ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.647.5-054.7
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.23

Когут О. О.
доктор психологічних наук,
доцент кафедри загальної та вікової психології
Криворізького державного педагогічного університету

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

У статті представлено обгрунтування результатів динаміки росту показників психологічного благополуччя внутрішньо-переміщені особи отриманих в процесі реабілітації. Виокремлено елементи психологічного благополуччя, надано програму відновлення внутрішньо-переміщені особи під час війни. Проведено емпіричне дослідження показників стресу, сприйняття власного образу тіла, посттравматичного стресового розладу до та після надання психологічних інтервенцій. Цим зумовлена актуальність дослідження. Обґрунтовано припущення про те, що надана програма реабілітації родин внутрішньо-переміщених осіб сприятиме їх відновленню, зменшенню показників посттравматичного стресового розладу, покращенню показників психологічного благополуччя. Метою програми відновлення внутрішньо-переміщених осіб під час війни є надання необхідних психологічних інтервенцій на основі системно-інтегративного підходу, який поєднує тілесні та ментальні практики. Показано, що поетапне втручання в реабілітаційний процес зумовлює організацію процесу реабілітації внутрішньо-переміщених осіб під час війни.

У статті представлені результати емпіричного дослідження стану жінок, які пережили втрату будинку та намагаються адаптуватися у нових соціальних умовах. Надано всі теми психологічних запитів, з якими психологи працюють під час відновлення на кожному етапі реабілітації родин переселенців. Надано перелік проблем, з якими внутрішньо-переміщені особи зверталися протягом реабілітаційного часу. Описано дієві методи інтервенції психологів для учасниць проекту «Відновлення під час війни». Надано показники результату відновлення. Знайдено кореляції між психологічним благополуччям та сприйняттям власного образу тіла жінок. Динаміку змін стану учасниць проекту відображено в графіках та таблицях. Подальші перспективи нашого дослідження вбачаємо у розробці курсу «Психологічне благополуччя особистості» та методичного посібника.

Ключові слова: психологічне благополуччя, образ тіла, посттравматичний стресовий розлад, програма реабілітації, відновлення під час війни.

The article presents the justification of the results of the dynamics of growth of indicators of psychological well-being of internally displaced persons obtained during the rehabilitation process. The elements of psychological well-being are identified, and a program for the recovery of internally displaced persons during the war is provided.An empirical study of stress indicators, body image perception, and post-traumatic stress disorder before and after psychological interventions was conducted. This makes the study relevant. The assumption that the provided rehabilitation program for families of internally displaced persons will contribute to their recovery, reduce the indicators of post-traumatic stress disorder, and improve the indicators of psychological well-being is substantiated. The goal of the program for the rehabilitation of internally displaced persons during the war is to provide the necessary psychological interventions based on a systemic-integrative approach that combines physical and mental practices. It is shown that a phased intervention in the rehabilitation process determines the organization of the rehabilitation process of internally displaced persons during the war.

The article presents the results of an empirical study of the condition of women who have experienced the loss of their homes and are trying to adapt to new social conditions. It provides all the topics of psychological inquiries that psychologists work with during recovery at each stage of the rehabilitation of displaced families. A list of problems that internally displaced persons addressed during the rehabilitation period is provided. Effective methods of intervention by psychologists for participants in the project «Recovery during War» are described. Indicators of recovery results are provided. Correlations were found between psychological well-being and the perception of women's own body image. The dynamics of changes in the state of the project participants are reflected in graphs and tables. We see further prospects for our research in the development of the course «Psychological Well-being of the Individual» and a methodological manual.

Key words: psychological well-being, body image, post-traumatic stress disorder, rehabilitation program, recovery during war.

Постановка проблеми. В час війни чимала кількість внутрішньо-переміщених родин зазнали психологічного та психічного травмування. Сьогодні в Україні працюють психологічні організації, які допомагають їм відновитися. Практичний досвід роботи з людьми зі статусом ВПО під час війни дозволяє зробити певні висновки щодо ефективності роботи реабілітаційних проектів. Проект «Відновлення під час війни» є вельми популярним, визнаним та дієвим. Психологи проекту вже накопичили чималу доказову базу щодо його ефективності. Тож актуально представити наукове обґрунтування важливих для роботи психологів елементів психологічної інтервенції в роботі з ВПО.

Виклад основного матеріалу. Участь у проекті «Відновлення під час війни» пропонується родинам ВПО, зокрема жінкам, їх дітям, бабусям. Тема надання психологічної допомоги жінці під час війни

є важливою, особливо для тих жінок, які дбають про свою родину. У складі учасниць однієї із змін було 14 родин; з них дорослих жінок – 15 осіб, віком від 25–40 років; три особи більш поважного віку – 66–71; вісім підлітків, 10 дітей дошкільного та шкільного віку.

Програму відновлення для даної зміни було розроблено орієнтуючись на ряд проблем та задач, які необхідно було виконати. Ключовим терміном для діагностування та побудови програми стала категорія «психологічне благополуччя особистості». Дану категорію ми трактуємо як баланс між особистими та суспільними інтересами. Для обгрунтування валідності нашого вибору представимо результати процесу реабілітації.

Доказова база програми реабілітації грунтується на наукових методах дослідження. Зокрема, загального показника ПТСР (PSL-5) – норма 33 бали та його додаткових шкалах (бали за шкалою негативного впливу на життя, інтрузії, уникнення, негативних емоцій, надмірної активації). Більшість родин ВПО зазнали значних травмувань, мультитравм, тож рівень вимірювання ПТСР є важливим. Також ми застосовуємо показник балів за шкалою «Образ тіла» Скугарівського. Ми виходили з того, що психологічне благополуччя жінок позначається на їх зовнішності. Також ми вимірювали загальний показник «Психологічне благополуччя» та детальні показники його складових за такими шкалами, як: позитивне відношення, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття.

Метою програми було покращення рівня психологічного благополуччя учасниць проекту та членів їх родини (дітей підліткового, молодшого шкільного віку та дошкільнят): стабілізація емоційного стану учасників, профілактика розвитку ПТСР та КПТСР; покращення внутрішньо родинних стосунків – мам і дітей; створення нових соціальних зв'язків між учасниками, примноження соціального капіталу; розвиток візій майбутнього.

Роботу психологів було розподілено на три тижні відповідно груповій динаміці показників зросту та формування психотерапевтичних груп. Роботу психологів першого тижня було присвячено таким темам, як: знайомство та адаптація до умов реабілітації, підвищення згуртованості у психотерапевтичних групах, уведення правил спільної взаємодії на проекті та в групах, ресурсурування, стресменеджмент, релаксація, психоедукація стану. Важливо зазначити, що тілесно-орієнтовані практики допомогли виявити тілесні паттерни симптомів стресу, власних кордонів Я. Для родин запроваджено спільні тренінги взаємодії. Особливу увагу приділено роботі з підсвідомими паттернами учасників проекту, зокрема методами арт-терапії.

На другому тижні, коли групи укомплектовані, адаптовані один до одного учасники вже готові конструктивно опрацьовувати травматичний досвід. На даному етапі ми приділяємо увагу зміні негативних захистів на конструктивні копінг-стратегії; трансформації деструктивних емоцій, реакцій тіла, думок; декодуванню підсвідомих проявів травми; прийняттю відчуджених частин Я; практикуємо різновид ефективних контактів, трансформуємо неконструктивні контакти у ефективні. Для діток і мам пропонуємо розвивальні методи підтримуючого виховного впливу. Допомагаємо розширити зону самосвідомості учасників проекту: рефлексувати прояв ідентичності, ролей, позицій власної особистості, компетентності, зокрема в сімейній системі батьків та дітей; опрацьовуємо деструктивні думки та переконання за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії. Продовжуємо групи взаємодії для батьків і дітей, приділяємо час для вирішення конфліктів між ними. Дорослим пропонуємо роботу з емоційним вигоранням; трансформуємо стрес в конструктивне русло; сприяємо формуванню конструктивних позицій до себе та до оточення; навчаємо навичкам збалансованої взаємодії з іншими; пропонуємо практики відновлення контакту самоцінності, підтримки, самоприйняття, довіри, захисту. Створюємо умови для опрацювання цінностей особистості, актуалізовуємо значення суспільних та сімейних цінностей.

Завдання третього тижня: підготувати учасників до завершення програми та вихід у самостійне життя з новими напрацюваннями психотерапевтичного досвіду. На даному етапі ми включаємо техніки для посилення ресурсів стабілізації емоційного стану, відчуття компетентності, власної спроможності самостійно вирішувати свої проблеми, здатності опиратися на себе, асертивність. Обговорюємо копінгові стратегії, які необхідно буде застосовувати в життєвих ситуаціях. Складаємо разом з клієнтами дорожні карти вирішення нагальних проблем, перспективні плани родини та кожного окремого учасника. Підводимо підсумки психотерапевтичної роботи: рефлексуємо на тему «До і після», які ресурси отримали, які вміння напрацювали, яких симптомів стресу позбавились. Спонукаємо до подальшої самореалізації та визначаємо наступні зони для розвитку: що переусвідомили на проекті, чи стабілізували свій стан, чи зросли над собою і як, чи відбулася трансформація негативу в позитив, чи здобули підтримку, чи досягли самоприйняття, чи підвищили самооцінку, чи набули ефективних контактів.

Внаслідок психологічних інтервенцій ми отримали наступну динаміку змін вищеозначених показників. На рис. 1 відображено значну тенденцію зниження симптомів ПТСР: якщо до реабілітації 40% учасниць мали симптоми, за якими можна було встановити діагноз ПТСР (50 і більше балів), то наприкінці реабілітації жодна учасниця не має таких показників. Значно вираженими (більше 33 балів) були показники у 13 учасниць на початку відновлення, а наприкінці зміни спостерігається лише у двох учасниць (така незначна зміна пояснюється їх неактивною участю в процесі, невмотивовані, низькою схильністю до рефлексії). Показники інтрузії, уникнення, негативні думки та емоції, реактивного реагування на стрес також є значно нижчими, ніж на початку реабілітації.

Рис. 1

Для аналізу змін проаналізуємо різницю в сумі балів за опитувальником PSL-5. Зміна на 5–10 балів є надійною зміною, а зміна на 10–20 балів представляє клінічно значущу зміну. Таким чином, було рекомендовано використовувати 5 балів як мінімальний поріг для визначення відповіді пацієнта на лікування та 10 балів як мінімальний поріг для визначення того, чи є покращення клінічно значущим (за допомогою PCL для DSM-IV). Отже, з огляду на результати дослідження динаміки руху за шкалою ПТСР ми отримали клінічно значущі зрушення за шкалою «Інтрузія» у трьох учасниць (20% на рис. 2), за шкалою «Депресія» у 4 осіб (27% на рис. 3), за шкалою «Надмірна реакція на стрес» у 7 осіб (47% на рис. 4). За загальними показниками ПТСР значущих зрушень 12 (80%).

Процес реабілітації для 80% учасниць має клінічно значущі якісні зміни, що вказує на успішність та високі результати програми відновлення.

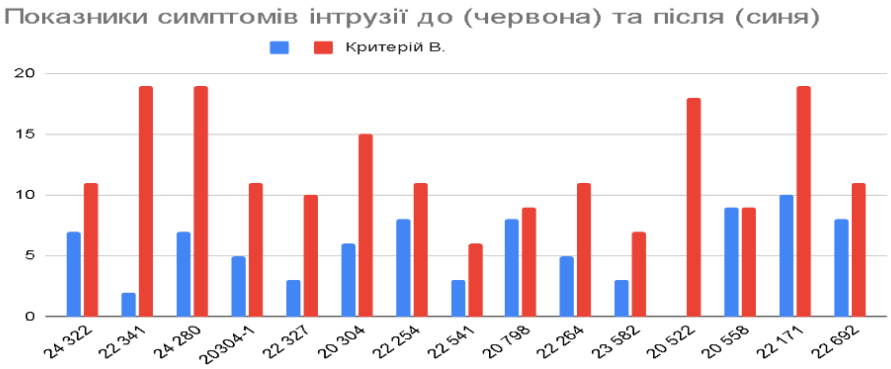

Рис. 2

Рис. 3

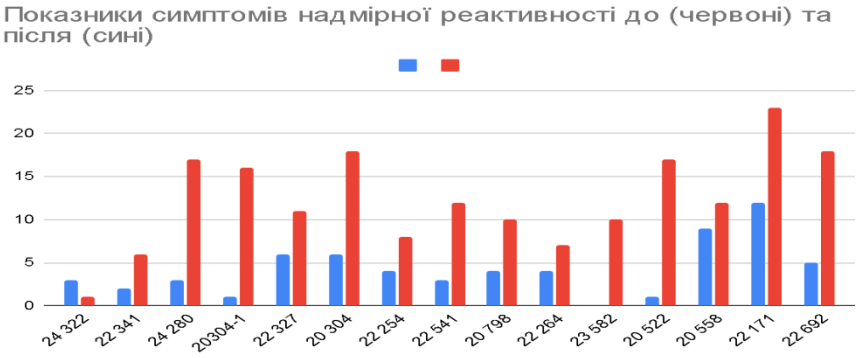

Рис. 4

У восьми учасниць (53%) на початку проекту спостерігалися помірні оцінки за методикою «Образ тіла» від 12 до 18 – помірний рівень незадоволеності власним образом тіла, після реабілітації цей рівень знижено до (40%), у семи (47%) учасниць – від 19 й вище – був високий рівень незадоволеності власним образом тіла, його знижено (до 13%). На основі даних показників запровадили вправи на підвищення самооцінки та на самоприйняття (тілесні психопрактики), техніки підтримки. Завдяки результатам виконання вправ з тілесної терапії учасниці набули навичок ефективного контакту з іншими – ціннісного, підтримуючого, відновили контакт з собою, відчули на тілі ціннісне ставлення до себе. Ми спостерігали позитивну динаміку в 13 учасниць проекту (рис. 5).

На рис. 6 помітними є зміни щодо динаміки росту психологічного благополуччя: більшість учасниць після реабілітації мають зріст показників (93%) вище 750 балів.

За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» виявлено позитивну динаміку після закінчення реабілітаційного процесу (73%), що відображено на рис. 7. Учасниці у стосунках з іншими виявляють більше конструктивних контактів: підтримують інших та звертаються за підтримкою, стали більше довіряти іншим і це виявляється навіть у тілесних

Рис. 5

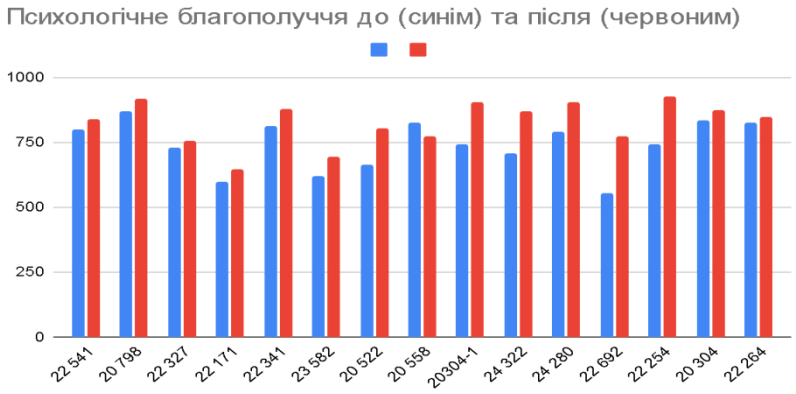

Рис. 6

Рис. 7

контактах, звертаються до інших з проханням про підтримку, а не в претензійному стилі, не бояться відмовити іншому в проханні щось зробити, не відчужуються від інших, легше розповідають про свої негаразди, більш відкрито повідомляють про себе та конструктивніше самовиражаються; роблять конструктивні висновки щодо самоусвідомлення в навчальних ситуаціях.

За шкалою «Автономія» учасниці (73%) сформували опору на себе, що знизило рівень заклопотаності очікуваннями й оцінками інших; навчились надавати адекватний зворотній зв'язок, ознайомились та краще стали захищати свої кордони, повідомляти про власні правила і потреби іншим людям; агресивну поведінку (претензійне ставлення до інших) змінили на асертивну поведінку у спілкуванні з тими, хто порушує межі Я (надмірно контролює, вирішує за когось, агресивно наказує тощо); навчилися формулювати запити про допомогу психологам, власну думку при прийнятті важливих рішень, не звинувачувати себе та інших й навчилися аналізувати ситуацію та формувати відповідальність за власну поведінку, навчилися конструктивним копінгам – вирішення проблем, а не їх уникання; навчилися навичкам як протистояти соціальному тиску в думках і вчинках без агресії (рис. 8).

Спостерігається позитивна тенденція росту показника «Управління середовищем». Учасниці (87%) отримали підтримку, аналіз проблемних ситуацій, здобули опори, що сприяло формуванню здатності впоратися з повсякденними справами, спроможності змінювати або поліпшити умови свого життя, планувати майбутнє, відчуття власної сили долати проблеми, сформувались навички саморегуляції. Відновлено ресурси для відчуття власної компетентності справлятися з проблемами, вектор розвитку спрямовано на конструктивний шлях. Також учасниці вміло демонструють методи саморегуляції у стресі: дихальні практики, навички керувати емоціями та думками, змінювати небажані образи на конструктивні, переключати увагу, відновлювати сон за допомогою білатеральних технік (рис. 9).

Спостерігаємо тенденцію росту показників особистісного прогресу учасниць (40%), завдяки заняттям їм допомогли відновити втрачені цінності, сенс життя. На розмовних групах виявлено зону їх росту, нові цілі, набуто навички долати перешкоди на шляху досягнення цілей; виявлено ресурси для досягнення цілей; визначено стратегії руху до цілі, знайдено самомотивацію для їх досягнення через визначення смислу їх досягати. Підвищено самооцінку (рис. 10).

За шкалою «Цілі в житті» учасниці (67%) також демонструють підвищені показники власної спроможності самовизначатися з цілями життя, з пошуком смислу життя, набуття переконань, що мотивують до досягнення мети (рис. 11).

За шкалою «Самоприйняття» учасницям проекту запропоновано вправи для самоприйняття, підвищення рівня задоволеністю собою, переусвідомлення значення власного минулого досвіду, винесення цін-

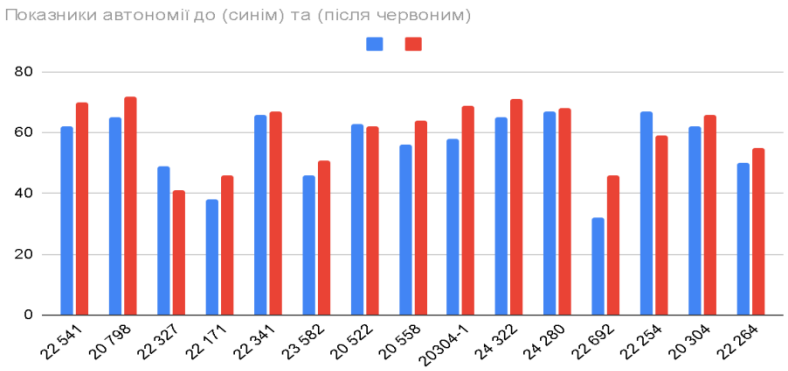

Рис. 8

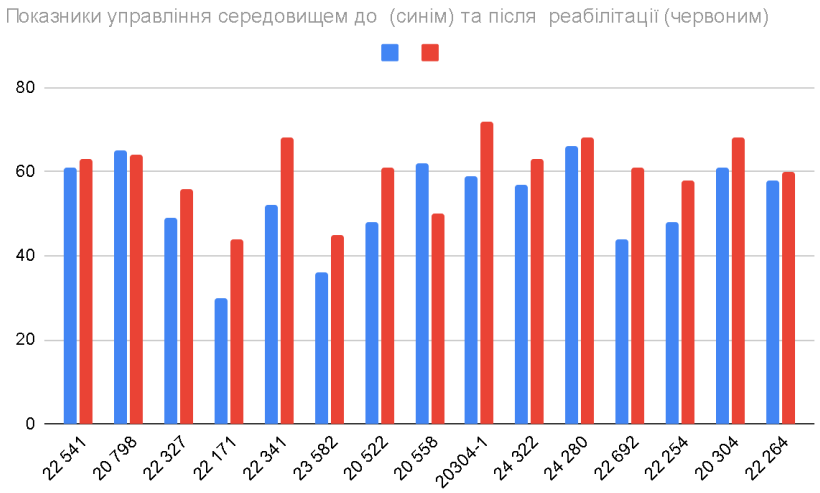

Рис. 9

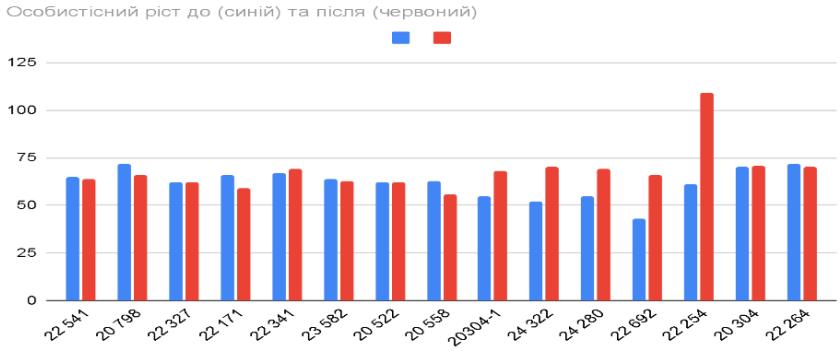

Рис. 10

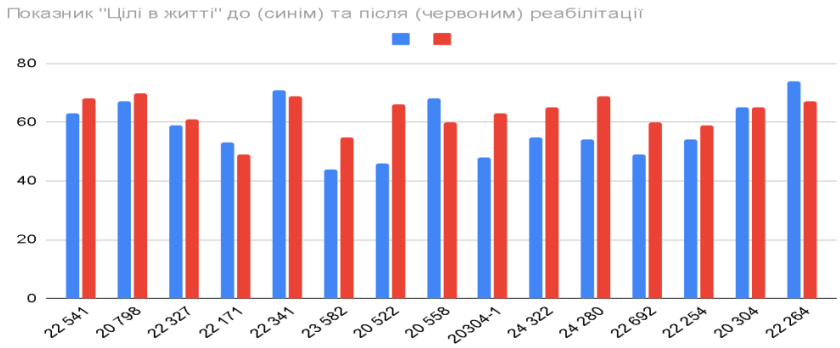

Рис. 11

ної інформації, висновків для того, щоб будувати майбуття. Запропоновані вправи сприяли підвищенню самооцінки, відновленню власної самоідентифікації, ресурсуруванню, виявленню сильних властивостей та опрацюванню слабких сторін у 93% учсниць (рис. 12).

За шкалою «Баланс афекту» після реабілітації також отримали показники росту у 93% учасниць, що вказує на формування конструктивних копінг-стратегій, опори на себе, здатності долати перешкоди, позитивно ставитися до себе і до власного життя, налагоджувати позитивні стосунки з іншими; вміння керувати собою, своїми станами, приборкувати стресові реакції (рис. 13).

За шкалою «Осмисленість життя» також спостерігаємо тенденцію росту (87%) показників. Учасниці розширили поле власної свідомості, навчилися більш позитивно сприймати власне існування, свідомо обирати шлях розвитку, визначати перспектив руху (рис. 14).

За шкалою «Людина як відкрита система» учасниці (67%) демонструють результати ефективної інтеграції власного досвіду, формування реалістичного сприйняття деяких аспектів власного життя, більш адекватне сприйняття реальності, розбірливість у стосунках, покращення тенденцій позитивного ставлення до світу (рис. 15).

В таблиці 1 відображено динаміку змін ситмптомів наслідків стресу.

Висновки. Отже, відчуття благополуччя є одним із факторів, що сприяє активному залученню осо-

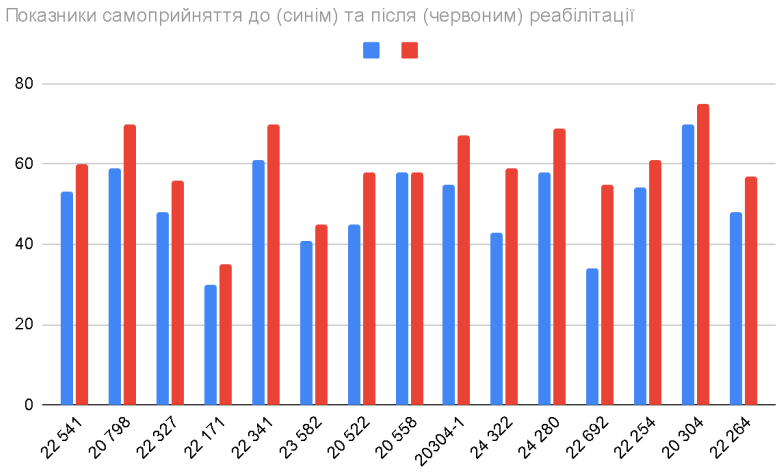

Рис. 12

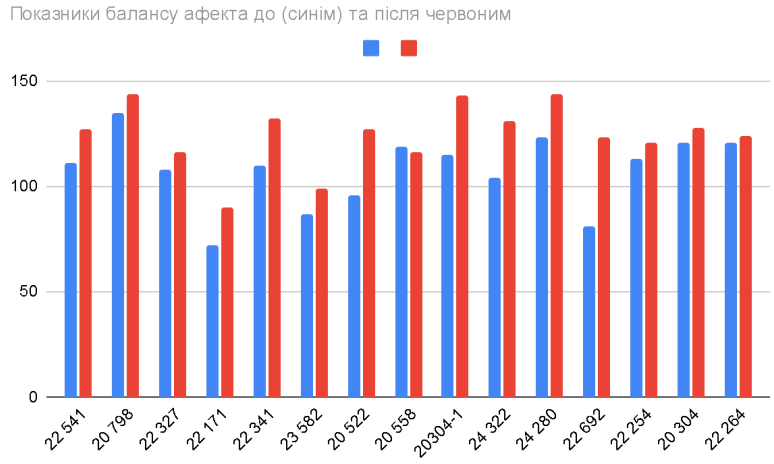

Рис. 13

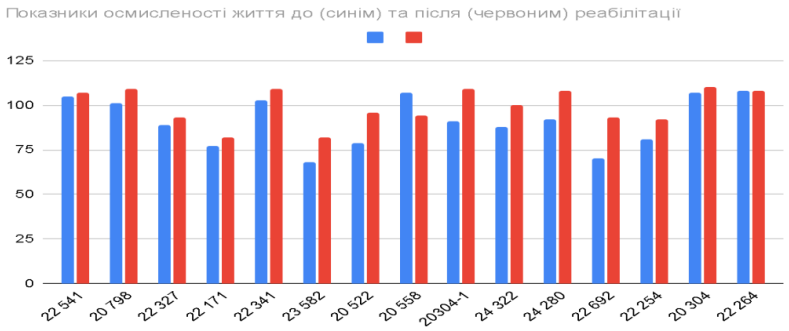

Рис. 14

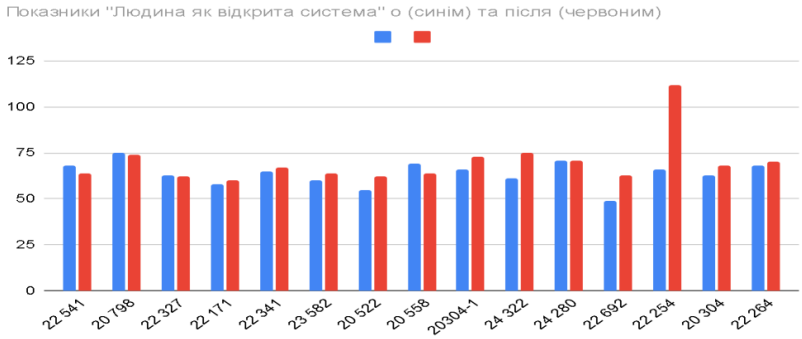

Рис. 15

Таблиця 1

	1 тиждень (%)	2 тиждень (%)	3 тиждень (%)
Безсоння, інші розлади сну	15%	15%	8,9%
Сильні напади тривоги, ПА	5%	12%	2,22%
Нав'язливі думки, спогади	18%	23,5%	11%
Неконтрольовані емоції	13%	23,5%	9%
Гіперакузія	2%	0%	0%
Втрата сенсу життя	7%	4%	0 %
Апатія або безпорадність	8%	9%	4%
Стосунки з близькими	11,5%	57%	33%
Проблеми з пам'яттю	0%	2%	0%
Почуття провини	13%	18%	0%
Головний біль	5%	12%	27%
Болі в м'язах, в тілі	3%	14%	31%
Порушення апетиту, РХП	3%	4%	2%

бистості у професійну діяльність, суспільні процеси, сприяє формуванню впевненості у власних силах. За кожною шкалою ми отримали позитивну динаміку змін: автономія (67%), особистісне зростання (40%), позитивні відносини (73%), життєві цілі (67%), самоприйняття (93%), баланс афекту (93%), осмисленість життя (87%), людина як відкрита система (67%).

Найактуальнішими проблемами родин ВПО є такі, як: нав'язливі думки, спогади, неконтрольовані емоції, стосунки з близькими, почуття провини. Програма відновлення родин ВПО складається з трьохтижневих психотерапевтичних інтервенцій. Обов'язковими умовами стали: систематичне харчування, чисте повітря, безпечне місце, прогулянки та подорожі, індивідуальні та групові роботи з психологами, масаж.

Подальшу перспективу вбачаємо в розробці методичного посібника з техніками реабілітації для родин ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волошина В. «Філософія благополуччя в контексті психологічних досліджень», Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2025-1-2.

2. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми пси-хології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9. К. : Талком, 2016. С. 132–139.

3. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація). Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 222 – Медицина. Полтавський державний медичний університет МОЗ України, Полтава, 2021. 207 с.

4. Когут О.О. Емпіричне дослідження стресостійкості особистості в ситуаціях з ускладненим спілкуванням. Габітус, науковий журнал з соціології і психології. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Одеса, 2022, 60–72.

5. Когут О.О. Концепція інтегративного розвитку стресостійкості особистості в системному дискурсі. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Том 6, 2, 2020, С. 113–123.

6. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал, 2021, 12,108–113.

7. Когут О.О. Психопрактика трансформації стресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск №1, 2021, 89–96.

8. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Донецький юридичний інститут МВС України. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021, 279 с.

9. Когут О. О. Первинна психологічна допомога потерпілим із симптомами гострого стресового розладу. № 1 (2023): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки 2023-06-01, 31-38 https://orcid.org/0000-0003-0116-2274

10. Когут О. (2023). «Активація парасимпатичної нервової системи у психотравмованих осіб за допомогою маски Корпана». «Психологічний часопис». Volume 9 Issue 7 (75) 2023, 25–35. https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.3

11. Кокош К. А. Діагностична модель дослідження стану особи, що зазнала втрати через війну / К. А. Кокош // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 58–63. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика».

12. Павлеко Г.В. Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. Conference : Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках. Харків : жовтень, 2019. Інтернет-ресурс : https://www.researchgate.net/publication/374164350_Sucasni_ukrainski_doslidzenna_psihologicnogo_blagopolucca

13. Харченко Є., Курися, Д. (2023). Психоаналітичний аналіз посттравматичних стресових розладів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (62), 85–105. Інтернет-ресурс: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.85-105

14. Kalishchuk S. (2017). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) [Електронний ресурс] . F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr : National Center for PTSD, 2013. Режим доступу : www.at ptsd.va.gov.

15. Kohut, O. (2021). Changing Negative Personality Protection to Successful Strategies for Coping with Stress in the Psycholinguistic Aspect. Collection of Research Papers «Problems of Modern Psychology», (51), 54–75. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-51.54-75

16. Oksana Serhienkova, Svitlana Kalishcuk,Oleksandra Kohut,Inna Dobrenko,Lut Suyusanov. Behavioral Analysis of Individuals in Crises. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience ISSN: 2068-0473 | e-ISSN: 2067-3957 Covered in: Web of Science (WOS); 2021, Volume 12, Issue 4, pages: xx-xx . С. 94–106. https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/4571/3367