щоб забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її унікальні потреби та обставини. Соціальна підтримка є ключовим елементом успішної ресоціалізації ВПО. Важливо створити мережі підтримки, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов життя та знайти своє місце у спільноті. Це включає: Створення мереж підтримки: Психолог може допомагати ВПО створювати нові соціальні зв'язки та мережі підтримки через участь у групах підтримки, соціальних клубах, волонтерських організаціях тощо. Важливо сприяти активному залученню ВПО до громадського життя, що допоможе їм відновити почуття приналежності та значущості. Залучення до спільнот: Важливо підтримувати ВПО у встановленні контактів з місцевими спільнотами, організаціями та установами. Це може включати участь у культурних заходах, спортивних клубах, освітніх програмах тощо. Активна участь у житті спільноти сприяє інтеграції та допомагає ВПО відчувати себе частиною нового соціального середовища. Залучення ВПО до громадських ініціатив є важливим аспектом їхньої ресоціалізації. Це допомагає

їм відновити почуття значущості та розширити коло спілкування. Основні підходи включають: Повернення відчуття значущості: Участь у громадських ініціативах дає ВПО можливість робити внесок у розвиток спільноти, відчувати себе корисними та значущими. Це може бути волонтерська діяльність, участь у благодійних проектах, організація місцевих заходів тощо. Важливо заохочувати ВПО до активної участі у таких ініціативах, що сприяє відновленню їхнього почуття власної гідності та самоповаги. Розширення кола спілкування: Залучення до громадських ініціатив сприяє встановленню нових соціальних контактів та розвитку дружніх відносин. ВПО можуть знайти підтримку серед людей, які поділяють їхні інтереси та цінності. Це сприяє зменшенню почуття ізоляції та самотності, покращенню емоційного стану та загального благополуччя.

Професійна реабілітація є важливою складовою процесу інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у нове середовище. Втрата роботи або професійних можливостей через переселення може мати значний негативний вплив на психічне здоров'я та самопочуття людей. Одним з ключових завдань психолога є допомога у відновленні професійної активності та надання підтримки у пошуку нових можливостей. Основні аспекти цієї роботи включають. Курси професійного розвитку: Психолог може співпрацювати з навчальними закладами, тренінговими центрами та іншими організаціями, що надають курси професійного розвитку та перекваліфікації. Важливо допомогти ВПО визначити свої професійні інтереси та можливості, підібрати відповідні курси та навчальні програми. Це може включати навчання новим професійним навичкам, підвищення кваліфікації, освоєння нових технологій тощо. Психолог може також проводити консультації з професійної орієнтації, допомагаючи клієнтам визначити свої сильні сторони та інтереси.

Підтримка у пошуку роботи: Важливим аспектом є допомога у пошуку роботи, що відповідає новим умовам життя та професійним навичкам ВПО. Психолог може надавати консультації щодо складання резюме, підготовки до співбесід, розвитку навичок самопрезентації. Співпраця з центрами зайнятості,

рекрутинговими агентствами та іншими організаціями, що надають допомогу у працевлаштуванні, є також важливою складовою цієї роботи. Важливо забезпечити клієнтам доступ до інформації про вакансії, тренінги та інші можливості для професійного розвитку. Підтримка підприємницької діяльності може бути ефективним засобом відновлення економічної незалежності та соціальної інтеграції ВПО. Важливо заохочувати та підтримувати тих, хто бажає започаткувати власний бізнес. Основні аспекти цієї підтримки включають:

Надання консультацій: Психолог може надавати консультації з питань підприємництва, допомагаючи клієнтам визначити свої бізнес-ідеї, оцінити їхню реалістичність та потенціал. Це може включати консультації щодо юридичних аспектів відкриття бізнесу, фінансового планування, маркетингу та інших важливих питань. Важливо співпрацювати з організаціями, що надають підтримку підприємцям, такими як бізнес-інкубатори, консультативні центри, тренінгові програми тощо.

Допомога в розробці бізнес-планів: Важливим етапом є розробка детального бізнес-плану, який включає опис продукту або послуги, аналіз ринку, стратегію маркетингу та продажів, фінансовий план тощо. Психолог може допомагати клієнтам у створенні бізнес-плану, забезпечуючи підтримку на кожному етапі. Це може включати організацію тренінгів, семінарів та індивідуальних консультацій з фахівцями.

Навчання навичкам самодопомоги є важливим аспектом психологічної підтримки, оскільки воно допомагає ВПО розвивати стратегії для самостійного подолання стресу та підтримки свого психічного здоров'я. Основні навички, які можуть бути корисними, включають:

Техніки релаксації: Важливо навчити клієнтів різноманітним технікам релаксації, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, майндфулнес. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та загальне самопочуття. Психолог може проводити індивідуальні або групові сесії з навчання релаксаційним технікам, а також надавати матеріали для самостійного використання.

Стратегії управління стресом: Важливо навчити клієнтів різноманітним стратегіям управління стресом, включаючи планування часу, встановлення

пріоритетів, розвиток навичок асертивної комунікації, техніки вирішення конфліктів. Це допоможе ВПО більш ефективно справлятися з викликами та труднощами, з якими вони стикаються у новому середовищі. Психолог може надавати консультації з управління стресом, проводити тренінги та воркшопи, а також надавати інформаційні матеріали.

Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів є важливим елементом підтримки ВПО. Це включає: Гарячі лінії психологічної допомоги: Важливо забезпечити клієнтів інформацією про гарячі лінії та інші служби психологічної допомоги, де вони можуть отримати консультації та підтримку у кризових ситуаціях. Психолог може співпрацювати з цими службами, забезпечуючи клієнтам доступ до необхідної допомоги. Онлайн-ресурси та програми: В сучасному світі важливо використовувати можливості онлайн-ресурсів для надання психологічної допомоги та підтримки. Це можуть бути онлайн-консультації, вебінари, мобільні додатки для медитації та релаксації, інформаційні сайти тощо. Психолог може рекомендувати клієнтам корисні онлайн-ресурси, а також проводити онлайн-сесії для забезпечення постійної підтримки.

Переваги моделі психологічної допомоги, а саме тренінгу для внутрішньо переміщених осіб. Розвиток навичок самообслуговування: Тренінг може допомогти внутрішньо переміщеним особам навчитися пристосовуватися до нових умов життя, включаючи основи самообслуговування, такі як вміння здійснювати особисту гігієну, керувати фінансами та здійснювати покупки. Групова підтримка: Участь у тренінгу в груповому форматі може створити сприятливе середовище для спілкування, підтримки та взаємодії з іншими внутрішньо переміщеними особами. Це може допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції. Позитивне співробітництво: Участь у тренінгу може сприяти розвитку позитивних відносин і співробітництва між учасниками, що сприяє підтримці та обміну досвідом.

Недоліки тренінгу для внутрішньо переміщених осіб. Недостатня індивідуалізація: Груповий формат тренінгу може не забезпечити достатньої

уваги та підтримки для кожної окремої особи. Особливо важливою може стати індивідуалізація підходу для людей із складними психологічними потребами. Несприятливий стан: Внутрішньо переміщені особи можуть бути в стані значного стресу або травми, що робить їх менш схильними до активної участі в тренінгах. Недостатня готовність або можливість концентруватися та взаємодіяти може зменшити ефективність такого підходу. Обмежений доступ: Не всі внутрішньо переміщені особи можуть мати доступ до тренінгів через обмеженість участі у групових заходах, зокрема через фізичні обмеження або відсутність доступу до необхідних ресурсів. Неусвідомлені психологічні проблеми: Тренінг може не забезпечити виявлення та розв'язання глибоких психологічних проблем, які вимагають індивідуального та глибокого психотерапевтичного підходу. Він може бути більш ефективним для навчання конкретних навичок, а не для лікування психологічних проблем.

Для ефективного тренінгу з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), психолог може використовувати різноманітні підходи та методики, спрямовані на підтримку їхнього адаптації, саморозвитку та психологічного благополуччя. Ось деякі з них: Групові тренінги: Створення групових тренінгів для ВПО може бути корисним, оскільки це створює можливість для спілкування, обміну досвідом та взаємопідтримки. Групи можуть надати внутрішньо переміщеним особам відчуття спільноти та підтримки, що може бути особливо важливим в умовах соціальної ізоляції чи стресу. Навчання навичкам саморегуляції: Тренінги можуть включати в себе навчання методів саморегуляції емоцій та стресу. Це може включати в себе техніки релаксації, дихальні вправи, медитацію та інші методи, які допомагають ВПО керувати своїми емоціями та зменшувати рівень стресу. Тренінг навичок адаптації: Психолог може проводити тренінги, спрямовані на навчання ВПО навичкам адаптації до нових умов життя. Це може включати в себе навички пошуку роботи, взаємодії з новим оточенням, культурну адаптацію та інші навички, які допоможуть їм успішно інтегруватися в нове середовище. Психосвіта: Тренінги можуть бути спрямовані на підвищення освіченості щодо психологічних аспектів стресу, травми та

адаптації. Це може допомогти ВПО краще розуміти свої власні емоції та реакції, а також надати їм необхідні знання та навички для ефективного керування своїм психічним здоров'ям. Інтерактивні тренінги: Використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, дискусійні групи, вправи та завдання, може зробити тренінги більш залучальними та ефективними для ВПО. Це допомагає залучити їх активну участь у процесі навчання та сприяти поглибленому засвоєнню матеріалу. Ресурсно-орієнтовані тренінги: Цей підхід спрямований на пошук та розвиток внутрішніх ресурсів ВПО, таких як сила волі, рішучість, творчість тощо. Тренінги можуть допомогти ВПО виявити та використати свої потенційні можливості для досягнення своїх цілей. Ці підходи можуть бути комбіновані та адаптовані відповідно до потреб та унікальних характеристик ВПО, щоб забезпечити максимальну ефективність тренінгового процесу.

Розглянемо детальніше переваги та недоліки моделі терапії для внутрішньо переміщених осіб:

Переваги: Індивідуальний підхід: Однією з ключових переваг терапії є можливість індивідуального підходу до кожної особи. Психолог може адаптувати методи та стратегії відповідно до унікальних потреб та ситуації клієнта. Глибоке розуміння проблем: Терапевтичний процес дозволяє розкрити глибинні психологічні проблеми та допомогти особі зрозуміти їх корінь. Це може сприяти більш ефективному розв'язанню проблем та зміні підходів до життя. Підтримка та емпатія: Психолог, працюючи із внутрішньо переміщеними особами, може надати підтримку та співчуття в трудних ситуаціях. Це може бути особливо важливо в умовах стресу та травматичних досвідів. Розвиток стратегій саморегуляції: Терапія може сприяти розвитку стратегій саморегуляції емоцій та поведінки. Це допомагає внутрішньо переміщеним особам керувати своїми реакціями на стрес та важкі ситуації. Пошук нових шляхів розвитку: Терапія може стимулювати особистісний розвиток та пошук нових шляхів самовдосконалення. Внутрішньо переміщені особи можуть виявити нові ресурси та можливості завдяки терапевтичному процесу.

Недоліки: Фінансові обмеження: Психологічна терапія може бути дорогим видом підтримки, що робить її недоступною для деяких внутрішньо переміщених осіб. Фінансові обмеження можуть перешкоджати отриманню необхідної допомоги. Часові обмеження: Процес терапії може вимагати значного часового зобов'язання з боку як психолога, так і клієнта. Це може бути проблематичним для внутрішньо переміщених осіб, які можуть мати обмежений доступ до ресурсів або бути в складних умовах. Необхідність відкритості: Терапевтичний процес часто вимагає відкритості та відвертості з боку клієнта, що може бути викликом для внутрішньо переміщених осіб, які можуть відчувати дефіцит довіри через травматичний досвід. Потреба у спеціалізованій експертизі: Психолог, який працює з внутрішньо переміщеними особами, повинен мати спеціальні знання та експертизу в цій галузі. Недостатня кваліфікація може призвести до неефективного та навіть шкідливого психологічного втручання. Можливість переживання відкритих травматичних спогадів: Під час терапевтичного процесу може виникати ризик відкриття та переживання травматичних подій, що може призвести до подальшого стресу та дискомфорту. Враховуючи ці переваги та недоліки, важливо вибирати психологічний підхід, який найбільше відповідає потребам та можливостям конкретної внутрішньо переміщеної особи.

Щоб забезпечити ефективну терапію для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), психолог може використовувати різноманітні підходи та методики. Ось декілька з них:

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ): Цей підхід спрямований на розуміння та лікування травматичних досвідів, які можуть виникнути у внутрішньо переміщених осіб внаслідок конфліктів чи насильства. ТОТ допомагає особі зрозуміти та опрацювати свої травматичні досвіди, сприяючи процесу загоєння та підтримки психічного здоров'я. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Цей підхід спрямований на ідентифікацію та зміну негативних мислених патернів та поведінкових звичок. Для ВПО, КПТ може допомогти управляти стресом, адаптуватися до нових умов життя, та зменшити симптоми депресії чи тривоги.

Інтерперсональна терапія (ІТ): Цей підхід фокусується на взаємодії з іншими людьми та розвитку підтримуючих відносин. Для ВПО, ІТ може допомогти вирішувати конфлікти у новому оточенні, підтримувати здорові стосунки та зменшити відчуття соціальної ізоляції. Емоційно орієнтована терапія: Цей підхід спрямований на розуміння та регулювання емоційних реакцій. Для ВПО, це може включати роботу з травмованими емоціями, такими як страх, гнів або вина, і сприяти їх подоланню. Групова терапія: Групова терапія може бути корисною для ВПО, оскільки вона надає можливість спілкування та підтримки з іншими людьми, які пережили схожі досвіди. Групи можуть надати відчуття спільності, розуміння та підтримки. Терапія, спрямована на ресурси: Цей підхід зосереджується на пошуку та розвитку внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які можуть допомогти особі подолати труднощі та досягти своїх цілей. Для ВПО, це може включати роботу над сильними сторонами, розвиток нових навичок та залучення до підтримуючих мереж. Ці підходи можуть бути використані окремо або в поєднанні залежно від потреб та унікальних обставин кожної внутрішньо переміщеної особи. Важливо, щоб психолог обирав терапевтичні методи, які найкраще відповідають конкретній ситуації та потребам клієнта.

Переваги психореабілітації для внутрішньо переміщених осіб: Відновлення функціонування: Психореабілітація спрямована на відновлення психологічного та соціального функціонування після травматичних подій або стресу. Це допомагає внутрішньо переміщеним особам повернутися до нормального життя та звичної роботи. Набуття практичних навичок: Психореабілітація зазвичай включає в себе практичні вправи та стратегії, спрямовані на розвиток навичок, які допомагають адаптуватися до нових умов життя. Це може включати в себе навички міжособистісної взаємодії, керування стресом та здоров'я. Підтримка та співпраця: Процес психореабілітації зазвичай відбувається у співпраці з психологом та іншими фахівцями, що створює сприятливе середовище для підтримки та підтримки ВПО у процесі відновлення.

Недоліки психореабілітації для внутрішньо переміщених осіб: Довготривала зобов'язаність: Психореабілітація може вимагати довготривалого

зобов'язання та підтримки з боку клієнта, що може бути викликом для внутрішньо переміщених осіб, які можуть бути в умовах нестабільності або тимчасовості. Обмежена ефективність для психологічних проблем: Психореабілітація може бути менш ефективною для розв'язання складних психологічних проблем, які потребують більш глибокого розуміння та підтримки, ніж просто набуття практичних навичок.

Підходи для ефективної психореабілітації з внутрішньо переміщеними особами:

Індивідуальне консультування: Психолог може працювати із ВПО індивідуально, надаючи персоналізовану підтримку та навчаючи практичним навичкам адаптації та здоров'я. Групові сесії підтримки: Створення групових сесій для спільної підтримки та обміну досвідом може бути корисним для ВПО, що дозволяє їм відчувати підтримку і спільноту. Навчання стратегій саморегуляції: Навчання навичкам саморегуляції, таким як техніки релаксації та медитації, може допомогти ВПО керувати стресом та емоціями. Розвиток соціальних навичок: Робота над розвитком міжособистісних навичок та взаємодії може допомогти ВПО встановити підтримуючі відносини та інтегруватися в нове оточення. Праця над цілями та самостійність: Сприяння розвитку цілей та самостійності допоможе ВПО знайти нові можливості та перспективи у житті після травматичних подій.

Переваги кризового втручання для внутрішньо переміщених осіб: Негайна допомога: Кризове втручання забезпечує негайну психологічну та емоційну підтримку в момент стресу або кризової ситуації, допомагаючи ВПО впоратися з емоційними та психологічними труднощами негайно. Стабілізація емоційного стану: Кризове втручання спрямоване на зменшення інтенсивності емоційного стресу та допомагає ВПО заспокоїти свої емоції, щоб приймати більш об'єктивні рішення. Надання підтримки: Психолог, проводячи кризове втручання, надає підтримку, розуміння та співчуття, що може бути особливо важливим для ВПО, які переживають стресові ситуації. Розвиток копінг-стратегій: Кризове втручання може допомогти ВПО виявити та розвинути

ефективні копінг-стратегії, які дозволять їм ефективно впоратися зі стресом та важкими ситуаціями у майбутньому.

Недоліки кризового втручання для внутрішньо переміщених осіб:

Коротко терміновість: Кризове втручання зазвичай надається на короткий термін для негайної підтримки, але може бути не достатнім для розв'язання більших психологічних проблем, які вимагають більш тривалого та глибшого психотерапевтичного втручання. Відсутність можливості глибокого розгляду: У зв'язку з короткотерміновим характером кризового втручання, психолог може не мати можливості глибоко розглянути всі аспекти психологічних труднощів ВПО та їхніх коренів.

Ефективне кризове втручання з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) вимагає специфічних підходів, орієнтованих на їхні потреби та унікальні обставини. Ось деякі підходи, які можна використовувати для ефективного кризового втручання з ВПО: Емпатія та співчуття: Важливо проявляти емпатію та співчуття до ВПО, щоб вони відчували підтримку та розуміння. Психолог повинен створити безпечне середовище, де ВПО можуть вільно висловлювати свої емоції та досвід. Активне слухання: Психолог повинен бути готовим активно слухати та розуміти досвід ВПО, не перебиваючи їх та дозволяючи їм висловлювати свої почуття та переживання. Допомога в ідентифікації ресурсів: Підтримка ВПО у виявленні власних ресурсів та механізмів копіngu, які можуть допомогти їм подолати кризову ситуацію. Надання інформації: Психолог може забезпечити ВПО корисною інформацією про наявні ресурси та підтримку, яку вони можуть отримати, а також про можливі шляхи подолання кризової ситуації. Розвиток плану дій: Разом з ВПО психолог може розробити конкретний план дій для подолання кризової ситуації, включаючи ідентифікацію ризиків та ресурсів, визначення кроків, які потрібно підтримати, та розробку стратегій для розв'язання проблем. Когнітивно-поведінкові стратегії: Використання практичних когнітивно-поведінкових стратегій, таких як техніки релаксації, медитація, або переоцінка думок, може допомогти ВПО зменшити рівень стресу та підвищити їх емоційну стійкість. Ці підходи можуть бути адаптовані та

модифіковані відповідно до конкретних потреб та унікальних обставин кожної кризової ситуації та особистості ВПО.

Переваги консультування для внутрішньо переміщених осіб: Зрозуміння та вирішення проблем: Консультування допомагає внутрішньо переміщеним особам зрозуміти свої проблеми та знайти шляхи їх вирішення. Психолог може сприяти виявленню причин та наслідків психологічних труднощів та допомогти у визначенні ефективних стратегій розв'язання проблем. Швидкість та доступність: Консультування може бути швидким та відносно доступним форматом психологічної підтримки. Воно дозволяє ВПО отримати допомогу та поради швидко та без складнощів, що може бути особливо важливим у кризових ситуаціях.

Недоліки консультування для внутрішньо переміщених осіб: Обмежена ефективність для складних проблем: Консультування може бути недостатньо ефективним для більш складних психологічних проблем, які вимагають більш глибокого розуміння та підтримки. У таких випадках може знадобитися більш тривалий та інтенсивний психотерапевтичний підхід.

Підходи для ефективного консультування з внутрішньо переміщеними особами: Сприяння саморозумінню: Психолог може допомогти ВПО краще розуміти свої почуття, думки та реакції на стресові ситуації. Це може включати в себе використання технік самоспостереження та вправ для саморефлексії. Надання практичних порад: Психолог може надати ВПО практичні поради та стратегії для подолання конкретних проблем чи стресових ситуацій. Це може включати в себе вивчення навичок копіngu, методів релаксації та стратегій управління стресом. Підтримка прийняття рішень: Психолог може допомогти ВПО прийняти об'єктивні та осмислені рішення у складних ситуаціях, надаючи інформацію, перспективи та підтримку у процесі розвитку стратегій дій. Підтримка встановлення мети: Психолог може сприяти ВПО у встановленні конкретних цілей та допомогти розробити план дій для досягнення їх. Це може допомогти відчути себе більш контрольованою та наведеною у майбутнє.

Переваги корекційної роботи з внутрішньо переміщеними особами: Спрямована на зміну негативних паттернів поведінки та мислення: Корекційна робота дозволяє ідентифікувати та змінювати шкідливі або неефективні патерни поведінки, що може допомогти ВПО подолати проблеми та досягти більшого самовизначення. Управління емоціями та стресом: Процес корекційної роботи може включати навчання ВПО методам управління емоціями, які допомагають їм краще реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя. Розвиток навичок саморегуляції: Корекційна робота сприяє розвитку навичок саморегуляції, таких як управління гнівом, стресом чи тривогою, що може покращити загальну якість життя ВПО та їхні стосунки з оточуючими.

Недоліки корекційної роботи з внутрішньо переміщеними особами: Тривалий час та зусилля: Зміна поведінкових паттернів та мислення може зайняти значний час та вимагати великої внутрішньої мотивації та наполегливості з боку ВПО. Неефективність для всіх видів психологічних проблем: Корекційна робота може бути менш ефективною для розв'язання складних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад або депресія, які можуть потребувати більш інтенсивного та індивідуалізованого підходу.

Підходи для ефективної корекційної роботи з внутрішньо переміщеними особами: Когнітивно-поведінкова терапія: Використання стратегій зміни думок та вчинків може допомогти ВПО змінити шкідливі мисленнєві патерни та розвинути більш адаптивні стратегії поведінки. Терапія відносин: Робота над взаємосприйняттям та взаємодією може допомогти ВПО покращити свої стосунки та розвинути більш позитивний спосіб спілкування з іншими. Стратегії саморегуляції: Вивчення та впровадження методів релаксації, медитації чи інших технік саморегуляції може допомогти ВПО краще контролювати свої емоції та стресові реакції. Емоційна підтримка: Створення безпечного та підтримуючого середовища, де ВПО можуть вільно висловлювати свої почуття та досвід, може допомогти їм зрозуміти та прийняти свої емоції.

ВИСНОВКИ

У світі зростає кількість внутрішньо переміщених осіб, які потребують психологічної підтримки. Дослідження моделей цієї підтримки набуває великої важливості. Мета моєї роботи - вивчити та проаналізувати різноманітні моделі допомоги для цієї групи та розробити рекомендації для фахівців. Перший етап мого дослідження становив аналіз літературних джерел і попередніх досліджень, спрямований на вивчення існуючих моделей та стратегій психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Цей етап був ключовим, оскільки дозволив отримати об'єктивну та всебічну картину сучасного стану цієї проблематики. Аналіз літературних джерел включав вивчення наукових статей, книг, звітів та інших публікацій, що стосуються психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Цей підхід дозволив зібрати різноманітну інформацію з різних джерел і оцінити її з точки зору достовірності та актуальності. Під час аналізу я виявила, що існує різноманітність моделей та стратегій психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Деякі з них базуються на класичних підходах психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія чи групова терапія, в той час як інші використовують більш інноваційні методи, наприклад, мистецтво-терапію або техніки майндфулнес. Також в ході аналізу виявилось, що ефективність різних моделей може залежати від контексту кризової ситуації, вікових та культурних особливостей внутрішньо переміщених осіб, а також доступності ресурсів для здійснення психологічної підтримки. Загалом, аналіз літературних джерел та попередніх досліджень дав можливість не лише зрозуміти різноманітність моделей психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб, але й визначити напрямки подальших досліджень та розробки рекомендацій для практикуючих фахівців.

Отже, на основі вищезазначеного тексту можна зробити висновок, що об'єктом дослідження є внутрішньо-переміщені особи, а предметом дослідження є моделі надання психологічної допомоги та підтримки цій категорії людей, які постраждали внаслідок кризових подій. Метою дослідження є вивчення та аналіз

ефективних моделей психологічної підтримки для допомоги внутрішньо-переміщеним особам подолати наслідки кризи та відновити психічне здоров'я. Зазначені завдання дослідження включають аналіз літературних джерел, вивчення потреб цільової групи та розробку рекомендацій для фахівців у галузі психологічної допомоги. Результати даного дослідження можуть стати важливим внеском у покращення підходів до психологічної підтримки внутрішньо-переміщеним особам у кризових ситуаціях.

Під час аналізу я враховувала контекст кризових ситуацій, вікові та культурні особливості цільової аудиторії, а також доступність ресурсів для здійснення психологічної підтримки. Це дозволило визначити найбільш ефективні підходи, спрямовані на забезпечення психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та допомоги їм у подоланні кризових переживань. Результати аналізу допомогли зрозуміти, що ефективність різних моделей психологічної підтримки може відрізнятися залежно від конкретної ситуації та потреб цільової групи. Тому важливо підходити до цього питання індивідуально та адаптувати стратегії до конкретних умов та потреб внутрішньо переміщених осіб. Загалом, аналіз моделей надання психологічної допомоги був важливим кроком у розробці рекомендацій для фахівців у сфері психологічної допомоги та організацій, які працюють з внутрішньо переміщеними особами.

Другий етап мого дослідження, а саме вивчення потреб цільової групи, був ключовим для збору інформації, необхідної для точного визначення специфічних потреб та переживань внутрішньо переміщених осіб. Проведення анкетування з внутрішньо переміщеними особами дозволило отримати глибоке розуміння їхніх конкретних потреб та переживань у контексті кризових ситуацій. Анкети були складені таким чином, щоб охопити широкий спектр аспектів, включаючи психологічне становище, потреби у підтримці, реакції на стресові ситуації та очікування від психологічної допомоги. Аналіз результатів анкетування дозволив виявити ключові тенденції та пріоритети цільової групи. Було встановлено, які аспекти психологічної підтримки є найбільш важливими для внутрішньо переміщених осіб, а також їхні очікування щодо виду та формату

допомоги. Також, цей етап мого дослідження включав проведення експертного опитування з психологами, що допомогло виявити різниці між різними моделями психологічної допомоги та їхні недоліки. Експертне опитування було спрямоване на збір експертної думки щодо ефективності та придатності різних підходів до психологічної підтримки в контексті внутрішньо переміщених осіб. Результати цих етапів дослідження були ключовими для формулювання практичних рекомендацій та стратегій психологічної підтримки, які враховують специфічні потреби та переживання внутрішньо переміщених осіб у кризових ситуаціях. Результати дослідження різних методів психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб мають велике значення для подальших дій у забезпеченні цієї групи населення належною допомогою. Зрозуміти їхні потреби, відмінності та виклики, з якими вони стикаються у важких ситуаціях, дозволяє визначити ефективні стратегії підтримки. Отже, нижче подаються основні висновки та рекомендації, що випливають із дослідження.

Унікальність підходу: Кожна людина в умовах кризи має свої унікальні потреби, досвід та реакції на стресові ситуації. Тому важливо, щоб програми психологічної підтримки були індивідуалізованими та спрямованими на конкретну особу, з урахуванням її особистих характеристик та контексту.

Гнучкість та адаптованість: Результати дослідження вказують на необхідність адаптації стратегій підтримки до умов та потреб внутрішньо переміщених осіб. Важливо розробляти програми, які можна легко адаптувати під конкретну ситуацію та змінні потреби цільової групи.

Освітні програми та інформаційні кампанії: Висновки дослідження підтверджують, що знання про психічне здоров'я та доступ до психологічної допомоги є важливими чинниками в підтримці внутрішньо переміщених осіб. Тому важливо розвивати освітні програми та інформаційні кампанії, які спрямовані на підвищення свідомості і зменшення стигми навколо психічного здоров'я.

Співпраця та координація: Висновки дослідження підкреслюють важливість співпраці між різними секторами, такими як урядові органи,

неприбуткові організації та громадські об'єднання. Тільки шляхом об'єднання зусиль можна забезпечити доступність та ефективність психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб.

Стале вдосконалення: Дослідження підкреслює необхідність постійної оцінки та вдосконалення програм психологічної підтримки. Зміни в контексті кризових ситуацій та потреби цільової аудиторії вимагають постійного аналізу та адаптації стратегій, щоб вони залишалися актуальними та ефективними.

В цілому, дослідження вказує на те, що для покращення практики психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій необхідно застосовувати гнучкий, індивідуалізований та забезпечений знаннями підхід. Тільки так можна забезпечити найвищий рівень підтримки для внутрішньо переміщених осіб, допомагаючи їм подолати стрес та відновити психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивність на телеекрані: оцінка фахівців / Матеріали Круглого столу // Соціальна психологія, No 4, 2004. — С.155-158.
2. URL: https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/#_ftn2
3. Гурлева Т. Стресова ситуація: допомогти самому собі / Тетяна Гурлева // Практичний психолог: Школа, No 05/2014. — С. 37-40.
4. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року). — Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. — С— 22-95
5. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ, 2017. 152 с.
6. Кердивар В. В. Христенко В. Є Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
7. URL: <https://eu-conf.com/ua/events/modern-directions-of-development-of-scienceand-technology/>
8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ: Збірник матеріалів XXI підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. К.В. Балабанова. — Маріуполь: МДУ, 2019. — 262 с.
9. Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи: матеріали І Міжнародної наукової конференції, м. Житомир, 27-28 квітня 2023 р. / Ред. кол.: О. А. Черниш, В. М. Слюсар, Л. М. Червона [та ін.] — Житомир : Житомирська політехніка, 2023. — 347 с.
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. — К. : ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.

11.Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. – Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. – 84 с.

12.Інформація для внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ombudsman.gov.ua/ua/page/sehl/info/>

13.Конвенція про статус біженців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_011

14.Про забезпечення прав громадян, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення АТО // Офіційний лист №31410/1/1-14 від 05.09.2014 р. Волинської обласної державної адміністрації Державній службі України з надзвичайних ситуацій

15.Шелюк В. Соціальна міграція: етапи, функції, типи / В. Шелюк // Соціально-політичний журнал «Перспективи». – О. : 2001. – № 3 (15). – С. 45 – 50.

16.Global Protection Cluster Working Group. Handbook for the Protection of Internally Displaced Persons. Geneva: Inter-Agency Standing Committee, 2010, 545 p.

17. Humanitarian needs rise as internal displacement tops 117,000 people [Electronic resource]. – Mode of access : <http://unhcr.org.ua/en/2011-08-26-06-58-56/news-archive/1318-ukraine-humanitarian-needs-rise-as-internal-displacement-tops-117-000-people>

18.Ukraine IDP Figures Analysis Internal Displacement / Monitoring Centre (IDMC) [Electronic resource].– Mode of access :<http://www.internal-displacement.org/europe-the-caucasus-and-central-asia/ukraine/figures-analysis>

19. Wyman, Mark. Dps: Europe's Displaced Persons, 1945-1951 / Mark Wyman. – Ithaca, NY: Cornell University Press, 1998 – 257 p

20.URL:<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

20. Методичні рекомендації щодо організації та надання URL: psycholog.school15.org.ua

21. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. URL: imzo.gov.ua
22. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ - eKMAIR. URL: ekmair.ukma.edu.ua
23. Гуляєва, Г. П. (2020). Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: аналіз сучасних моделей. Соціальна психологія, 4(78), 53-61.
24. Злочевська, В. О. (2021). Вплив травматичного досвіду на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та підходи до їх реабілітації. Психологічний журнал, 1(28), 45-54.
25. Колесник, Л. І., та Смирнова, А. М. (2019). Психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб: теоретичні та практичні аспекти. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(12), 34-42.
26. Мартинюк, О. С. (2020). Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: проблеми та перспективи. Актуальні проблеми психології в умовах соціальних трансформацій, 3(16), 22-31.
27. Романенко, Л. П. (2021). Психологічні аспекти надання допомоги внутрішньо переміщеним особам: сучасний досвід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія, 1(11), 67-76.
28. Семенюк, І. М. (2019). Психотерапевтичні підходи у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Український психотерапевтичний журнал, 1(9), 89-97.
29. Шаповал, І. В. (2020). Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб: концептуальні засади. Психологія і суспільство, 2, 101-110.
30. Яценко, Т. С. (2021). Психологічні інтервенції для внутрішньо переміщених осіб: огляд сучасних методик. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 30, 50-60.39.
31. Бакка, Т. В. (2019). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: підходи та методи. Журнал практичної психології і психотерапії, 2, 13-20.

32. Панчук, М. М. (2022). «Психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб: діагностика та корекція». Київ: Наукова думка.
33. Тарасенко, Л. І. (2022). «Психологічна допомога внутрішньо-переміщеним особам: теорія та практика». Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка.
34. Герасименко, В. О. (2022). «Методи та моделі психологічної підтримки ВПО в умовах кризових ситуацій». Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
35. Бондаренко, С. П. (2023). «Психосоціальна адаптація внутрішньо-переміщених осіб: сучасні підходи та методики». Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.
36. Коваленко, О. В. (2023). «Ефективні практики психологічної допомоги ВПО в Україні: теоретичний та практичний аспекти». Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара.
37. Смирнова, Н. Ю. (2022). «Психологічна реабілітація внутрішньо-переміщених осіб: нові підходи та інноваційні методи». Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.
38. Шевченко, І. М. (2023). «Моделі психологічної допомоги ВПО: теорія, методи, практичні результати». Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.
39. Войтенко, Р. В. (2022). «Сучасні підходи до надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам: український досвід». Запоріжжя: Запорізький національний університет.
40. Лисенко, А. Г. (2023). «Психологічна підтримка ВПО: від теорії до практики». Хмельницький: Хмельницький національний університет.
41. Петрова, К. С. (2023). «Адаптація та психологічна підтримка внутрішньо-переміщених осіб: сучасні українські реалії». Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.
42. Гуляєва, Г. П. (2020). «Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: аналіз сучасних моделей. Соціальна психологія», 4(78), 53-61.

43. Злочевська, В. О. (2021). «Вплив травматичного досвіду на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та підходи до їх реабілітації.» Психологічний журнал, 1(28), 45-54.

44. Колесник, Л. І., та Смирнова, А. М. (2019). Психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб: теоретичні та практичні аспекти. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(12), 34-42.

45. Мартинюк, О. С. (2020). Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: проблеми та перспективи. Актуальні проблеми психології в умовах соціальних трансформацій, 3(16), 22-31.

46. Романенко, Л. П. (2021). Психологічні аспекти надання допомоги внутрішньо переміщеним особам: сучасний досвід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія, 1(11), 67-76.

47. Семенюк, І. М. (2019). Психотерапевтичні підходи у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Український психотерапевтичний журнал, 1(9), 89-97.

48. Шаповал, І. В. (2020). Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб: концептуальні засади. Психологія і суспільство, 2, 101-110.

49. Яценко, Т. С. (2021). Психологічні інтервенції для внутрішньо переміщених осіб: огляд сучасних методик. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 30, 50-60.

50. Бакка, Т. В. (2019). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: підходи та методи. Журнал практичної психології і психотерапії, 2, 13-20.

51. Панчук, М. М. (2022). Психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб: діагностика та корекція. Київ: Наукова думка.

52. Тарасенко, Л. І. (2022). Психологічна допомога внутрішньо-переміщеним особам: теорія та практика. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка.

53. Герасименко, В. О. (2022). Методи та моделі психологічної підтримки ВПО в умовах кризових ситуацій. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

54. Бондаренко, С. П. (2023). Психосоціальна адаптація внутрішньо-переміщених осіб: сучасні підходи та методики. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.

55. Коваленко, О. В. (2023). Ефективні практики психологічної допомоги ВПО в Україні: теоретичний та практичний аспекти. Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара.

56. Смирнова, Н. Ю. (2022). Психологічна реабілітація внутрішньо-переміщених осіб: нові підходи та інноваційні методи. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

57. Шевченко, І. М. (2023). Моделі психологічної допомоги ВПО: теорія, методи, практичні результати. Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

58. Войтенко, Р. В. (2022). Сучасні підходи до надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам: український досвід. Запоріжжя: Запорізький національний університет.

59. Лисенко, А. Г. (2023). Психологічна підтримка ВПО: від теорії до практики. Хмельницький: Хмельницький національний університет.

60. Петрова, К. С. (2023). Адаптація та психологічна підтримка внутрішньо-переміщених осіб: сучасні українські реалії. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

61. Ager, A., & Metzler, J. (2017). Child Friendly Spaces: A Systematic Review of the Current Evidence Base on the Efficacy of Interventions. *American Journal of Public Health*, 107(3), 391-397. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303510>

62. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2015). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 27(3), 265-283. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1034259>

63. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2016). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12186>
64. Cook, J. M., & Niederehe, G. (2016). Trauma in Older Adults: National Council on Aging. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(2), 238-245. <https://doi.org/10.1037/tra0000090>
65. Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2018). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266-282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30051-2)
66. Healy, J. (2017). The intersection of trauma and mental health: An exploration of refugee women's mental health in resettlement. *Social Science & Medicine*, 185, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.04.023>
67. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *The Lancet Psychiatry*, 4(4), 320-329. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30051-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30051-5)
68. Nickerson, A., Bryant, R. A., Steel, Z., Silove, D., & Brooks, R. (2018). The Impact of Fear for Family on Mental Health in a Resettled Refugee Population. *Journal of Traumatic Stress*, 24(2), 303-310. <https://doi.org/10.1002/jts.20533>
69. O'Donnell, M. L., Schaefer, I., Varker, T., Kartal, D., Forbes, D., Bryant, R. A., ... & Silove, D. (2017). A systematic review of person-centered approaches to war-related PTSD: Implications for current practice. *Journal of Traumatic Stress*, 30(2), 156-169. <https://doi.org/10.1002/jts.22178>
70. Patel, N., & Kellezi, B. (2016). Psychological and social factors associated with health in refugees and asylum seekers. *Journal of Public Health*, 38(2), 335-342. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv099>

71. Porter, M., & Haslam, N. (2016). Predisplacement and Postdisplacement Factors Associated with Mental Health of Refugees and Internally Displaced Persons: A Meta-Analysis. *JAMA*, 294(5), 602-612. <https://doi.org/10.1001/jama.294.5.602>
72. Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World Psychiatry*, 16(2), 130-139. <https://doi.org/10.1002/wps.20438>
73. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2017). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537-549. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.9700>
74. Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T. S., Souza, R., & van Ommeren, M. (2018). Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*, 378, 2120-2131. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)61094-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)61094-5)
75. Vukčević, M., Dobrić, J., & Purić, D. (2016). Psychological well-being of refugees in Serbia: A qualitative study. *Journal of Refugee Studies*, 29, 214-234. <https://doi.org/10.1093/jrs/fev002>

ДОДАТОК А

Шаблон експертного оцінювання



Експертне оцінювання на тему "Моделі надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам"

**Обязательный вопрос*

Ваше ім'я *

Мой ответ

Який у вас досвід роботи у даній області? *

Мой ответ

На які конкретні аспекти життя внутрішньо-переміщених осіб може впливати модель психологічного тренінгу найбільш успішно? *

- ☐ Розвиток навичок адаптації до нових умов життя
- ☐ Зниження рівня стресу та тривоги
- ☐ Підвищення самооцінки та відчуття контролю
- ☐ Другое: _____

Чи вважаєте ви, що модель психологічного тренінгу потребує адаптації чи модифікації для ефективного використання з внутрішньо-переміщеними особами? Якщо так, то в якому напрямку? *

- ☐ Так, потрібна адаптація для врахування травматичного досвіду
- ☐ Пошук специфічних методів реакції на стресові ситуації
- ☐ Врахування культурних та соціальних особливостей
- ☐ Другое: _____

Як ви визначаєте успішність моделі психологічного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб? Які критерії ви використовуєте? *

- ☐ Зміни у психологічному стані учасників
- ☐ Збільшення рівня адаптації до нових умов життя
- ☐ Зниження рівня симптомів тривоги та депресії

На вашу думку, як часто застосовується модель психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Часто
- ☐ Помірно
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Як ви оцінюєте доступність моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже доступна
- ☐ Доступна
- ☐ Частково доступна
- ☐ Мало доступна
- ☐ Недоступна

Чи є на вашу думку необхідність у покращенні моделі психологічної реабілітації для кращого використання з внутрішньо-переміщеними особами? *

- ☐ Так, значно
- ☐ Так, трохи
- ☐ Ні, не потребує покращень

Як ви оцінюєте ефективність моделі психологічної реабілітації для зменшення психологічного стресу внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже ефективна
- ☐ Ефективна
- ☐ Частково ефективна
- ☐ Мало ефективна
- ☐ Не ефективна

Як ви оцінюєте роль спільноти у реалізації моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже важлива
- ☐ Важлива
- ☐ Не так важлива
- ☐ Не важлива

Чи відповідає модель психологічної реабілітації потребам різних вікових груп внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Так, повністю
- ☐ Так, частково
- ☐ Ні, зовсім не відповідає

Як ви оцінюєте можливість адаптації моделі психологічної реабілітації до різних культурних контекстів? *

- ☐ Дуже можлива
- ☐ Можлива
- ☐ Частково можлива
- ☐ Мало можлива
- ☐ Неможлива

Чи вважаєте ви, що модель психологічної реабілітації враховує потреби осіб з особливими потребами? *

- ☐ Так, повністю
- ☐ Так, частково
- ☐ Ні, зовсім не враховує

Як ви оцінюєте необхідність подальшого дослідження та розвитку моделі психологічної реабілітації для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже необхідне
- ☐ Необхідне
- ☐ Частково необхідне
- ☐ Мало необхідне
- ☐ Не потрібне

Які недоліки чи обмеження може мати психологічне консультування для *
внутрішньо-переміщених осіб?

- ☐ Недоступність кваліфікованих фахівців
- ☐ Соціокультурні бар'єри
- ☐ Недостатня адаптованість
- ☐ Психологічні травми

Чи вважаєте ви, що психологічне консультування може допомогти в *
подоланні психологічних труднощів внутрішньо-переміщеним особам?

- ☐ Так, повністю
- ☐ Так, частково
- ☐ Ні, не допомагає

Як ви оцінюєте вплив психологічного консультування на психічний *
стан внутрішньо-переміщених осіб?

- ☐ Покращення
- ☐ Стабілізація
- ☐ Зміна на краще
- ☐ Мало впливу
- ☐ Немає впливу

Чи вважаєте ви, що модель психологічної терапії спроможна ефективно *
допомагати внутрішньо-переміщеним особам у подоланні
психологічних труднощів?

- ☐ Так, повністю
 - ☐ Так, частково
 - ☐ Ні, не допомагає
-

Як ви оцінюєте рівень доступності моделі психологічної терапії для *
внутрішньо-переміщених осіб з різними соціокультурними потребами?

- ☐ Високий рівень доступності
 - ☐ Помірний рівень доступності
 - ☐ Низький рівень доступності
-

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної терапії до *
загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-
переміщених осіб?

- ☐ Велика важливість
 - ☐ Середня важливість
 - ☐ Маленька важливість
-

Чи вважаєте ви, що модель психологічної терапії спроможна ефективно *
допомагати внутрішньо-переміщеним особам у подоланні
психологічних труднощів?

- ☐ Так, повністю
 - ☐ Так, частково
 - ☐ Ні, не допомагає
-

Як ви оцінюєте рівень доступності моделі психологічної терапії для *
внутрішньо-переміщених осіб з різними соціокультурними потребами?

- ☐ Високий рівень доступності
 - ☐ Помірний рівень доступності
 - ☐ Низький рівень доступності
-

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної терапії до *
загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-
переміщених осіб?

- ☐ Велика важливість
 - ☐ Середня важливість
 - ☐ Маленька важливість
-

Чи є у вас особистий досвід застосування чи психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Так, я займався/лася практикою
 - ☐ Так, я отримував/ла консультації
 - ☐ Ні, не маю такого досвіду
-

Як ви оцінюєте ефективність моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже ефективна
 - ☐ Ефективна
 - ☐ Частково ефективна
 - ☐ Мало ефективна
 - ☐ Не ефективна
-

Які переваги ви бачите у використанні моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Ефективність у зміні психологічних станів
 - ☐ Підтримка у психологічній адаптації
 - ☐ Можливість розв'язання конкретних проблем
 - ☐ Гнучкість в адаптації до індивідуальних потреб
-

Які можливі недоліки або обмеження використання моделі психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте? *

- ☐ Обмежена доступність фахівців
 - ☐ Специфічні культурні або мовні бар'єри
 - ☐ Потреба у більш індивідуалізованому підході
 - ☐ Недостатня підтримка з боку суспільства
-

Як ви оцінюєте роль моделі психологічної корекції у полегшенні адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов? *

- ☐ Велика роль
 - ☐ Суттєва роль
 - ☐ Невелика роль
 - ☐ Мінімальна роль
 - ☐ Не відомо
-

Чи маєте ви особистий досвід застосування чи отримання психологічної корекції для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Так, я використовував/ла
- ☐ Так, я отримував/ла
- ☐ Ні, не мав/ла такого досвіду

На вашу думку, наскільки ефективно модель психологічної корекції враховує специфічні потреби внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже ефективно
 - ☐ Ефективно
 - ☐ Частково ефективно
 - ☐ Мало ефективно
 - ☐ Не ефективно
-

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної корекції до загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Велика важливість
 - ☐ Середня важливість
 - ☐ Маленька важливість
-

Як ви оцінюєте рівень задоволення внутрішньо-переміщених осіб від отриманої психологічної корекції? *

- ☐ Високий рівень
- ☐ Середній рівень
- ☐ Низький рівень

На вашу думку, наскільки ефективно модель психологічної корекції враховує специфічні потреби внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже ефективно
 - ☐ Ефективно
 - ☐ Частково ефективно
 - ☐ Мало ефективно
 - ☐ Не ефективно
-

Як ви оцінюєте важливість включення моделі психологічної корекції до загальної програми психологічної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Велика важливість
 - ☐ Середня важливість
 - ☐ Маленька важливість
-

Як ви оцінюєте рівень задоволення внутрішньо-переміщених осіб від отриманої психологічної корекції? *

- ☐ Високий рівень
- ☐ Середній рівень
- ☐ Низький рівень

Як ви оцінюєте ефективність моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?

*

- ☐ Дуже ефективна
 - ☐ Ефективна
 - ☐ Частково ефективна
 - ☐ Мало ефективна
 - ☐ Не ефективна
-

Чи вважаєте ви, що модель кризового втручання належним чином враховує унікальні потреби внутрішньо-переміщених осіб?

*

- ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Не впевнений(-а)
-

Чи маєте ви досвід застосування чи отримання кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб?

*

- ☐ Так, я надавав(-ла)
- ☐ Так, я отримував(-ла)
- ☐ Ні, ніколи не мав(-ла) такого досвіду

Чи вважаєте ви, що модель кризового втручання може бути ефективною *
для внутрішньо-переміщених осіб різного віку?

- ☐ Так, для всіх вікових груп
 - ☐ Так, але з обмеженнями
 - ☐ Ні
-

Як ви оцінюєте роль спільноти у підтримці моделі кризового втручання *
для внутрішньо-переміщених осіб?

- ☐ Велика роль
 - ☐ Суттєва роль
 - ☐ Невелика роль
 - ☐ Мінімальна роль
-

На вашу думку, які можливі переваги моделі кризового втручання для *
внутрішньо-переміщених осіб?

- ☐ Швидке реагування
- ☐ Сприяння відновленню психологічної стійкості
- ☐ Підтримка в кризових ситуаціях

Які недоліки чи обмеження моделі кризового втручання для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте? *

- ☐ Обмежена доступність фахівців
- ☐ Недостатня адаптованість до культурних особливостей
- ☐ Недостатнє фінансування

На вашу думку, які є найбільш критичні аспекти, які необхідно врахувати для успішного застосування моделі кризового втручання серед внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Тривалість конфлікту
- ☐ Етнічна та культурна різноманітність
- ☐ Доступ до ресурсів
- ☐ Фінансування
- ☐ Другое: _____

Наскільки ви відчуваєте підтримку та зрозуміння від фахівця, який надає\надавав вам психологічну допомогу? *

- ☐ 1- абсолютно не відчуваю
- ☐ 2-погано відчуваю
- ☐ 3- посередньо
- ☐ 4- відчуваю
- ☐ 5- дуже відчуваю

Як ви оцінюєте розповсюдженість використання моделі психологічної терапії серед внутрішньо-переміщених осіб? *

- ☐ Дуже поширена
 - ☐ Поширена
 - ☐ Частково поширена
 - ☐ Мало поширена
 - ☐ Непоширена
-

Які переваги ви бачите у використанні моделі психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб? *

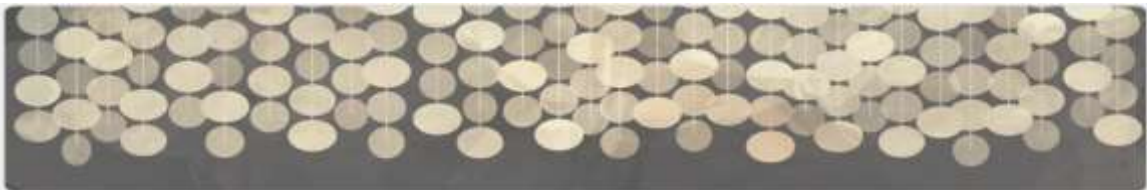
- ☐ Ефективність
 - ☐ Широкий спектр застосування
 - ☐ Індивідуальний підхід
 - ☐ Підтримка в емоційному відновленні
 - ☐ Другое: _____
-

Які можливі недоліки або обмеження використання моделі психологічної терапії для внутрішньо-переміщених осіб ви вбачаєте? *

- ☐ Обмежена доступність професійних психологів
- ☐ Культурні або мовні бар'єри
- ☐ Потреба у спеціалізованих підходах
- ☐ Недостатня підтримка з боку уряду чи громадськості
- ☐ Другое: _____

ДОДАТОК Б

Шаблон анкетного опитування для внутрішньо-переміщених осіб



Раздел 1 из 5

Оцінка психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб

В I U  

Дякуємо, що згодні взяти участь у нашому опитуванні. Ваша думка дуже важлива для нас. Будь ласка, відповідайте на наступні питання чесно та відверто.

Наскільки ви оцінюєте ефективність психологічної підтримки у вирішенні ваших емоційних труднощів? *

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3- середня
- ☐ 4- висока
- ☐ 5 - дуже висока

Як ви оціните покращення у вашому емоційному стані після отримання психологічної допомоги? *

- ☐ 1 - дуже низько
- ☐ 2- низько
- ☐ 3- середньо
- ☐ 4- високо
- ☐ 5 - дуже високо

...

Наскільки задоволені ви способами, якими психолог допомагав вам зправлятися зі стресом? *

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3- середня
- ☐ 4- висока
- ☐ 5 - дуже висока

Наскільки ви оцінюєте ефективність психологічної підтримки у вирішенні ваших емоційних труднощів? *

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3- середня
- ☐ 4- висока
- ☐ 5 - дуже висока

Як ви оціните покращення у вашому емоційному стані після отримання психологічної допомоги? *

- ☐ 1 - дуже низько
- ☐ 2- низько
- ☐ 3- середньо
- ☐ 4- високо
- ☐ 5 - дуже високо

...

Наскільки задоволені ви способами, якими психолог допомагав вам зправлятися зі стресом? *

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3- середня
- ☐ 4- висока
- ☐ 5 - дуже висока

На скільки Ви оцінюєте свій загальний рівень емоційного благополуччя зараз? *

- ☐ 1- дуже погано
- ☐ 2- погано
- ☐ 3- нейтрально
- ☐ 4-добре
- ☐ 5-дуже добре

Як ви оцінюєте рівень своєї тривоги на даний момент? *

- ☐ 1- дуже погано
- ☐ 2- погано
- ☐ 3- нейтрально
- ☐ 4-добре
- ☐ 5-дуже добре

На скільки Ви відчуваєте зниження рівня своїх переживань після отримання допомоги? *

- ☐ 1- дуже погано
- ☐ 2- погано
- ☐ 3- нейтрально
- ☐ 4-добре
- ☐ 5- дуже добре

Оцініть, на скільки вважаєте ви, що психологічна допомога покращила відносини з *
вашим оточенням?

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3- середня
- ☐ 4- висока
- ☐ 5 - дуже висока

Наскільки ефективною ви вважаєте отриману вами психологічну допомогу *
загалом?

- ☐ 1 - дуже низька
- ☐ 2- низька
- ☐ 3-середня
- ☐ 4-висока
- ☐ 5-дуже висока

...

На якому етапі знаходяться ваші потреби у психологічній підтримці на даний *
момент?

- ☐ 1-взагалі не потребую
- ☐ 2-не дуже потребую
- ☐ 3-нейтрально
- ☐ 4-потребую
- ☐ 5-дуже потребую

Які аспекти ви вважаєте найбільш важливими для забезпечення психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам?

- ☐ а) Стабільність умов проживання
- ☐ б) Психосоціальна підтримка та консультування
- ☐ в) Доступ до освіти та розваг
- ☐ Другое...

...

Яку роль ви бачите у психологічній допомозі для внутрішньо переміщених осіб?

- ☐ а) Психологічна підтримка для подолання стресу та травм
- ☐ б) Розвиток стратегій самопомоги та реінтеграції
- ☐ в) Консультування з питань міжособистісних відносин
- ☐ Другое...

Як ви оцінюєте ефективність наявних програм психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб?

- ☐ а) Достатньо ефективні
- ☐ б) Потребують поліпшення
- ☐ в) Не ефективні
- ☐ г) Не впевнений

Наскільки добре ви сприймаєте свою поточну ситуацію? *

- ☐ 1- дуже погано
 - ☐ 2- погано
 - ☐ 3- нейтрально
 - ☐ 4- добре
 - ☐ 5- дуже добре
-

Оцініть на скільки ви відчуваєте зміни у своєму емоційному стані після отримання психологічної допомоги? *

- ☐ 1- дуже погано
 - ☐ 2- погано
 - ☐ 3- нейтрально
 - ☐ 4- добре
 - ☐ 5-дуже добре
-

...

Які б ви запропонували зміни або поліпшення у програмах психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб? *

- ☐ а) Розширення доступності психологічних послуг
- ☐ б) Запровадження нових методів роботи з травмами
- ☐ в) Посилення співпраці з місцевими органами влади та громадськими організаціями
- ☐ Другое...

Які конкретні аспекти програми психологічної допомоги ви вважаєте найбільш успішними? *

- ☐ а) Підходи, спрямовані на психологічну реабілітацію
 - ☐ б) Постійна доступність психологічної підтримки
 - ☐ в) Індивідуалізований підхід до потреб кожної особи
 - ☐ Другое...
-

Чи є на вашу думку проблеми з доступністю психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб? *

- ☐ а) Так, доступність обмежена
 - ☐ б) Ні, доступ до допомоги забезпечується належним чином
 - ☐ в) Не впевнений
-

Як ви оцінюєте рівень задоволення внутрішньо переміщених осіб від програм психологічної допомоги? *

- ☐ 1- Високий рівень задоволення
 - ☐ 2- Посередній рівень задоволення
 - ☐ 3- Низький рівень задоволення
 - ☐ 4- Не впевнений
-

Які б ви запропонували зміни або поліпшення у програмах психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб? *

- ☐ а) Розширення доступності психологічних послуг
- ☐ б) Запровадження нових методів роботи з травмами
- ☐ в) Посилення співпраці з місцевими органами влади та громадськими організаціями
- ☐ Другое...