ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ»

Виконала: здобувач 2 року навчання заочної форми, групи Пз2406 другого (магістерського) рівня освіти спеціальності 053 «Психологія» Апончукова Тетяна Вячеславівна

Науковий керівник:
Пилипенко Катерина Валентинівна, кандидат психологічних наук, доцент
Рецензент:
Бакка Ю.В., докторка філософії в галузі психологія та соціальні і поведінкові науки, викладачка кафедри практичної психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..…...……4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ…….....……..…… 9

1.1. Проблема довіри в міжособистісній комунікації в сучасній психології…….……..9

1.2. Психологічні характеристики міжособистісної комунікації в травмуючих ситуаціях…….……..…….. 16

1.3. Психологічні особливості та механізми адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції…… ……..21

Висновки до розділу 1……...27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ……29

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження……...29

2.2. Результати емпіричного дослідження……...41

Висновки до розділу 2……...55

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ……58

3.1. Психологічні особливості надання психологічної допомоги переміщеним особам в умовах вимушеної еміграції ……58

3.2. Обгрунтування розвивально-корекційної програми та розроблення тренінгу розвитку довіри й стресостйкості в умовах вимушеної еміграції……..59

3.3. Формувальний етап дослідження: апробація психокорекційної програми та аналіз динаміки психологічних показників……75

3.4. Психологічні рекомендації щодо розбудови ресурсу міжособистісної довіри через зміцнення резільєнтності в умовах вимушеної еміграції…….78
Висновки до розділу 3……..…80
Рекомендації……..……81
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……..…..82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....85
ДОДАТКИ…….96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тема міжособистісної довіри серед українських біженців у контексті вимушеної еміграції набуває надзвичайної актуальності в умовах сучасної геополітичної ситуації. Від початку повномасштабної війни в Україні в лютому 2022 року мільйони українців змушені були залишити свої домівки, що стало причиною утворення найбільшої в історії Європи хвилі вимушеної міграції. Зміна соціокультурного середовища, адаптація до нових умов життя в іншій країні, іноді в умовах тимчасового проживання, значно впливають на психоемоційний стан людей і можуть призводити до різноманітних соціальних та психологічних викликів, серед яких важливе місце займає рівень міжособистісної довіри.

Міжособистісна довіра є однією з основних складових соціальної інтеграції та психологічної адаптації індивідів у новому соціокультурному середовищі. Залишаючи свою країну, українські біженці стикаються з численними труднощами, такими як мовний бар'єр, відсутність соціальних зв'язків, нестабільність життєвих умов, що можуть суттєво вплинути на розвиток довіри до інших людей, як серед співвітчизників, так і до представників приймаючого суспільства.

Довіра це соціально-психологічне явище, що визначає якість міжособистісних відносин. Як зазначає Мосол Н.О.: «Міжособистісна довіра – це ключовий елемент, який визначає якість відносин і взаємодії у сучасному світі. Довіра до іншої людини означає віру у її надійність, відповідальність та цілісність. Довіра також включає в себе віру в добрі наміри іншої особи, у її здатність до співчуття, дотримання домовленостей та підтримки. Відносини, побудовані на довірі, характеризуються відкритістю, взаємоповагою та підтримкою, що робить їх важливими для психологічного здоров’я і стабільності взаємин [38, с.101].»

Довіру як психологічний феномен вивчали багато вчених, як закордонних, серед яких А. Бандура, А. Бек, В. Франкл, Дж. Герман, П. Левін, К. Янг, так і вітчизняних, як от: Т. Титаренко, Г. Циганенко, С. Ворожбит, В. Кравченко.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічного феномена довіри та її функціональної ролі як ключового чинника адаптації в соціумі. В умовах вимушеної еміграції питання міжособистісної довіри набуває особливого значення, оскільки саме вона визначає якість соціальної взаємодії, рівень психологічної стійкості та успішність інтеграції в нове середовище.

Дане дослідження спрямоване на аналіз особливостей прояву міжособистісної довіри серед вимушено переміщених осіб, а також на з'ясування її впливу на характер соціальної адаптації в ситуації моральної травми та зміни соціокультурного контексту.

Об'єкт дослідження - міжособистісна довіра вимушено переміщених осіб.

Предмет дослідження - психологічні особливості міжособистісної довіри вимушено переміщених осіб, її взаємозв'язок із рівнем резильєнтності та характером соціальної адаптації в умовах вимушеної еміграції.

Мета дослідження полягає у теоретичному обгрунтуванні та емпіричному визначенні особливостей міжособистісної довіри серед вимушено переміщених осіб у зв'язку з їхньою резильєнтністю, на основі чого розробити психологічні заходи щодо підвищення рівня довіри як ресурсу психологічної стійкості в умовах вимушеної еміграції та перевірити їхню ефективність.

Досягнення поставленої мети передбачало розв'язання наступних **завдань**:

1. Теоретично проаналізувати феномен довіри як психологічного явища та визначити її структурні компоненти через аналіз існуючих теоретичних підходів.

2. Вивчити та проаналізувати психологічні особливості міжособистісної довіри переміщених осіб та її взаємозв`язок з характером соціальної адаптації в умовах вимушеної еміграції.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем міжособистісної довіри та самооцінкою, рівнем моральної травми та резильєнтності досліджуваних.

4. Розробити розвивально-корекційну програму й рекомендації для фахівців психологічної та соціальної сфери, спрямовані на розвиток і підтримку ресурсу довіри у вимушено переміщених осіб. Провести емпіричну перевірку ефективності запропонованої програми відповідно до критеріїв оптимальності досягнення позитивних змін.

Методи дослідження були обрані згідно з поставленою метою і завданнями та включають:

- *теоретичні методи*: теоретико-методологічний аналіз, синтез, систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних досліджень, класифікація, моделювання застосовувалися для узагальнення існуючих теоретичних підходів та емпіричних результатів дослідження;

- *емпіричні методи*: спостереження, бесіда, тестування;

- *методи математичної обробки даних*: описова статистика, статистичне моделювання, послідовний аналіз і метод статистичних випробувань, метод кореляційного аналізу, математичне програмування, а саме лінійне і динамічне програмування;

- *графічні методи обробки даних*.

У процесі реалізації емпіричної частини дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, адаптованих та валідизованих українськими науковцями у 2022-2025 рр. відповідно до сучасних стандартів валідності та надійності: «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших, до себе», Опитувальник самооцінки М. Розенберга, Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF), Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26».

Експериментальна база дослідження. Надійність і вірогідність результатів дослідницької роботи забезпечені методологічною та теоретичною обгрунтованістю вихідних положень, використанням методів дослідження, які

відповідають меті та завданням, репрезентативністю вибірки, аналізом емпіричних даних, коректним застосуванням методів математичної статистики із залученням комп'ютерних програм для їх опрацювання. Нами був здійснений контроль репрезентативності при формуванні вибірки, яка включає тільки тих осіб, що мали безпосередній досвід переміщення в умовах вимушеної еміграції, осіб від 18 до 65 років, як жіночої статі (77%), так і чоловічої статі (23%).

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 29.0).

Наукова новизна магістерського дослідження полягає у тому, що:

- уточнено теоретичне розуміння феномену міжособистісної довіри як багатовимірного психологічного утворення;
- розкрито характерні ознаки міжособистісної довіри у переміщених осіб в умовах вимушеної еміграції;
- поглиблено уявлення про психологічні механізми адаптації переміщених осіб через взаємозв'язок між рівнем міжособистісної довіри та стресостійкістю особистості;
- набули подальшого розвитку уявлення про шляхи з розбудови ресурсу довіри для фахівців, які працюють з вимушено переміщеними особами.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про міжособистісну довіру як багатовимірний феномен, що включає довіру до себе, до інших людей та до соціуму. Уточнено психологічний зміст взаємозв'язку між міжособистісною довірою, стресостійкістю та соціальною адаптацією особистості в умовах вимушеної еміграції.

Практичне значення роботи полягає у розробці психоедукаційних програм та методичних рекомендацій, спрямованих на розбудову особистісного й соціально-психологічного ресурсу вимушено переміщених осіб. Для створення тренінгових програм з розвитку довіри, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, соціальних працівників, волонтерів як для психологічного консультування, так і в психокорекційній і реабілітаційній

роботі з особами, які пережили моральну травму та перебувають у стані адаптації до нових соціокультурних умов.

Апробація результатів дослідження: Апончукова Т., Гущина Т. Міжособистісна довіра переміщених осіб в умовах вимушеної еміграції: теоретичний аналіз. *Перспективи розвитку сучасної психології* : зб. наук. пр. Вип. 16 / УГСП. Київ : 7БЦ, 2025. С. 203-205.

Апончукова Т., Гущина Т. Міжособистісна довіра переміщених осіб в умовах вимушеної еміграції: психологічний вимір. // *Психологічна допомога особистості у воєнний та повоєнний періоди* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ : НУБіП України, 2025. С. 111-113.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел кількістю 107 позицій з них 36 іноземною мовою, містить 15 таблиць, 2 рисунки та 13 додатків. Загальна кількість сторінок 119.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

1.1. Проблема довіри в міжособистісній комунікації в сучасній психології

Проблематика довіри є однією з центральних тем у сучасній психології міжособистісної взаємодії. Здатність довіряти - це не лише базова потреба людини, а й фундаментальне психологічне утворення, що визначає характер і якість міжособистісних зв’язків, сприяє побудові стабільних стосунків і забезпечує психологічну безпеку в соціумі.

Насамперед варто зазначити, що довіра як психологічне явище не обмежується лише однією складовою: когнітивною, емоційною, поведінковою чи мотиваційно-вольовою. Тому найбільш повна модель довіри й недовіри повинна охоплювати всі ці аспекти та враховувати особливості їх взаємозв’язку.

Існує багато різних підходів до тлумачення поняття довіри, і ця різноманітність не перешкоджає науковим дослідженням, а навпаки сприяє їхньому поглибленню та збагаченню змісту цього феномена. Ще філософи XVIII століття, зокрема Джон Локк, Іммануїл Кант та Еміль Дюркгайм, розглядали довіру як ключовий елемент суспільних відносин і важливу передумову розвитку соціальних структур. З плином часу розуміння довіри стало ширшим і складнішим, охоплюючи нові контексти й значення.

У психологічному словнику Ю. Приходько довіра визначається як емоційно-когнітивний стан, пов'язаний із переконанням у надійності, чесності та доброзичливості іншої особи [44, с.54-64]. Вона виконує регулятивну функцію в соціальній поведінці, адже дозволяє уникати постійної перевірки намірів партнера по спілкуванню та будувати відносини на основі прийняття та відкритості.

Е. Фромм вказував, що довіра не є вродженою здатністю, а формується протягом життя під впливом значущих досвідів взаємодії. За його словами, вона

є актом віри в іншого, який передбачає внутрішню готовність до уразливості [60, с. 50-58]. Така позиція підкреслює не лише соціальну, але й етичну природу довіри.

Українські вчені Ю. Приходько, В. Юрченко у психологічному довіднику виділяють когнітивний аспект довіри, що пов'язаний з оцінкою іншої особи як передбачуваної, стабільної у своїй поведінці, такої, що діє згідно з прийнятими нормами; і емоційний компонент, що включає почуття безпеки та комфорту, які супроводжують взаємодію з партнером [45, с.47-50].

У міжособистісній взаємодії довіра відіграє роль соціального каталізатора. Як зазначає Дж. Готтман, довіра в стосунках не лише про очікування надійності, а й про регулярне підтвердження цієї надійності через дії партнера [12, с. 35]. Порушення цього принципу призводить до зниження стабільності стосунків і виникнення емоційної дистанції.

Довіра як когніція (очікування) знаходить відображення в таких визначеннях: впевненість у підтвердженні очікувань та доброзичливості іншого (П. Рінг, А. Ван де Вен) [95, с.101]; феномен, залежний від передбачуваності та надійності (Дж. Рempел, Дж. Холмс, М. Занна) [94, с.97]; впевненість у існуванні добре репрезентованих і санкціонованих рольових відношень (А. Селігмен) [101, с.16].

Одним із перших систематично досліджував феномен довіри Дж. Роттер (Rotter, 1967) , розглядаючи її як стійку рису особистості та когнітивну структуру, що визначає очікування індивіда щодо поведінки інших людей. Його роботи заклали теоретичне підгрунтя для розуміння базових механізмів довіри в міжособистісній комунікації та соціальній взаємодії [98, с.652].

Сучасні дослідження довіри все частіше зосереджуються на контекстуальних факторах, таких як соціальні умови, культурні особливості, попередній досвід. Наприклад, у роботах В. Ю. Кравченко підкреслюється, що довіра значною мірою залежить від очікувань індивіда щодо поведінки інших, які формуються на основі попередніх міжособистісних контактів [29 с.58].

Аналізуючи підхід В. Ю. Кравченко, доцільно розглядати довіру як ключову передумову задоволення афіліативних потреб особистості, оскільки ефективна комунікація та встановлення міжособистісних зв'язків неможливі без наявності базового рівня довірливих взаємин. Як зазначає В. Ю. Кравченко, довіра пов'язана з потребою в афіліації і є її проявом: «Діалог передбачає взаєморозуміння, що проявляється у кооперації, співробітництві, компромісі, консенсусі. Квазідіалог реалізується через гру, суперництво, конфронтацію, маніпуляцію та конкуренцію, що призводить до нерозуміння інших, до недовіри. Звідси афіліація (атракція, дружба, любов) проявляється через довіру [29 с.171].»

Особливої уваги заслуговує також розгляд довіри як еволюційного механізму, що сприяв виживанню у спільнотах. Довіра дозволяла розподіляти ресурси, делегувати завдання, формувати альянси. У сучасних умовах ці функції зберігаються, але трансформуються відповідно до змін у соціальному середовищі (Левіцкі, 2006) [90, с.997-998]. В ще одній своїй роботі Левіцкі та Бункер розглядають процес формування довіри у контексті міжособистісних та робочих стосунків, що допоможе розкрити механізми формування довіри в спілкуванні загалом [88, с.127-129].

Таким чином, проблема довіри у міжособистісному контексті розглядається як складний феномен, що включає раціональні, емоційні та поведінкові аспекти. Її вивчення є важливим для розуміння природи стосунків між людьми та умов їх стабільного функціонування.

Варто зазначити, що різні психологічні школи мають своє бачення феномену довіри. У психоаналітичному підході довіра пов'язується з досвідом ранньої прив'язаності. Е. Еріксон наголошував, що базова довіра формується ще в дитинстві у взаємодії з материнською фігурою. Наявність або відсутність такого досвіду впливає на всю подальшу здатність особистості до встановлення стабільних міжособистісних зв'язків [77, с. 32-35].

Гуманістичний напрямок, зокрема концепція К. Роджерса, розглядає довіру як результат безумовного прийняття. Він вважав, що довіра виникає внаслідок емпатії та прийняття з боку інших людей. У терапевтичному контексті

Роджерс вважав, що клієнт здатен розкриватися лише за умови, коли терапевт демонструє справжність, емпатію та повну довіру до внутрішніх ресурсів клієнта [96, с. 318-331]. Отже, довіра виступає не тільки як зміст комунікації, а й як її передумова.

У когнітивній психології акцент робиться на процесах оцінювання: довіра виникає тоді, коли індивід вважає іншу людину передбачуваною та відповідальною. А. Бек і його послідовники, зокрема його дочка Дж. Бек, розглядали довіру через призму когнітивних схем, підкреслюючи, що негативний досвід може формувати установки, які унеможливлюють відкриту взаємодію [73, с. 280].

Значну роль у формуванні довіри відіграють також культуральні чинники. У колективістських культурах, наприклад, в Азії довіра найчастіше засновується на приналежності до групи і виконанні соціальних ролей. Натомість у індивідуалістичних культурах, як у США чи Західній Європі переважає модель контрактної довіри, що базується на особистих якостях і домовленостях, як зазначає Дж. Гофстед [80, с. 312].

Іншим важливим аспектом є вплив соціальних змін на рівень довіри: у суспільствах, що переживають високий соціальний стрес, невизначеність та нестабільність, загальні показники міжособистісної довіри мають тенденцію до зниження. З точки зору С. Капітанець це пов’язано з тим, що соціальна нестабільність і невизначені умови діяльності послаблюють соціальні зв’язки, зменшують відчуття безпеки та припиняють формування довірчих відносин між людьми [24, с. 115]. Це має прямі наслідки для психологічного здоров’я, оскільки хронічна недовіра знижує якість соціальної підтримки, сприяє ізоляції та підвищенню тривожності.

Емпіричні дослідження також підтверджують зв’язок між рівнем довіри та задоволеністю життям. Наприклад, результати опитувань, проведених Всесвітнім опитуванням цінностей (World Values Survey), демонструють, що у країнах з високим рівнем довіри громадяни частіше відзначають високий рівень щастя та задоволеності соціальними контактами (Inglehart et al., 2014) [82, с.410].

Особливу роль довіра відіграє у кризових ситуаціях, коли необхідно швидко приймати рішення та діяти в умовах невизначеності. В таких умовах саме довіра дозволяє згуртувати групу, делегувати відповідальність і діяти злагоджено. Недовіра ж, навпаки, паралізує ініціативу та унеможливлює колективне реагування на виклики.

Водночас важливо враховувати роль інституційної довіри, тобто віри у надійність державних структур, соціальних служб, громадських організацій. У процесі адаптації переміщених осіб на новому місці саме інституційна довіра часто стає опорою, яка дозволяє формувати особисту довіру до представників нового середовища (Т. Зверко, 2020) [21, с. 44-45]. Також довіра може розглядатися і в контексті самооцінки та внутрішньої стабільності. Як зазначає К. Васильченко-Деружко, особа з високим рівнем внутрішньої довіри до себе, до своїх рішень частіше виявляє схильність довіряти іншим, навіть у стресових умовах. Отже, довіра є не лише зовнішньою, але й внутрішньо мотивованою категорією [6, с. 68].

Також у межах позитивної психології довіра трактується як один із проявів психологічного капіталу, поряд з надією, оптимізмом та стійкістю. Цей підхід дозволяє розглядати довіру не лише як умову благополуччя, але й як індикатор потенціалу до зростання в умовах кризи, як пише О. Дарморіз [17, с. 48-49]. Варто підкреслити і роль гендерних та вікових особливостей у формуванні довіри. Наприклад, дослідження Дж. Роттера засвідчують, що жінки в емоційно значущих ситуаціях частіше демонструють вищий рівень довіри, ніж чоловіки, однак одночасно є більш чутливими до її порушення. Молодші респонденти можуть виявляти більшу відкритість до нових контактів, тоді як старші особи - вищу обережність у міжособистісних взаємодіях. Дж. Роттер обговорює важливість міжособистісної довіри в суспільстві та її вплив на соціальні зміни. Він підкреслює, що довіра - це узагальнене очікування, яке можна вивчати за допомогою різних психологічних концепцій, зокрема теорії соціального навчання. У документі описано дослідження довіри, її вимірювання, а також те,

як індивідуальні відмінності в довірі можуть впливати на соціальну поведінку та стабільність [99, с.447-449].

А. Бандура запропонував концепцію «віри у самоефективність», яку розглядав як переконання людини у власній здатності успішно здійснювати необхідні дії та контролювати свою поведінку. Подальші наукові дослідження засвідчили, що сформоване відчуття самоефективності виступає психологічною основою розвитку впевненості в собі [72, с. 203]. У цьому контексті доцільно відзначити наявність внутрішньоособистісних чинників, які безпосередньо впливають на прояви довіри до себе.

Окремої уваги заслуговує тема впливу технологій на довіру. У цифрову епоху значна частина комунікацій переноситься в онлайн-середовище, що змінює механізми формування довіри. Відсутність фізичної присутності, мова тіла, інтонацій ускладнюють повноцінне встановлення емоційного контакту, тому виникають нові виклики для міжособистісної взаємодії. Разом із тим дослідження показують, що навіть у віртуальному просторі можливо формувати стійкі довірливі зв'язки за умови послідовної, відкритої та щирої комунікації (Gefen, 2000). Згідно з підходом Д. Гефен, у віртуальному просторі довіра формується на основі попереднього досвіду, відчуття передбачуваності взаємодії та сприйняття надійності цифрового середовища, що є критично важливим для онлайн-взаємодії та прийняття рішень [78, с. 730].

У своїй роботі «Феномен довіри як детермінанта раціональної поведінки в екстремальних умовах» Г. Чекаловська і О. Гриців пишуть: «Науковці зазначають, що довіра до себе не може бути без довіри до світу, в іншому випадку зруйнується вся система «людина і світ», що може існувати тільки як цілісна система. У певних випадках особистість, яка прагне набуття довіри до світу, діє в логіці адаптивності, в інших випадках вона рухається шляхом набуття довіри до себе, й тоді вона спроможна, вийти за межі ситуації. В психології давно, викликають зацікавленість особливі пари психічних явищ, які розглядаються як протилежні і традиційно досліджуються як взаємопов'язані, але з протилежними знаками, наприклад: придатність - непридатність, терпимість - нетерпимість,

задоволеність - незадоволеність, конформність - неконформність. Поняття «довіра» і «недовіра» також належать до даної категорії явищ. Тому, розпочинаючи емпіричне дослідження головних критеріїв довіри/недовіри до інших людей, схильності до підміни довіри вірою та розрахунком, доцільно зауважити, що вони є як відносно автономні і не пов'язані між собою, так і взаємозв'язані, позаяк існують різні ступені довіри/недовіри та перехід одного феномена в інший [66, с.456].»

Значної уваги аналізу методології вивчення довіри надає Е. Усланер у праці «Моральні засади довіри», розглядаючи питання, пов'язанні з вимірюванням генералізованої та партикуляризованої довіри. Він наголощує, що вивчати генералізовану довіру можна за допомогою стандартного запитання про міжособисту довіру, запропонованого М. Розенбергом: «Взагалі Ви вважаєте, що можна довіряти більшості людей, чи Ви вважаєте, що потрібно бути дуже обережними у відносинах з людьми?» (Uslaner , 2002) [103, с.281].

На думку вчених Р. Левіцкі, М. Стівенсон, Б. Банкер у небезпечних ситуаціях поведінка населення залежатиме не тільки від стану психіки, а й від індивідуальної психологічної стійкості до впливу психологічних та фізичних навантажень, а й від рівня довіри до інших та суспільства [89, с. 14-17].

Проблема довіри в сучасній психології охоплює широкий спектр теоретичних, практичних і соціокультурних аспектів. Вона є ключовим чинником розуміння особливостей особистісного функціонування індивіда. Її вивчення набуває особливої значущості в умовах вимушеної еміграції, оскільки саме рівень довіри значною мірою визначає ефективність соціальної інтеграції, адаптаційних процесів та відновлення психологічного благополуччя переміщених осіб.

1.2. Психологічні характеристики міжособистісної комунікації в травмуючих ситуаціях

Травмуючі життєві обставини істотно впливають на здатність особистості до міжособистісної взаємодії. Події, які спричиняють сильне емоційне потрясіння, такі як війна, насильство, втрати або вимушене переселення, створюють умови, у яких звичні моделі спілкування порушуються або деформуються. Саме в таких контекстах міжособистісна комунікація набуває особливого характеру, а довіра стає або рятівним ресурсом або бар'єром, що унеможливлює встановлення здорових контактів.

Травматичний досвід змінює способи сприйняття світу, інших людей і самого себе. На думку Дж. Герман, психологічна травма впливає на здатність особистості до самоідентифікації, емоційної регуляції та побудови безпечних стосунків. Травмовані особи часто виявляють поведінку уникання, замкненість, підозрілість або навпаки гіперкомунікабельність як спробу втекти від внутрішнього болю [11, с. 345-348].

У процесі спілкування після травматичних подій порушується здатність до емпатії, активізуються механізми психологічного захисту: проєкція, ізоляція, заперечення. Це ускладнює не лише формування нових зв'язків, а й підтримку вже існуючих. Дослідження Р. Джанофа-Балмана в галузі кризової психології показують, що люди після травми мають знижену здатність довіряти навіть найближчим (Janoff-Bulman, 1992) [83, с.114-117].

Особливо показовими є зміни в комунікативній поведінці під час травми. У багатьох випадках порушується не лише зміст спілкування, а й його структура: зникає здатність до відкритого діалогу, посилюється схильність до монологічності, збільшується мовчазність або агресивність. Такі прояви часто є симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво впливає на соціальну функціональність особистості.

Наявність довіри до оточення, навіть у мінімальному обсязі, дозволяє людині зменшити вплив травматичного досвіду на психіку. У роботах П. Левіна

зазначено, що ключовим чинником стабілізації після травми є наявність хоча б одного значущого зв'язку, заснованого на довірі [33, с.180-184]. Це може бути родич, друг, психолог чи волонтер. Водночас, у деяких випадках травма може спровокувати надмірну довіру, як форму заперечення або потребу швидко компенсувати втрату підтримки. Така гіпертрофована довіра часто є незріла, а стосунки, побудовані на її основі, можуть виявитися деструктивними. Вони нерідко супроводжуються залежністю, тривожністю та повторною ретравматизацією (В. Станчишин, 2021) [55, с.180-183]. Окрему увагу варто приділити соціальним умовам, у яких перебуває особа після травмуючої події: високий рівень стресу в соціальному середовищі, недовіра до інституцій. Все це негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії. У таких умовах люди схильні уникати нових контактів, замикатися у вузьких соціальних колах або ізолюватися.

У роботах українських вчених (О. Брацюнь) наголошується, що після початку повномасштабної війни в Україні у значної частини населення спостерігається зниження рівня базової довіри до незнайомих осіб, зростання тривожності у комунікації та поширення так званих "захисних моделей мовчання" [5, с. 58-59]. Це свідчить про необхідність глибшого розуміння механізмів взаємодії в умовах травмуючого досвіду.

Міжособистісна комунікація в умовах травми вимагає значно більшої чутливості, адаптивності та професійної підтримки. Психологи, які працюють із травмованими клієнтами, мають враховувати можливість ретравматизації, потребу в поступовому встановленні контакту, та обов'язкову наявність чітких меж у комунікації. Травма не лише змінює характер міжособистісної взаємодії, а й вимагає створення нових комунікативних підходів, заснованих на емпатії, повазі, поступовості та безумовному прийнятті. Формування довіри в таких умовах є непростим, але можливим процесом, що потребує підтримки з боку фахівців і спільноти (Л. Чепіга, 2023) [67, с. 242].

Слід також враховувати, що особливості міжособистісної комунікації в умовах травмуючого досвіду можуть істотно відрізнятися залежно від фази

переживання травми. За М. Горовіцем, реакція на психотравмуючі події проявляється у формі чергування інтрузій та уникання як механізмів психічної адаптації. За його класифікацією виділяють три основні фази: шок, реакцію та реорганізацію. На фазі шоку характерним є емоційне оціпеніння, пригнічення комунікативної активності, уникання контактів. Під час фази реакції, навпаки, може з'являтися емоційна нестабільність, імпульсивність, агресивні або захисні реакції у спілкуванні. Фаза реорганізації передбачає поступове повернення здатності до довірливої взаємодії [79, с.159-161] .

Іншим важливим чинником, що впливає на якість міжособистісної взаємодії після травми, є контекст культурної адаптації. Особливо це стосується осіб, які опинилися в іншому соціокультурному середовищі, де мова, звичаї, невербальні коди відрізняються від звичних. Комунікація в таких умовах ускладнюється не лише емоційним фоном, а й мовними бар'єрами, нерозумінням невербальних сигналів, соціальних норм, що посилює відчуття самотності та недовіри (А. Гурт, Я. Василькевич, 2022) [15, с.81].

У роботах Дж. Бернала та авторів вказано, що еммігранти, які пережили травматичні події, потребують так званих «перекладачів культурного досвіду» - фахівців, здатних не лише перекладати слова, а й надавати підтримку у формуванні нових способів спілкування [74, с.365]. Це особливо актуально для вимушено переміщених осіб, які намагаються адаптуватися в новому суспільстві після втрати соціального оточення. Крім того, сучасна психотерапія дедалі частіше звертає увагу на важливість тілесного компонента у відновленні довіри. У багатьох випадках травма залишає не лише психологічний, а й соматичний слід, що проявляється у жорсткості міміки, скутості рухів, порушеннях дихання. Це ускладнює природну комунікацію, знижує спонтанність і унеможливлює відкритість (Л. П'янківська, 2022) [47, с.80].

Особливої уваги заслуговує роль групової терапії та груп взаємної підтримки. В умовах спільного проживання травми (наприклад, серед переміщених осіб) такі форми роботи створюють простір для безпечної комунікації, поступового повернення соціальної активності та нормалізації

переживань. У таких групах учасники мають змогу не лише ділитися досвідом, а й поступово відновлювати довіру через співпереживання та прийняття.

Останні дослідження українських науковців Г. Науменко, А. Жук, Т. Янчук в 2023 році підтверджують, що учасники психотерапевтичних груп демонструють вищу динаміку у відновленні, ніж особи, які проходять лише індивідуальну терапію [39, с3-4]. Це свідчить про важливість колективного досвіду у формуванні безпечного простору для комунікації.

Поглиблене вивчення міжособистісної комунікації в умовах психотравми також потребує врахування таких аспектів, як рівень рефлексії та емоційного інтелекту. В. Зливков, С. Лукомська відзначають, що особи з вищим рівнем емоційної компетентності здатні краще регулювати емоції, усвідомлювати власні потреби у спілкуванні та адаптувати комунікативну поведінку навіть у стресових ситуаціях [23, с.54-56]. Це вказує на перспективність включення тренінгів емоційного інтелекту в психореабілітаційні програми для осіб, що пережили травматичні події. Такі тренінги сприяють не лише покращенню внутрішнього емоційного самопочуття, а й підвищують якість взаємодії з оточенням, що особливо важливо для відновлення соціальних зв'язків і побудови підтримувального середовища. Зміцнення навичок емоційного розуміння та емпатійного слухання може стати важливим ресурсом у процесі інтеграції травматичного досвіду та повернення до більш стабільного функціонування.

Крім того, значний вплив на міжособистісну довіру має феномен деструктивної соціалізації, коли в умовах війни, біженства чи депривації людина змушена засвоювати нові соціальні ролі, іноді ворожі до її попередніх уявлень про світ. Така адаптація часто супроводжується кризою ідентичності, дезорієнтацією, загостренням недовіри до оточення та навіть агресією як формою захисту. Подолання цього стану вимагає не лише підтримки, а й поступової реконструкції внутрішньої картини світу.

У концепції довіри, запропонованій Д. Мак-Алістер, вчений вперше чітко розмежував афективну довіру, засновану на емоційній близькості, турботі, взаємній підтримці і когнітивну довіру, засновану на раціональній оцінці

надійності, компетентності та передбачуваності іншого. Його теорія амбівалентної довіри розглядає феномен одночасного співіснування емоційної довіри та когнітивної підозри, коли людина ніби й бажає довіряти, але досвід заважає це зробити (McAllister, 1995) [92, с.31]. Цей стан є типовим для переміщених осіб, які пережили зраду, втрату, соціальну несправедливість і водночас шукають нових зв'язків, потребуючи взаємності та підтримки.

Окрему увагу слід приділити також темі дітей та підлітків, які пережили травму. У цьому випадку спілкування із зовнішнім світом часто відбувається через символічні засоби: гру, малюнок, метафору. Порушення міжособистісної комунікації у дітей може проявлятися у вигляді агресії, уникання, емоційної заторможеності. Психологи, які працюють із цією віковою категорією, використовують спеціальні методики для відновлення довіри та формування безпечного простору для вираження емоцій (П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле, 2022) [54, с.36-39].

У висвітленій темі важливо враховувати не лише клінічні підходи, але й соціально-гуманітарні виміри. Комунікація - це не лише обмін інформацією, а й акт взаємного визнання. У цьому сенсі завданням суспільства є не лише «надати допомогу» переміщеним особам, а й створити умови для повноцінної взаємодії, де кожен має право бути почутим і зрозумілим.

Таким чином, міжособистісна комунікація в умовах травмуючих обставин - це динамічний процес, який залежить від багатьох факторів: індивідуальних, контекстуальних, культурних, вікових. Вона змінюється під впливом травми, але також є важливим інструментом її подолання. Ефективна підтримка таких процесів вимагає комплексного, міждисциплінарного підходу, що поєднує психологію, соціологію, педагогіку та культурологію.

Важливо зазначити, що ефективна міжособистісна комунікація в умовах травмуючого досвіду може слугувати інструментом не лише підтримки, але й трансформації травматичного досвіду. Через процеси діалогу, визнання болю, переживання емпатії та емоційного контакту відбувається перетворення ізольованого, болючого досвіду у спільно розділений і осмислений. Це дозволяє

зменшити відчуття самотності, сорому чи провини, які часто супроводжують посттравматичний стан.

З практичної точки зору, важливим напрямом роботи з травмованими особами є розвиток навичок «я-повідомлення», тобто формулювання емоційного досвіду без обвинувачення співрозмовника. Така форма висловлювання дозволяє зменшити конфліктність спілкування і є ефективною як у терапевтичному процесі, так і в повсякденних стосунках. Тренінги з ненасильницької комунікації за підходом М. Розенберга [48, с. 20], на нашу думку, набувають актуальності саме в роботі з переміщеними особами та громадами, що пережили спільну травму.

Таким чином, міжособистісна комунікація в умовах травми - це простір не лише вразливості, а й потенціалу для зцілення. Усвідомлення її динаміки, впливу стресу, ролі культурного контексту та важливості професійної підтримки дозволяє формувати ефективні підходи до соціально-психологічної допомоги в умовах масової травматизації.

1.3. Психологічні особливості та механізми адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції.

У контексті сучасних глобальних змін та численних криз, зокрема військових конфліктів і масової міграції, довіра як психологічний феномен набуває ще більшого значення. Люди, які опинилися в умовах вимушеної еміграції, зазнають серйозних змін у своєму соціальному середовищі, що безпосередньо впливає на їхню здатність встановлювати довірливі стосунки.

Психологічний стан особистості в умовах вимушеної еміграції є складним та багатофакторним феноменом, що потребує глибокого аналізу. Еміграція, особливо вимушена, завжди супроводжується втратою звичного способу життя, соціальних зв’язків, ролей, культурного коду, а іноді,

самоідентичності. У таких умовах особистість переживає потужний стрес, який впливає на всі рівні психічного функціонування.

Одним із ключових психологічних процесів у досвіді еміграції є адаптація. Це активний процес пристосування до нових умов середовища, що супроводжується перетворенням поведінкових стратегій та особистісних структур. О. Блинова наголошує, що в умовах еміграції цей процес ускладнюється наявністю травматичних подій, що передували переїзду: війна, насильство, втрата близьких, втрата житла тощо. У рамках транскультурної психології виділяють кілька фаз адаптації: ентузіазм (медовий місяць), культурний шок, період кризи та поступове відновлення. На фазі шоку часто спостерігаються симптоми депресії, тривоги, зниження самооцінки, порушення ідентичності. Особливо гостро це проявляється у людей, які втратили звичні соціальні ролі, наприклад, професійну ідентичність або роль у родині [3, с.62].

Як зазначає Т. Титаренко, в умовах вимушеної еміграції психологічна структура особистості зазнає суттєвих змін, зокрема порушується стабільність самооцінки, зростає внутрішня невизначеність і знижується відчуття суб’єктності, що ускладнює процес соціальної адаптації. Людина може втрачати впевненість у собі, ставати більш тривожною або навпаки агресивною, залежно від стратегії подолання стресу [56, с.118-121].

У вимушено переміщених осіб часто проявляються риси, притаманні синдрому "емігрантської втоми": хронічне виснаження, апатія, відчуття безглуздя зусиль. Тож важливим компонентом функціонування особистості в новому середовищі є її ціннісна структура. Зміна культурного контексту нерідко спричиняє конфлікти цінностей. На думку О. Христук та О. Вавринів, психоемоційний стан особистості залежить не лише від самих стресогенних чинників, а й від особистісних якостей особистості [61, с.13]. Не менш значущими є соціальні фактори. Відсутність соціальної підтримки - один із головних ризиків для ментального здоров’я емігранта. Навпаки, наявність мережі підтримки, як формальної (волонтерські та соціальні служби), так і неформальної (родина, співвітчизники), позитивно впливає на процес адаптації.

Це підтверджують в своїх дослідженнях О. Креденцер, Л. Карамушка [31, с.19]. Окремої уваги заслуговують питання ідентичності. У процесі міграції особистість може втрачати відчуття належності до культури походження, не інтегруючись водночас у культуру приймаючого суспільства. Такий стан, Г. Бері описує як маргіналізація, котрий супроводжується кризою ідентичності та відчуттям «ідентифікаційної порожнечі» (Berry, 2005) [75, с.705].

Ще однією психологічною особливістю емігрантів є механізм відкладеної травматизації. Після подолання первинних стресів, часто через місяці або роки, виникає вторинна хвиля емоційних переживань: страх, гнів, провина, смуток. Це пов’язано з тим, що в період адаптації домінують функціональні завдання, і лише згодом виявляються справжні емоційні втрати.

Нарешті, однією з найважливіших якостей, що забезпечує психологічну стійкість в умовах еміграції, є здатність до відновлення, власне, резильєнтність. Рівень резильєнтності, на думку О. Кокун, Т. Мельничук, прямо корелює з гнучкістю особистісних стратегій, рівнем саморефлексії та наявністю підтримки [28, с.8]. Особи з високим рівнем резильєнтності здатні переосмислити досвід втрати, трансформувати його в нові життєві цілі та зберегти активну позицію навіть у складних обставинах.

Таким чином, психологічні особливості особистості в умовах вимушеної еміграції проявляються у зміненому сприйнятті себе, світу, інших людей, у зміні механізмів адаптації, рівня тривожності, самооцінки, а також у формах соціальної взаємодії. Розуміння цих змін є необхідним для ефективної організації психологічної допомоги, яка враховує як індивідуальні, так і культурні, соціальні та екзистенційні чинники.

Психологічний досвід вимушеної еміграції також тісно пов’язаний із трансформацією базових уявлень про світ. У психології цей процес відомий як зміна «картини світу» - системи переконань, очікувань, цінностей, через які особистість інтерпретує події. Травматичні події, пов’язані з війною, втратою дому, насильством чи загрозою життю, руйнують базову довіру до світу як безпечного й передбачуваного місця. Унаслідок цього в особи можуть з’явитися

установки песимізму, цинізму або навпаки гіпероптимізму, як захисної реакції. Людина може втратити відчуття стабільності, контролю над власним життям і віру в справедливість. Це змушує її переосмислювати не лише власний досвід, а й основні життєві принципи. У деяких випадках відбувається глибока особистісна трансформація та формування нових цінностей, посилення емпатії, зростання внутрішньої сили, проте цей процес часто є болісним і тривалим, як пише Б. Прайтлер [43, с. 48].

Особливої уваги потребує феномен екзистенційної тривоги - глибокого переживання непевності, втрати сенсу та віри в майбутнє. У вимушених емігрантів така тривога часто посилюється відсутністю опори в теперішньому й неможливістю уявити безпечне майбутнє. У дослідженнях В. Франкла підкреслюється, що сенс життя є ключовим фактором збереження психічної стійкості навіть у найскладніших умовах [59, с.88]. Тому психотерапевтична підтримка переміщених осіб має враховувати не лише симптоми тривоги чи депресії, а й потребу у віднайденні або переосмисленні життєвого сенсу. Це може включати роботу з особистими цінностями, пошук нових цілей, встановлення значущих міжособистісних зв'язків та підтримку в переживанні втрат. Допомога у формуванні нової ідентичності, яка інтегрує досвід втрати та адаптації, є важливим кроком на шляху до внутрішньої стабільності та відновлення життєвої енергії.

Окремо слід розглядати вплив втрати або зміни соціальних статусів. Багато осіб, які до еміграції мали стабільну професійну чи суспільну позицію, у нових умовах втрачають можливість реалізувати свої навички, визнання та вплив. Це може викликати відчуття приниження, знецінення та втрати сенсу. У таких ситуаціях важливо сприяти збереженню професійної ідентичності через перекваліфікацію, волонтерство, участь у громадських ініціативах.

У жінок, які пережили вимушену еміграцію, часто спостерігається подвійне навантаження, зумовлене необхідністю одночасно забезпечувати родину, дбати про дітей і проходити власну адаптацію, що створює додатковий ризик вигорання, депресивних станів, втрати самоцінності. У той же час

дослідження показують, що саме жінки часто проявляють вищий рівень соціальної згуртованості, організовують підтримку для інших, беруть активну участь у громадських ініціативах, що свідчить про високий потенціал адаптації.

Чоловіки в умовах еміграції можуть частіше переживати порушення ідентичності, пов'язані з втратою ролі захисника, годувальника або авторитетної фігури, що, в свою чергу, іноді призводить до внутрішньої фрустрації, закритості або навіть деструктивної поведінки. Психологічна допомога чоловікам потребує особливого підходу, створення безпечного простору, де можлива емоційна відкритість без загрози приниження чи осуду.

Також у групі ризику перебувають підлітки. Вони стикаються з подвійною кризою: віковою, як частиною процесу дорослішання, і соціокультурною - через еміграцію. В умовах втрати звичних маркерів ідентичності та соціального контролю у підлітків можуть активізуватися девіантні форми поведінки або, навпаки, глибока ізоляція. Успішна адаптація потребує створення середовища прийняття, підтримки та конструктивного самовираження.

Проблема психологічної допомоги в умовах еміграції включає також доступ до відповідних ресурсів. Часто переміщені особи не мають змоги отримати кваліфіковану допомогу через мовні бар'єри, правовий статус або фінансові труднощі. Це вимагає розробки програм первинної психоедукації, доступних онлайн, а також підготовки мультикультурних психологів, здатних працювати у змішаному середовищі. Отже, глибина психологічних змін особистості в умовах вимушеної еміграції є значною і охоплює як особистісний рівень (ідентичність, самооцінка, резилієнтність), так і соціальний (рольова структура, соціальні зв'язки), екзистенційний (сенс життя, майбутнє) та культурний (цінності, інтеграція). Це вимагає комплексного, гуманістичного підходу до підтримки переміщених осіб, який передбачає не лише реагування на травму, а й створення умов для психологічного зростання.

Ще одним важливим аспектом функціонування особистості в умовах еміграції є здатність до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, потреб, внутрішніх конфліктів. Люди, які володіють розвиненим рівнем саморефлексії,

зазвичай краще адаптуються до нових умов, легше переносять невизначеність і швидше інтегруються у нове середовище.

У контексті еміграції важливою також є здатність до навчання, опанування нових навичок, зокрема мови, соціальних норм, правил нової культури. Психологи вказують, що гнучкість мислення (когнітивна та поведінкова) є ключовим чинником ефективної адаптації. Водночас ригідність, страх нового, фіксація на минулому значно ускладнюють інтеграцію, спричиняють емоційне вигорання та соціальну ізоляцію.

На нашу думку, слід відзначити важливість наративного підходу в роботі з вимушеноперміщеними особами. Можливість розповісти власну історію (написати лист, усно, через мистецтво) допомагає осмислити пережите, так би мовити, «відформативувати» досвід і повернути собі суб'єктність. Людина ніби існує в історіях, які вона про себе розповідає, відтак терапевтична робота із особами, які пережили втрату дому, має грунтуватися не лише на подоланні симптомів, а й на переосмисленні життєвої історії.

Психологічний супровід переміщених осіб має також враховувати принцип культурної чутливості. Це означає не лише обізнаність із культурними особливостями клієнта, а й повагу до його цінностей, стилю спілкування, світогляду. Зневажання або ігнорування культурного контексту може призвести до поглиблення ізоляції, втрати довіри до фахівця та низької ефективності психосоціальної підтримки. Особистість у контексті вимушеної еміграції постає як динамічна система, що переживає глибокі трансформації під впливом нових умов, втрат і викликів. Але водночас це система з великим потенціалом до відновлення, зростання та набуття нових змістів. Розуміння психологічних особливостей таких змін є необхідною передумовою для створення ефективної системи підтримки та інтеграції переміщених осіб у нові соціокультурні реалії.

Висновки до першого розділу

Здійснений аналіз літературних джерел з досліджуваного питання дав можливість виявити, що міжособистісна довіра є складним соціально-психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. По-перше, вона виконує ключову роль у формуванні та підтримці якісних стосунків, сприяє емоційному благополуччю, соціальній інтеграції та психологічній стабільності особистості. У наукових підходах довіру розглядають як психологічний стан, що грунтується на впевненості в надійності та доброзичливості іншої особи. По-друге, в умовах травматичного досвіду міжособистісна комунікація зазнає значних змін. Травма впливає на здатність особистості до відкритості, емпатії, емоційного контакту. Посилюються захисні механізми, активізується недовіра, зростає соціальна ізоляція. Водночас, комунікація може виступати важливим засобом зцілення і стабілізації, особливо в умовах професійної підтримки, психотерапії чи участі в групах взаємодопомоги. По-третє, психологічні особливості особистості переміщених осіб формуються під впливом низки чинників: травматичного досвіду, втрати звичного середовища, зміни соціального статусу, культурного шоку. Найбільш поширеними є порушення ідентичності, зниження самооцінки, тривожність, депресивні прояви, феномен відкладеної травматизації. Водночас спостерігається значний адаптаційний потенціал, який пов’язаний із рівнем резильєнтності, саморефлексії, гнучкості мислення та наявністю соціальної підтримки.

Важливою є також роль культурного та гендерного контексту. Особистості по різному реагують на еміграційні виклики залежно від віку, статі, життєвого досвіду, ресурсів та очікувань. Це вимагає чутливого, індивідуалізованого підходу до психосоціальної підтримки та формування сприятливого середовища для адаптації та інтеграції переміщених осіб.

Таким чином, міжособистісна довіра в контексті вимушеної еміграції - це не лише теоретична категорія, а й практично важливий ресурс, який потребує

активного розвитку, підтримки та захисту з боку як фахівців-психологів, так і суспільства в цілому.

Окремо слід зазначити, що міжособистісна довіра в умовах еміграції виконує не лише адаптаційну, але й захисну функцію. Вона є основою для формування нових соціальних зв’язків, для здатності просити та приймати допомогу, а також для відчуття приналежності до нової спільноти. Збереження довіри дозволяє людині підтримувати цілісність власної особистості навіть у кардинально змінених життєвих обставинах.

Значною мірою на формування або, навпаки, втрату довіри впливає реакція приймаючого суспільства. Дискримінація, упередженість, байдужість спричиняють вторинну травматизацію і можуть істотно ускладнити процес адаптації. Натомість відкритість, підтримка та інклюзивна політика здатні значно посилити внутрішні ресурси особистості та сприяти її швидшій інтеграції.

Також варто акцентувати увагу на потребі у подальших дослідженнях цієї теми, зокрема вивчення механізмів відновлення довіри, роль психотерапії, громадських ініціатив та впливу цифрових спільнот як нових форм соціальної взаємодії. Практичне значення такого підходу полягає у можливості створення ефективних програм психологічної та соціальної підтримки для переміщених осіб.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні міжособистісної та соціальної довіри переміщених осіб було враховано рівень стресу в умовах вимушеної еміграції, а також рівень резильєнтності досліджуваних до впливу зовнішніх подій. Такий підхід зумовлений тим, що процес вимушеного переміщення супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, втратою звичних соціальних зв'язків, втратою почуття приналежності та необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища. Вимушена зміна місця проживання супроводжується травматичними переживаннями, до яких відносять смерть і виживання, втрату і горе. Відповідно, рівень стресу та здатність до психологічної відновлюваності можуть виступати як модератори у формуванні та прояві довіри як міжособистісної, так і соціальної.

Врахування цих змінних дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між психологічними ресурсами особистості та її соціальним функціонуванням у ситуації вимушеної еміграції. Зокрема, високий рівень резильєнтності може сприяти збереженню або відновленню довіри навіть за умов підвищеного стресу, тоді як низька стресостійкість і недостатні адаптаційні ресурси можуть зумовлювати зниження довіри до соціального оточення та до інших людей.

Вибірку емпіричного дослідження становили 35 осіб - жінки та чоловіки віком від 18 до 65 років, які добровільно надали згоду на участь у дослідженні. Репрезентативність вибірки забезпечувалася відповідним віковим, демографічним складом та часовим періодом, починаючи з березня 2022 року. Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки та забезпеченням конфіденційності отриманих даних.

Для повноти опису вибірки нами були зібрані соціально-демографічні характеристики учасників, зокрема: стать, вік, освіта, сімейний стан та місце проживання. Узагальнені дані представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики дослідження

Дослідницькі маркери		**Кількість учасників**	**Відсотковий розподіл**
Локація	Вимушена еміграція	35	100%
Стать	Жінки Чоловіки	27 8	77,14% 22,86%
Вік	18-35 років	11	31,43%
	35-55 років	16	45,71%
	55-65 років	8	22,86%
Освіта	Студент	3	8,57%
	Середня спеціальна	7	20,00%
	Вища спеціальна	25	71,43%
Сімейний статус	немає стосунків	17	48,57%
	офіційний шлюб	5	14,29%
	партнерські стосунки	13	37,14%

Мета емпіричного дослідження - дослідити психологічні особливості міжособистісної довіри вимушеноперемiщених осіб в умовах еміграції.

На підготовчому етапі здійснено: 1) визначено логіко-структурну схему дослідження й ідентифіковано ключові змінні; 2) відібрано батарею психодіагностичних інструментів; 3) проаналізовані надійність та валідність обраних методик; 4) здійснено операціоналізацію змінних; 5) визначено

процедури математичної статистики; 6) виділено підвибірки респондентів відповідно до дослідницьких критеріїв.

Під час основного етапу проведено: 1) проведення психодіагностичного обстеження респондентів; 2) аналітична обробка емпіричних даних; 3) опис та інтерпретація результатів; 4) формування висновків за результатами дослідження.

Отже, в ході підготовчого етапу було виявлено, що у даному дослідженні *незалежні змінні* - це чинники, що впливають на формування або рівень довіри. До них належать: 1) рівень психологічної резильєнтності особистості; 2) здатність до психосоціальної адаптації та саморегуляції. *Залежні змінні* відповідно відображають результат впливу незалежних змінних і в нашому дослідженні - це рівень міжособистісної довіри у вимушено переміщених осіб за умови моральної травми. Фактор, що впливає на взаємозв'язок між цими змінними є *модераційна змінна або змінна вирівнювання* - нею в цій кореляції виступають внутрішня узгодженість особистості та її самооцінка, які визначають наскільки ефективно людина долає стрес і підтримує довірливі стосунки навіть за умов емоційного напруження. В контексті данної роботи роль *зовнішньої змінної* виконують умови вимушеної еміграції та ступінь моральної травми, з якою ця еміграція була здійснена. Ця зовнішня змінна зумовлює особливе соціально-психологічне середовище, яке впливає на якісний прояв інших змінних, зокрема через: інтенсивність пережитого стресу, ступінь соціальної підтримки в новому оточенні, рівень безпеки та стабільності життя, особливості культурної адаптації. Програму дослідження подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Програма дослідження міжособистісної та соціальної довіри вимушено переміщених осіб з урахуванням рівня резильєнтності досліджуваних до впливу зовнішніх подій

Етапи дослідження	Методологічні розробки	Методи дослідження
Підготовчий Етап	1) визначено логіко-структурну схему дослідження й ідентифіковано ключові змінні; 2) відібрано батарею психодіагностичних інструментів; 3) проаналізовані надійність та валідність обраних методик; 4) здійснено операціоналізацію змінних; 5) визначено процедури математичної статистики; 6) виділено підвибірки респондентів відповідно до дослідницьких критеріїв.	Теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз, синтез, систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних досліджень, класифікація, моделювання

Продовження таблиці 2.2

Основний етап	1) Проведення психодіагностичного обстеження респондентів; 2) аналітична обробка емпіричних даних; 3) опис та інтерпретація результатів; 4)) формування висновків за результатами дослідження.	Емпіричні методи: тестування, анкетування, методи математичної статистики, дискримінантний аналіз, метод кореляційного аналізу, інтерпретація емпіричних даних.

Серед **основних завдань емпіричного дослідження** було: 1) визначити рівень міжособистісної та соціальної довіри у вимушенопереміщених осіб; 2) визначити рівень їх самооцінки як адаптивної риси особистості; 3) визначити рівень моральної травми респондентів в умовах вимушеної еміграції; 4) оцінити здатність до саморегуляції та рівень резільєнтності респондентів після складних життєвих подій; 5) дослідити корелляційний зв`язок між отриманими рівнями; 6) скласти психологічні засоби подолання порушень міжособистісної комунікації у вимушено переміщених осіб та обгрунтувати психологічні рекомендації щодо підвищення їх стресостійкоті; 7) провести емпіричну перевірку ефективності запропонованої розвивально-корекційної програми відповідно до критеріїв оптимальності досягнення позитивних змін.

Для реалізації поставлених завдань нами був підібраний комплекс психодіагностичних методик, адаптованих та стандартизованих українськими

науковцями у 2022-2025 рр. відповідно до сучасних стандартів валідності та надійності.

Критерієм відбору методик у даному дослідженні стали теоретичні положення, виділені нами в результаті теоретичного аналізу поняття, зокрема те, що міжособистісна довіра є багатовимірним феноменом, який охоплює довіру до себе, до інших людей та до світу загалом. Вона виявляється через ступінь гармонійності міжособистісних взаємин, що, в свою чергу, зумовлюється рівнем внутрішньої узгодженості особистості та її самооцінкою. Враховуючи це, передбачалося, що існує кореляційний зв'язок між рівнем міжособистісної довіри та показниками стресостійкості. Тому вибір діагностичних інструментів, відповідно до завдань дослідження, було спрямовано на виявлення взаємозв'язків між рівнем довіри, особистісною стійкістю до стресу та характером соціальної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах моральної травми.

Під час відбору психодіагностичного інструментарію ми враховували втомлюваність та рівень концентрації уваги респондентів, тому перевагу надано коротким форматам шкал, щоб втримати інтерес до опитування та мінімізувати емоційне навантаження на досліджуваних.

Були застосовані наступні методики:

1) Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе. Адаптація, валідизація О. В. Савченко, В. В. Петренко, А. В. Тімакової, 2022 р. [52, с.22];

2) Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) українська адаптація та валідація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецька, 2025 р. [7, с.171-172];

3) Шкала симптомів моральної травми (Moral Injury Symptoms Scale-Military Version-Short Form - MISS-M-SF) цивільного населення під час війни. Адаптація, валідація Л. Засєкіної, М. Козігори, 2022 р. [20, с.151-152];

4) Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26». Адаптація, валідація Н. Алексіної, Д. Лавриненк, О. Савченко, О. Герасименко 2024 р. [1, с.223].

Застосовувались методи математичного опрацювання психологічних даних (У. Гудима, 2023) [14].

Первинна обробка здійснювалась на основі елементів описової статистики, зокрема формул середніх значень, стандартних відхилень, процентних співвідношень. Дані тестування були оброблені за допомогою програм комп'ютерної обробки: EXCEL, STATISTIKA, SPSS.

Вторинна обробка даних базувалась на кореляційному аналізі результатів за формулою коефіцієнта кореляції Пірсона та порівняльному аналізі за критерієм знакових рангів Вілкоксона.

Діагностичні методики, які використовувалися в ході емпіричного дослідження перераховані у вигляді табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Вибірка психодіагностичних методик згідно із завданнями

№ з/п	Психодіагностичний інструмент	Завдання дослідження
1	Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе О. Савченко	інструмент для розуміння особистісного розвитку, міжособистісної довіри та рівня адаптації людини до соціума
2	Шкала самооцінки Розенберга	вимірювання самоефективності особистості та впевненості у власних силах
3	Шкала симптомів моральної травми MISS-M-SF	оцінювання психологічних та духовних/релігійних симптомів моральної травми цивільного населення під час війни
4	Коротка шкала подолання стресу «BRIEF COPE-26»	ілюстрація концептуально різних аспектів копінгу та стресостійкості

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація, моделювання застосовувалися для узагальнення існуючих теоретичних підходів та емпіричних результатів дослідження;

- емпіричні методи: спостереження, бесіда, тестування (Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе; Опитувальник самооцінки Розенберга, Шкала симптомів моральної травми MISS-M-SF, Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26»);

- методи математичної обробки даних: описова статистика, статистичне моделювання на ЕОМ, послідовний аналіз і метод статистичних випробувань, метод кореляційного аналізу, математичне програмування, а саме лінійне і динамічне програмування;

- графічні методи обробки даних.

Опис методик та організація дослідження

1) Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе: в адаптації, валідизації та стандартизації Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакової А. В. в 2022 році. Україномовний варіант шкали складається з 12 тверджень, які поєднані у три шкали оцінки ключових сфер довіри: «Довіра до світу» (3 твердження), «Довіра до інших людей» (3 твердження), «Довіра до себе» (6 тверджень). Кожна з них має свої особливості. Текст опитувальника та інтерпретацію наведено в додатку А.

Обробка даних здійснювалась за відповідним ключем: підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за реверсивною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Реверсивна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Отримані результати дозволяють виявити як позитивні установки, так і потенційні бар'єри. Завдяки своїй універсальності, вона є цінним інструментом для розуміння особистісного розвитку реципієнтів, міжособистісної довіри та рівня адаптації людини до соціума.

2) Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецька в 2025 році. Вперше розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році, ця шкала була призначена для вимірювання самоефективності особистості та впевненості у власних силах [97, с.10]. Завдяки підтвердженій вітчизняними науковцями високій внутрішній узгодженості (α Кронбаха = 0,87-0,88), шкала демонструє стійкі позитивні кореляції з показниками психологічного благополуччя, самоповаги та життєстійкості [7, с.143]. Шкала складається з 10 тверджень, які відображають позитивне та негативне ставлення до себе. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою Лайкерта від «цілком згоден» до «категорично не згоден». Половина тверджень сформульована позитивно (наприклад, «Я відчуваю, що маю багато гарних якостей»), а інша половина - негативно (наприклад, «Іноді я відчуваю, що зовсім ні на що не здатен»). Зміст запитань шкали відображають як когнітивну, так і емоційну складові атитюду (установки). Інтерпретація результатів опитування має три рівні: високий, середній та низький. Питання тверджень та ключ до шкали наведені в додатку Б.

3) Шкала симптомів моральної травми (Moral Injury Symptoms Scale-Military Version-Short Form – MISS-M-SF), адаптована та валідизована Л. Засєкіною та М. Козігорою в 2022 році. Ця шкала діагностики симптомів моральної травми розроблена для ветеранів та військовослужбовців у 2018 році колективом авторів на чолі з Гарольдом Коенігом [84, с. 251]. Скорочена форма

шкали охоплює десять субшкал в 10 твердженнях, які оцінюють психологічні та духовні/релігійні симптоми моральної травми, такі як почуття провини, сорому, зради, втрати сенсу життя, важкість прощення провини вцілілого тощо.

Термін «моральна травма» вперше ввів психіатр Дж. Шей на початку 1990-х років. До 2013 року фактично не існувало спеціалізованого діагностичного інструментарію для оцінки моральної травми. Вперше шкали моральної травми Moral Injury Events Scale (MIES), повна та скорочена форми, були застосовані Г. Коенігом з авторами в 2019 році у ветеранів та військовослужбовців [85, том.10].

Українські вчені своїм дослідженням в 2022 році довели, що скорочена шкала MISS-M-SF може використовуватися для визначення симптомів моральної травми серед цивільного населення під час війни [20, с. 149].

У своєму дослідженні вони також проаналізували ключовий напрямок вивчення моральної травми - це прояв синдрому «вцілілого» серед цивільного населення.

Перші наукові згадки про «survivor guilt» відносять до досліджень психіатрів після Другої світової війни. Сучасне теоретичне уточнення і систематизацію терміну зробили, зокрема, С. Гатсон з авторами [81, с. 22].

Питання україномовної версії шкали моральної травми наведені в додатку В.

Інструкція: респонденти оцінюють кожне твердження від 1 до 10 балів відповідно до запропонованої шкали.

Обчислення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалою. При підрахунку балів необхідно враховувати, що шкала містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії. В узагальненому вигляді правила інверсії для підрахунку подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Правила інверсії для підрахунку балів за шкалою моральної травми

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прямі твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Зворотні твердження	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ключі для підрахунку результатів за шкалою моральної травми наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Ключі до шкали моральної травми

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Моральної травми	1–4, 8	5–7, 9, 10

Обробка результатів: сумарний бал за шкалою може розміщуватися в діапазоні від 10 до 100 балів. Ступінь впливу моральної травми за балами описаний нами далі в аналізі результатів дослідження.

4) Коротка шкала подолання «The Brief-COPE» розроблена американським психологом Чарльзом Карвером у 1997 році для оцінки стратегій подолання стресу та є скороченим варіантом більш об'ємного опитувальника (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) [76, с. 282]. В основу розробки шкали покладено когнітивну теорію стресу та модель поведінкової саморегуляції. Шкала складається з тверджень, які вимірюють концептуально різні аспекти копінгу: проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані, мовно-некорисні реакції, гумор, вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Україномовна версія «The Brief-COPE-26» опитувальника запропонована Н. Алексіною, Д. Лавриненком, О. Савченко та О. Герасименко в 2024 році.

Текст шкали та інструкція наведені в додатку Д.

Адаптована україномовна версія складається з п’ятифакторної моделі, яка охоплює 11 субшкал, окрім звернення до релігії (С6) [1, с. 206]. Наведемо їх як у джерела [1, стр.223]:

А) Дії, спрямовані на подолання проблеми: активне подолання (С1), планування (С2), позитивне переосмислення (С3);

Б) Примирення з існуванням проблеми: фатальність, пасивний копінг, прийняття (С4);

В) Комплексна соціальна підтримка: емоційна соціальна підтримка (С7), інструментальна соціальна підтримка (С8), вираження почуттів (С9);

Г) Безпорадність (фактор об’єднав поведінковий відхід від проблеми, дистанціюнування): відмова від спроб впоратися з труднощами (С11), заперечення, відмова визнавати реальність ситуації (С10), самозвинувачення, критика себе та прийняття відповідальності за виникнення проблеми (С12);

Д) Стратегія “Гумор” склала окремий фактор, що може відображати культурну специфіку української вибірки (С5).

Аналіз отриманих результатів базувався на використанні методів математичної обробки. На першому етапі здійснювався збір та опис статистичних даних, зокрема за допомогою формул для обчислення середніх значень, стандартних відхилень, процентних співвідношень. На другому етапі дослідження здійснено аналіз типів шкал вимірювання, відповідно до цього було обрано адекватні коефіцієнти кореляції для перевірки зв’язків між показниками. Було встановлено, що для аналізу взаємозв’язку між рівнем довіри та рівнем самовпевненості, як фактором резильєнтності у вимушено переміщених осіб доцільно застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона [37, с.119-124]. Оскільки він застосовується, коли методики мають нормальний розподіл даних, тобто більшість результатів опитування має середній показник, застосовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, виміряних у метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість двох змінних.

Нагадаємо, що кореляційний зв’язок - це узгоджена змінна двох або більше ознак, яка вказує на те, що мінливість однієї ознаки певним чином відповідає мінливості іншої. Значущість коефіцієнтів кореляції визначалася з урахуванням критичних показників, що відповідають обсягу емпіричної вибірки, при рівнях статистичної значущості $p \leq 0{,}01$ та $p \leq 0{,}001$. Оскільки довіра є суб’єктивним психологічним явищем, результати кореляційного аналізу переважно виявляють нелінійний характер взаємозв’язків. Як зазначають у своїй роботі Москальов Л.І., Лисенко Д.П.: «На практиці у дослідженнях сильний лінійний кореляційний зв’язок трапляється досить рідко [37, с.117].»

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

У процесі нашого дослідження було визначено відсоткове співвідношення показників, що відображають різні аспекти в темі довіри. Отримані результати (додаток Е) за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовна адаптація) (див. додаток А) свідчать про нерівномірний розподіл довіри за її основними компонентами: до себе, до інших людей і до світу загалом. Виявлено найбільший відсоток по шкалі «Довіра до себе» 48% - цей показник серед трьох вимірів свідчить про те, що респонденти більше сприються на власні сили та впевненість в прийнятті рішень. Шкала «Довіра до світу» має середнє значення 31%, що відображає помірну віру у справедливість та передбачуваність навколишнього оточення. Результат по шкалі «Довіра до інших людей» 21% демонструє знижену міжособистісну довіру, тобто схильність до дистанціювання та обережність у соціальній взаємодії інколи з уникненням та настороженістю до інших.

Результати опитування (див. додаток Е) за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовна адаптація) у відсотках наведені нижче (див. рис. 2.1).

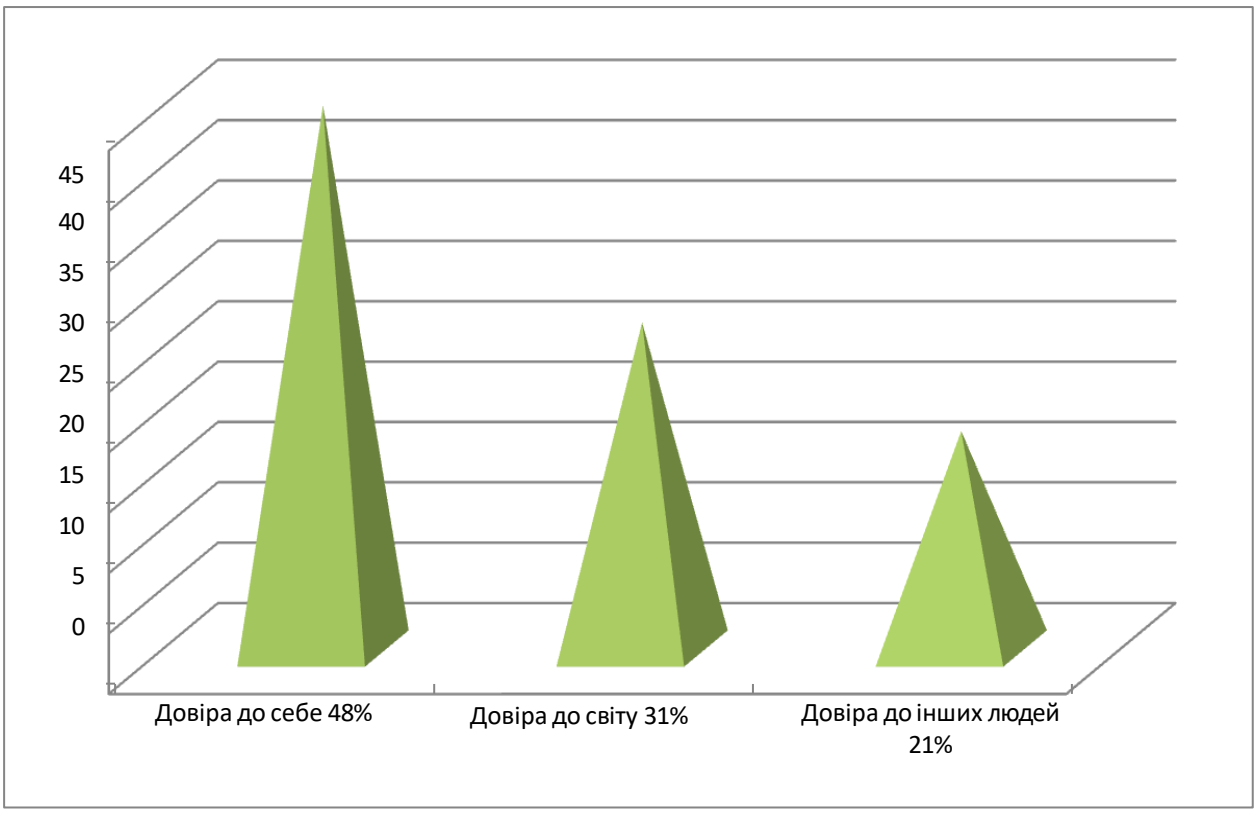


Рисунок 2.1 Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня довіри за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» адаптація О. Савченко, В. Петренко

Узагальнюючи, можна сказати, що досліджувані більше покладаються на власні ресурси, ніж на соціальне оточення чи стабільність зовнішнього світу. Така структура довіри характерна для осіб, які переживають наслідки кризових чи травматичних подій: внутрішня довіра зберігається як адаптивний механізм, тоді як довіра до зовнішнього середовища й інших людей може бути тимчасово зниженою через пережитий досвід нестабільності та втрат

Наступний крок емпіричного дослідження розгортався в оцінюванні самоефективності особистості та впевненості у власних силах. Відповіді тієї самої групи респондентів на десять тверджень за шкалою Розенберга (див. додаток Б) були в межах 22-36 балів, що свідчить про хороший середній рівень самооцінки та говорить про певні коливання самоповаги та самозневаги не без наявності внутрішнього конфлікту особистості. Шість учасників дослідження дали відповіді у межах 22-26 балів, що відповідало низькому рівню самооцінки;

вісім учасників зазначили відповіді на 34-36 балів, що відповідає високому рівню самооцінки; і переважна більшість (21 учасник) відповіли в межах 27-33 бали, що говорить про середній рівень самооцінки.

Результати опитування (додаток Ж) за шкалою самооцінки Розенберга у відсотках наведені на рисунку 2.2.

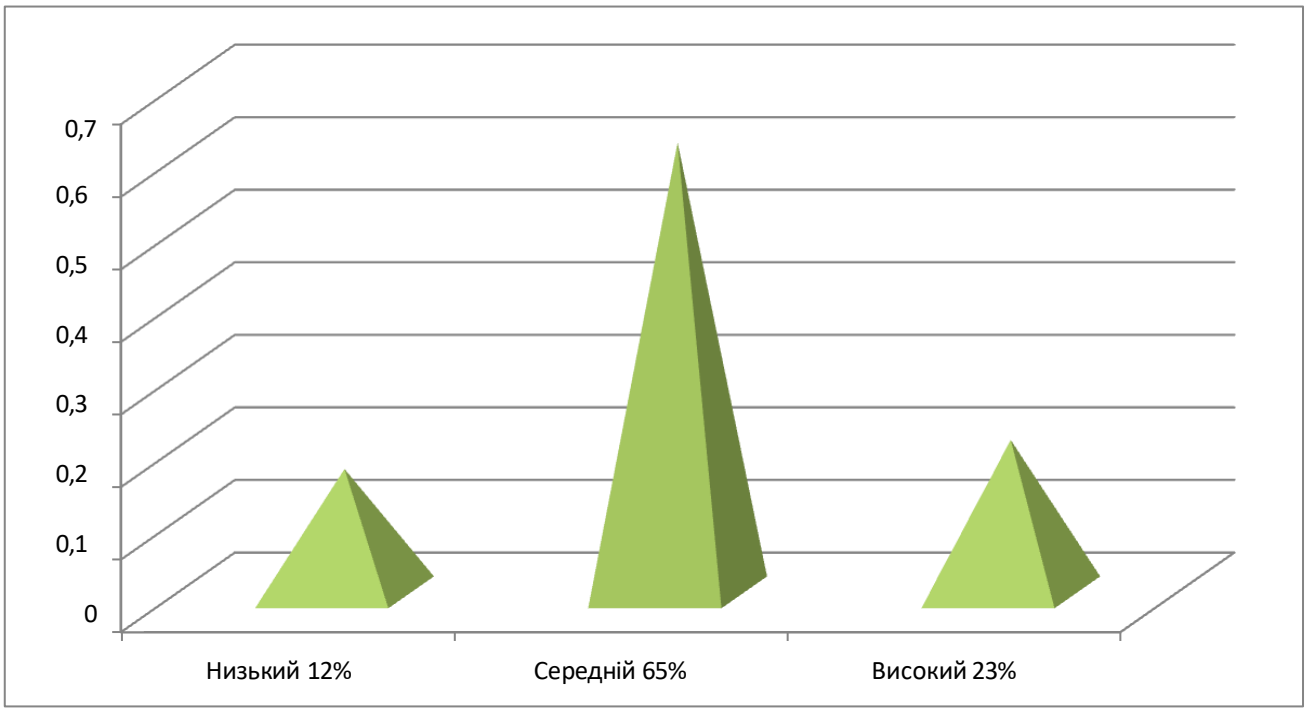


Рисунок 2.2 Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня самооцінки за шкалою Розенберга

Результати опитування на цьому етапі дослідження узгоджуються з попередніми та підсвічують переважання довіри до себе у респондентів, що проявляється в орієнтації на власні ресурси та самовпевненість. Сумарний показник самооцінки відображає когнітивні, емоційні та конативні складові суб'єктивного благополуччя особистості, прийняття або неприйняття теперішніх обставин життя та віднаходження можливостей в умовах вимушеної еміграції.

Оскільки отримані значення опинились в межах середнього рівня, для поглибленої інтерпретації результатів було здійснено якісний аналіз змісту тверджень методики. Твердження шкали було умовно згруповано відповідно до домінуючого психологічного змісту з опорою на трикомпонентну модель

ставлень (когнітивний, афективний та конативний компоненти) [104, с.3]. Такий поділ має інтерпретаційний характер і не розглядається як виокремлення самостійних підшкал методики.

Порівняння показників самооцінки за компонентами методики представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Умовний розподіл тверджень шкали Розенберга за компонентами ставлення (інтерпретаційний аналіз)

№ з/п	**Показник**	**№ з/п твердження**
1	Загальний рівень самооцінки	1- 10
2	Когнітивний компонент	2, 3, 5, 10
3	Афективний компонент	1, 6, 7, 9,
4	Конативний компонент	4, 8

Таким чином, при дослідженні самооцінки як психологічного феномену, домінує когнітивний компонент. Афективний компонент як емоційна основа моделює наскільки атитюд буде стабільним, а конативна складова відображає наскільки когнітивні й емоційні компоненти переходять у реальну дію (комунікацію, відкритість, ініціативність).

Для подальшого дослідження важливо було зважати на специфіку умов життєдіяльності респондентів, що зумовлюють їх психологічний стан та особливості соціальної адаптації. Оскільки вибірку досліджуваних становили вимушено переміщені особи, які перебувають в умовах еміграції, починаючи з березня 2022 року, для адекватного врахування впливу пережитих ними складних життєвих обставин нами було обрано шкалу симптомів моральної травми (див. додаток В), тому що її текст створений саме для опитування цивільного населення під час війни.

За шкалою MISS-M-SF ступінь впливу моральної травми на особистість пропонується інтерпретувати наступним чином:

– *низький рівень* вказує на відсутність або незначні симптоми моральної травми. Особи в цьому діапазоні, ймовірно, відчувають задоволення від своїх дій і прийнятих рішень, а також мають високу моральну стійкість;

– *середній рівень* сигналізує про наявність деяких симптомів моральної травми. Це може вказувати на конфлікти в особистих переконаннях, почуття провини або сорому, які потребують уваги, але не є критичними;

– *високий рівень* вказує на серйозні симптоми моральної травми. Особи можуть відчувати значний дискомфорт, пов'язаний із своїми моральними переживаннями, і можуть потребувати психотерапевтичної допомоги;

– *дуже високий рівень* вказує на критичні симптоми моральної травми, які можуть значно впливати на якість життя. Цей діапазон зазвичай свідчить про необхідність термінового втручання фахівців для підтримки та психотерапії.

Результати опитування за шкалою моральної травми наведено в додатку И. Відсотковий розподіл відповідей респондентів за шкалою моральної травми та їх інтерпретацію наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Відсотковий розподіл результатів дослідження за шкалою моральної травми MISS-M-SF

Рівень моральної травми	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий Рівень
Сума балів за шкалою	10–30	31–60	61–80	81–100
Кількість учасників	3	9	18	5
Результати дослідження у відсотках	7%	26%	53%	14%

Згідно нашого опитування найбільший сумарний бал за шкалою симптомів моральної травми розміщувався в діапазоні 61-82 балів, що вказує на високий рівень та серйозні симптоми моральної травми. Тобто, досліджувані респонденти відчувають значний дискомфорт, пов'язаний із своїми моральними переживаннями, і можуть потребувати психотерапевтичної допомоги.

Слід звернути увагу на *додаткове* одинадцяте твердження (див. додаток В) шкали моральної травми, яке не входить в підрахування балів, та лиш підсумовує опитування: «11. Чи відчуваєте Ви, що переживання, які викладені вище, погіршують Ваші стосунки на роботі або в інших важливих для Вас сферах? Інакше кажучи, якщо Ви вище позначили наявність будь-яких проблем, наскільки ці проблеми впливають на Вашу роботу, рутинні справи, стосунки? (зовсім ні, трохи, помірно, сильно, надто сильно) [20, с.152].»

Попри виражений рівень моральної травми, відповіді респондентів на це запитання виявилися більш оптимістичними, ніж очікувалося. Переважна більшість учасників зазначила, що пережиті події «трохи» або «помірно» впливають на їхні стосунки та повсякденну діяльність, тоді як частка відповідей, що вказують на «сильний» вплив - була незначною. На нашу думку, відповіді респондентів на це твердження засвідчують наявність кореляційного зв'язку з показниками їхньої резильєнтності.

Таким чином ми підійшли до наступного кроку нашого емпіричного дослідження - визначення рівня резильєнтності респондентів у контексті тривалих стресогенних життєвих подій, що мають характер перманентної травми (ongoing trauma).

Для визначення здатності вимушено переміщених осіб до подолання стресових ситуацій під час війни та вибору ними відповідних копінг стратегій нами була обрана коротка шкала подолання «The Brief-COPE-26» (див. додаток Д).

В ході дослідження нами було приведено у відповідність до оригіналу деякі назви субшкал з послідовною нумерацією тверджень, оскільки в українському джерелі було виявлено технічну неточність, а саме: на стр. 223 таблиця «Ключі та тестові норми B-COPE-26» містить не повну кількість субшкал та питань, а субшкала 12 не відповідає нумерації тверджень. Таким чином, в нашому опитуванні ми застосували оригінальну назву субшкали С12 «Behavioral disengagement» замість «Поведінковий відхід від проблеми» до тверджень 23, 24; та уточнили назву С6 «Духовність, релігія» відповідно

питанням, де йдеться не тільки про релігію, а й духовність. Назви субшкал за твердженнями та інтерпретацію результатів наведено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Ключі до шкали «BRIEF COPE-26»

№ з/п	Субшкали	№ твердження шкали	Бали		
			Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
С1	Активне подолання	1, 2	2-5	6-7	8
С2	Планування	3, 4	2-4	5-7	8
С3	Позитивне переосмислення	5, 6	2-4	5-7	8
С4	Прийняття	7, 8	2-6	7	8
С5	Гумор	9, 10	2-4	5-7	8
С6	Духовність, релігія	11,12	1-2	3-4	5-8
С7	Використання емоційної соціальної підтримки	13, 14	2-3	4-5	6-8
С8	Використання інструментальної соціальної підтримки	15, 16	2-3	4-5	6-8
С9	Заперечення	17,18	1-2	3-4	5-8
С10	Вираження почуттів	19, 20	2-3	4-5	6-8
С11	Вживання психоактивних речовин	21,22	1-3	4-5	6-8
С12	Поведінкове дистанціюнування	23, 24	2-3	4-5	6-8
С13	Самозвинувачення	25, 26	2-3	4-5	6-8

Оскільки шкала «BRIEF COPE-26» містить твердження, що вимірюють концептуально різні аспекти копінг-поведінки: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, дисфункційні реакції, а також такі форми, як гумор чи вживання психоактивних речовин; для коректного інтерпретування результатів виникла потреба згрупувати показники у базові типи копінг-стратегій.

Проблема виділення стабільної факторної структури копінгів були описані в дослідженнях Р. Літмана [91, с. 276]. Нагадаємо, що адаптована україномовна версія складається з п'ятифакторної моделі наведена нами в описі методик. Коротко це: а) дії, спрямовані на подолання проблеми; б) примирення з існуванням проблеми; в) комплексна соціальна підтримка; г) безпорадність; д) стратегія "Гумор" .

Оригінальна модель Ч. Карвера базується на виділенні трьох типів реакцій: копінг, сфокусований на проблемі; копінг, сфокусований на емоціях та реакції уникання [76, с. 273]. В узагальненому вигляді трифакторна модель копінг-стратегій за Карвером з відповідністю до субшкал подана у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Трифакторна модель копінг-поведінки (Carver et al., 1989)

№ з/п	**Концепт**	**Субшкали BRIEF COPE-26**	**Стратегії**
1	Копінг, фокусований на проблемі	C1 C2 C3 C8	Активне подолання Планування Позитивне переосмислення Використання інструментальної соціальної підтримки
2	Копінг, фокусований на емоціях	C4 C5 C6	Прийняття Гумор Духовність, релігія

Продовження таблиці 2.9

		С7 С10	Використання емоц. соц. підтримки Вираження почуттів
3	Уникаючий копінг	С9 С11 С12 С13	Заперечення Вживання психоактивних речовин Поведінкове дистанціюнування Самозвинувачення

Хоча модель копінг-стратегій Ч. Карвера була розроблена приблизно за шість років до появи полівагальної теорії С. Порджеса, ми вбачаємо, що її структура демонструє певну концептуальну спорідненість із положеннями полівагального підходу, попри те, що вони належать до різних теоретичних парадигм: когнітивно-біхевіоральної (копінг) та нейрофізіологічної (полівагальна теорія). Нагадаємо коротко, що полівагальна теорія С. Порджеса пояснює як саме автономна нервова система через блукаючий нерв взаємодіє з емоціями, регуляцією станів, прив'язаністю та соціальною взаємодією [93, с. 125]. На нашу думку, обидві моделі описують схожі способи реагування на стрес залежно від рівня активації автономної нервової системи: проблемно-фокусований копінг корелює з активністю вентрального вагуса (стан соціальної взаємодії), емоційно-фокусовані реакції, в свою чергу, корелюють з активацією симпатичної системи (боротьба або втеча), тоді як уникання та заперечення - з домінуванням дорсального вагуса (реакція "завмирання").

Оскільки метою нашого дослідження було формування рекомендацій щодо підвищення стресостійкості та рівня довіри у респондентів, ми враховували всі аспекти їхньої копінг-поведінки. Відповідно до цього, в рамках шкали подолання, нами була розроблена власна модель копінг-стратегій, узгоджена з поставленими завданнями данного дослідження. Головним критерієм нашого розподілу копінг-стратегій за шкалою подолання ми обрали

адаптивність, розділивши їх на адаптивні та дезадаптивні стратегії, а також згруповали за функціональними сферами: емоційною, когнітивною та поведінковою. Такий підхід, на нашу думку, дозволяє більш системно визначити конкретні напрямки корекційної та психоедукаційної роботи з респондентами. Розподіл субшкал за критерієм адаптивності наведено в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Емпірична модель розподілу субшкал «BRIEF COPE-26» за критерієм функціональності та адаптивності

Концепт психічної діяльності	**Адаптивні стратегії**	**Дезадаптивні Стратегії**
Емоційно-орієнтований копінг	С4 Прийняття С6(п.11)Духовність,релігія С7 Емоц. соц. підтримка С10 Вираження почуттів	С13 Самозвинувачення
Когнітивно-орієнтований копінг	С2 Планування С3 Позит. переосмислення	С9 Заперечення
Поведінково-орієнтований копінг	С1 Активне подолання С5 Гумор С6(п.12)Духовність,релігія С8 Інструмент. соціальна підтримка	С11 Вживання ПАР С12 Поведінкове дистанціюнування

Оскільки шкала має багатофакторну структуру, виникає складність у повному охопленні всіх детермінант копінг-стратегій, зокрема вікових, гендерних, освітніх та сімейно-статусних характеристик тощо. Наше дослідження від початку враховувало географічну детермінанту, так як усі респонденти перебували в умовах вимушеної еміграції. Проте, в аналізі результатів за шкалою подолання цікаво було розглянути ще й, наприклад,

гендерну детермінанту. Тому ми включили цей показник в обчислення результатів опитування за даною шкалою. Результати (додаток К) дослідження за шкалою подолання «The Brief-COPE-26» наведені у відсотках у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Відсотковий розподіл результатів дослідження копінг-стратегій за шкалою подолання «The Brief-COPE-26»

Стать	**Адаптивне подолання**	**Дезадаптивне подолання**
	Емоційно-орієнтований копінг	
Ж	22,1%	6,7%
Ч	12,5%	4,8%
	Когнітивно-орієнтований копінг	
Ж	11,4%	2,7%
Ч	12,9%	1,9%
	Поведінково-орієнтований копінг	
Ж	22,2%	5,7%
Ч	23,5%	9,6%

Таким чином, бачимо, що окрім передумов стресової ситуації вимушеної еміграції, особливості копінгу зумовлюються також гендерною детермінантою, у зв'язку з чим проявляються характерні для різних статей типи реагування.

Орієнтація на отримання емоційної підтримки може сприяти як адаптації, так і дезадаптації, залежно від того, які копінг-процеси супроводжують цей спосіб реагування. З одного боку, можливість висловити власні переживання та поділитися тривожними думками зменшує психоемоційне напруження та полегшує повернення до конструктивного розв'язання ситуації. Саме таку копінг-стратегію демонструє майже вдічі більше респондентів-жінок (22,1%), порівняно з респондентами чоловічої статі (12,5%). В той же час, надмірне фокусування на негативних емоціях і повторне їх переживання може перетворитися на дезадаптивні копінг-процеси, як ми бачимо в результатах

дослідження (6,7% респондентів-жінок і 4,8% респондентів-чоловіків). В таких випадках це може вести до розвитку стресу, тривоги, депресії.

В контексті когнітивно-орієнтованого копінгу 12,9% респондентів-чоловіків демонструють адаптивні стратегії, зокрема схильність до раціонального переосмислення складної ситуації та пошуку в ній конструктивного змісту; серед респондентів-жінок цей показник становить 11,4%. Натомість 2,7% респондентів-жінок та 1,9% респондентів-чоловіків у межах когнітивно-орієнтованого копінгу обирають дезадаптивні стратегії подолання через заперечення та неприйняття ситуації («Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”, Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді»).

Адаптивні форми поведінково-орієнтованого копінгу, зокрема активна соціальна залученість та використання гумору, притаманні проявами колективного подолання, особливо під час спільної трагедії, що відображають показники за шкалою подолання: 22,2% респондентів-жінок і 23,5% респондентів-чоловіків. Дезадаптивні стратегії поведінково-орієнтованого копінгу, обирали 9,6% респондентів-чоловіків та 5,7% респондентів-жінок, що, ймовірно, обумовлено культурологічними або демографічними факторами.

Для перевірки взаємозв’язку між самооцінкою (змінна 1) та довірою до себе (змінна 2) було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Отримане емпіричне значення коефіцієнта: r*емп.* = 0.38283. Критичні значення коефіцієнта Пірсона для відповідного обсягу вибірки становлять: r0.05 = 0.33384 та r0.01 = 0.42965. Оскільки r*емп* > r0.05 (0.38283 > 0.33384), але r*емп* < r0.01 (0.38283 < 0.42965), то отриманий кореляційний зв’язок є статистично значущим на рівні $p \leq 0.05$, але не досягає значущості на рівні $p \leq 0.01$. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що емпіричний коефіцієнт Пірсона дорівнює r*емп* = 0,33636, що дещо перевищує критичне значення r0.05 = 0,33384. Це дозволяє стверджувати, що на рівні значущості $p \leq 0,05$ існує статистично впевнений лінійний зв’язок між самооцінкою (змінна 1) та рівнем довіри до інших людей (змінна 2). Також було проведено реверсне обчислення кореляції

цих ознак за коефіцієнтом Пірсона, де відбулася взаємозаміна причино-наслідкових компонентів. Отримані результати підтвердили, що самооцінка може виступати як чинником підвищення рівня довіри особистості, так і наслідком її сформованості. Іншими словами, між самооцінкою та довірою існує взаємообумовлений зв'язок: підвищення одного параметра може сприяти зростанню іншого. Кореляційний аналіз (r-Пірсона) засвідчив відсутність статистично значущої кореляції між шкалою самооцінки та шкалою довіри до світу ($p > 0,05$), що свідчить про незалежність цих показників у вибірці. Також обчислення за коефіцієнтом Пірсона не показало кореляції між рівнем моральної травми та рівнем довірі в жодній зі шкал: емпіричне значення коефіцієнта Пірсона становить $r = –0,07396$, що є значно меншим за критичні значення на рівнях значущості $p \leq 0,05$ ($r_{0.05} = 0,33384$) та $p \leq 0,01$ ($r_{0.01} = 0,42965$). Це свідчить про відсутність статистично значущого лінійного зв'язку між показниками.

За шкалами адаптивного копінгу та довірою до себе емпіричне значення коефіцієнта кореляції Пірсона становить $r_{emp} = 0,63713$, що перевищує критичні значення як на рівні значущості $p \leq 0,05$ ($r_{0.05} = 0,33384$), так і на рівні $p \leq 0,01$ ($r_{0.01} = 0,42965$). Це свідчить про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку високої сили між досліджуваними параметрами. За ознакою 1 «адаптивний копінг» та ознакою 2 «довіра до інших людей» виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між параметрами ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$). Кореляційний аналіз між адаптивним копінгом та довірою до світу показав, що коефіцієнт Пірсона дорівнює $r = 0,63713$, що суттєво перевищує критичне значення $r_{0.01} = 0,42965$. Таким чином, на рівні значущості $p \leq 0,01$ виявлено виражений статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними параметрами. За реверсивними обчисленнями цих показників виявлено той же рівень кореляціного зв'язку. Результати обчислення представлені в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Коефіцієнти кореляції за критерієм Пірсона між показниками за шкалами довіри та показниками за шкалами самооцінки, моральної травми та подолання

	Довіра до себе причина	Довіра до себе наслідок	Довіра до інших причина	Довіра до інших наслідок	Довіра до світу причина	Довіра до світу наслідок
Самооцінка	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Моральна травма	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Адаптивний копінг	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

Проведений кореляційний аналіз дав змогу виявити системну структуру взаємозв'язків між показниками довіри (за шкалами «Довіра до світу», «Довіра до інших людей», «Довіра до себе») та за показниками шкал самооцінки, моральної травми та шкали подолання (аспект адаптивного копінгу). Отримана кореляційна матриця демонструє як прямі, так і обернені статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Перш за все, встановлено, що вищий рівень довіри до себе має позитивний взаємозв'язок з адаптивними копінг-стратегіями. Це свідчить про те, що респонденти з вищою самооцінкою та ресурсністю схильні використовувати конструктивні способи регуляції стресу. Цікаво, що довіра до світу виявила помірний позитивний зв'язок із соціально підтримувальними стратегіями. Окрему увагу привертає наявність обернених кореляцій між загальною недовірою та стратегіями активного подолання, що свідчить: чим меншою є базова довіра до соціального та життєвого середовища, тим ймовірніше людина обирає пасивні або емоційно-реактивні форми копінгу, що ускладнює адаптацію.

Отже, як бачимо з обчислення результатів нашого дослідження, у учасників було виявлено взаємозв'язок середньої сили між довірою, життєстійкістю та самооцінкою. Гіпотезу, висунуту на початку дослідження, підтверджено.

Висновки до другого розділу

Вибірка експериментального дослідження включала 35 осіб дорослого віку, з них 27 жінок і 8 чоловіків, які на добровільних засадах погодилися взяти участь у запропонованому дослідженні. Середній вік реципієнтів становить 38 років.

Опрацьовані результати опитування за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовний варіант) виявили підвищений рівень недовіри до соціальних інститутів; обережність у спілкуванні; песимізм щодо політики; збереження довіри до близьких (родини, батьків). Досліджувані мають середній рівень «Довіри до світу» 31%, тобто є певна настороженість у ставленні до нього. Також невтішні висновки у «Довірі до інших людей» - 21%. Найбільший відсоток 48% респонденти утримували по шкалі «Довіра до себе», що ілюструє схильність покладатися на свої власні можливості в ситуаціях невизначеності. Ця особливість знайшла своє відображення та емпіричне підтвердження у відсотковому розподілі показників за шкалою самооцінки Розенберга, отриманих у нашому дослідженні. Респонденти продемонстрували впевнений рівень самооцінки: 65% з них вважали, що мають достатньо внутрішніх сил та особистих якостей для життєстійкості. В процесі роботи з результатами опитування за шкалою Розенберга ми зробили акцент на складових показниках самооцінки (когнітивний, афективний, конативний), підсвітивши важливість багатокопмонентності ставлення.

За шкалою моральної травми три учасника дослідження виявило низький рівень моральної травми, 9 осіб виявили середній рівень моральної травми, у 18-ти учасників виявився високий рівень моральної травми і у 5-ти осіб він був дуже високий. Попри високий рівень моральної травматизації, а це 53% учасників нашого дослідження, більшість з них повідомили, що пережиті стресогенні події «помірно» впливають на їхні стосунки та повсякденне функціонування. Така оцінка є більш оптимістичною, ніж можна було б очікувати за умов тривалого стресу та свідчить про наявність кореляційного зв'язку з рівнем їхньої резильєнтності, яка дозволяє підтримувати відносну стабільність і психологічне самозбереження в умовах вимушеної еміграції.

Обчислення результатів опитування за короткою шкалою подолання «The Brief-COPE-26» проводилось за сумарними балами по 9 субшкалам адаптивних стратегій (максимально 36 балів) та сумарними балами за 4 субшкалами дезадаптивних стратегій (максимально 16 балів), результати психологічного обстеження за шкалою подолання представлені у додатку К.

В процесі роботи зі шкалою «BRIEF COPE-26», з огляду на мету дослідження, ми запропонували власне перегрупування субшкал копінг-стратегій за критерієм їх адаптивності. Наш емпіричний розподіл не змінює змістовного наповнення окремих копінг-стратегій, а має аналітичний характер і спрямований на підвищення зручності інтерпретації отриманих результатів у контексті функціональної ролі адаптації в данному дослідженні.

Вперше на вибірці українських вимушено переміщених осіб емпірично доведено, що самооцінка та резильєнтність має диференційований характер зв'язків із різними компонентами міжособистісної довіри. Таким чином ми підтвердили гіпотезу щодо їх кореляційного зв'язку, висунуту на початку дослідження.

На основі отриманих нами результатів в другому розділі роботи можемо стверджувати, що довіра як психологічний конструкт є важливим предиктором вибору копінг-поведінки.

Отримані наукові результати стали підставою для розроблення розвивально-корекційної програми, представленої в третьому розділі роботи. Вони також дають змогу окреслити стратегії подолання в умовах вимушеної еміграції. Також нам хотілось би наголосити про необхідність враховувати, що в реальності моделі копінгу зазвичай включають кілька різних компонентів, які можуть проявлятися одночасно або послідовно чи, навіть, чергуватися.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

3.1. Психологічні особливості надання психологічної допомоги переміщеним особам в умовах вимушеної еміграції

В межах психологічної допомоги для переміщених осіб важливим є врахування багатовимірного конструкта: довіра, самооцінка, ступінь моральної травми та особистісна резильєнтність. Зокрема, довіра стає одним із ключових ресурсів адаптації: вона визначає здатність особистості відкриватися до соціуму, долати бар'єри невідомості й побудови нових зв'язків. Дослідження показують, що серед біженців чи вимушено переміщених осіб рівень міжособистісної чи соціальної довіри корелює з показниками психологічного благополуччя та адаптації.

Одночасно з довірою, для ефективної психологічної допомоги важливо враховувати стресостійкість як ресурс адаптації. У дослідженні дано підстави припустити існування кореляційного зв'язку між рівнем міжособистісної довіри та показниками стресостійкості, тобто чим вищою є довіра до себе, інших і соціуму, тим більша ймовірність, що особистість краще справлятиметься із життєвими труднощами та стресорами. З огляду на це, при виборі діагностичних інструментів дослідження було спрямовано на виявлення взаємозв'язків між рівнем довіри, особистісною стійкістю до стресу та характером соціальної адаптації переміщених осіб.

З практичної точки зору, психологічна допомога переміщеним особам має бути побудована на кількох ключових засадах, які ми враховували в наших рекомендаціях.

Ресурсно-орієнтований підхід робить акцент не лише на психопатології, але й на розвитку внутрішніх ресурсів: довіри, саморегуляції, соціальної підтримки, здатності до нових міжособистісних зв'язків. Важливо створити

безпечний грунт для розбудови ресурсу довіри: терапевтичний альянс, створення групових просторів, де переміщені особи можуть відновити відчуття приналежності та соціальної підтримки. Наприклад, дослідження психодинамічної групової терапії з біженцями показали, що розвиток довіри сприяв поліпшенню терапевтичного процесу [107].

Регуляція міжособистісних та соціальних зв'язків: оскільки довіра має як внутрішній (довіра до себе), так і зовнішній (довіра до інших/соціуму) вимір, терапевтичні інтервенції мають включати вправи на підвищення самооцінки, самоприйняття, а також навички налагодження нових міжособистісних стосунків, розвитку соціальної мережі.

Інтеграція адаптаційних стратегій і саморегуляції: з огляду на передбачуваний зв'язок між довірою і стресостійкістю, важливо впроваджувати психоедукаційні модулі саме з розвитку саморегуляції (емоційної та когнітивної), формування думки «я здатен/здатна впоратися», а також практичні вправи на розвиток довіри до себе та інших.

Культурно-чутлива та міждисциплінарна допомога: переміщені особи часто перебувають у складних життєвих обставинах, включно з культурною дезорієнтацією, мовними бар'єрами, змінами ролей і статусу. Фахівці повинні враховувати ці умови, а також сприяти адаптації через залучення соціальних служб, правової підтримки і мережі соціальної допомоги [8].

3.2. Обгрунтування розвивально-корекційної програми та розроблення тренінгу розвитку довіри й стресостійкості в умовах вимушеної еміграції

У контексті нашого дослідження резильєнтність постає як ключовий психологічний ресурс, що визначає здатність особистості зберігати функціональну сталість та адаптивність у ситуації тривалого стресу й вимушеної еміграції. Найбільш сучасне визначення резильєнтності дає Американська психологічна асоціація (APA), в якому резильєнтність розуміється як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу».

У сучасній науковій літературі, як описує Г. Лазос, виокремлюють два ключові підходи до розуміння резильєнтності. Перший розглядає її як відносно стабільну особистісну характеристику, що відображає внутрішні ресурси людини та її здатність протистояти стресовим впливам. Другий трактує резильєнтність як динамічний процес, пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Резильєнтність залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів: емоційний інтелект, стосунки з оточенням, самооцінка, впевненість у своїй ефективності тощо. Отже, резильєнтність відіграє першочергову роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [32, с. 81-82].

Таким чином, резильєнтність може бути розглянута як провідний напрям подальшої психологічної підтримки, розвитку та корекційної роботи, адже її зміцнення здатне значно підвищити ефективність соціальної адаптації та загальне психологічне благополуччя вимушено переміщених осіб.

У контексті вимушеної еміграції груповий формат роботи має виражений терапевтичний потенціал. Він створює умови для полегшення комунікації в новому соціальному середовищі та сприяє поступовому відновленню соціальних зв'язків. У групових заняттях учасники отримують можливість розширити коло взаємодії, випробовувати та закріплювати нові комунікативні навички, а також переосмислювати власні поведінкові й емоційні реакції. Така форма роботи підтримує розвиток самооцінки, підвищення впевненості у власних силах і вільніше вираження емоцій, що є важливою складовою адаптаційного процесу. Тому групи соціально-психологічної підтримки мають, на наш погляд, дієвий терапевтичний ефект, особливо в умовах війни. Іноді автори називають їх групами підтримки з терапевтичною орієнтацією [62, с. 142-145]. Про переваги групової роботи зазначали українські вчені В. М. Федорчук [58, с. 25], Н. Заверико [19, с. 127] в контексті таких чинників: схожий досвід, допомога іншим, система підтримки, отримання зворотного зв'язку.

На думку Дж. Вилсон, групи підтримки рекомендовані для людей, що переживають кризовий стан [105, с. 86]. У груповому форматі учасники

отримують можливість відкрито говорити про власні труднощі, ділитися почуттями та переживаннями. Це сприяє усвідомленню виниклих проблем у сферах адаптації, залежностей, соматичних захворювань або складних життєвих ситуацій. Завдяки підтримці фахівця й групи людина може не лише прийняти наявність проблеми, а й переосмислити її як послідовність завдань, визначити внутрішні та зовнішні ресурси та знайти реалістичні шляхи її подолання.

Під час розроблення розвивально-корекційної програми ми ставили на **меті** збереження психічного здоров'я вимушено переміщених осіб, для цього ми використовували підходи когнітивно-поведінкової терапії Гриценок Л. [13], Науменко Г. [39], Романчук О. [49], майндфулнес-практик Зливков В.Л., Лукомська С.О. [22], травмофокусованої терапії Климчук В. О. [27], Кіт Янг [106], а також техніки психосоматичної медицини Lehrer P. [87], Сабадуха О. [51].

Також, в рамках програми, ми звертали увагу на регулярність зустрічей, визначеного певного місця та часу проведення (сеттинг). Дотримання сеттингу формує для учасників групи своєрідний психологічний орієнтир на стабільність і безпеку, що сприяє встановленню конструктивної взаємодії, підтримує організованість групи та справляє позитивний вплив на перебіг психотерапевтичного процесу.

Завдання розвивально-корекційної програми:

- сформувати в учасників уміння запобігати стресовим станам і ефективно їх долати, а також зміцнити індивідуальну стресостійкість;
- розвинути здатність до психологічної самопідтримки та керування власними емоціями в стресових умовах;
- розбудова внутрішніх ресурсів, необхідних для успішної адаптації вимушено переміщених осіб у новому соціокультурному середовищі.

Програма включає п'ять тематичних занять і шосту підсумкову зустріч, кожна з них має визначену структуру та містить відповідний набір технік. План програми подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Структура та план розвивально-корекційної програми розвитку довіри й стресостійкості у вимушено переміщених осіб

Заняття 1. Вступ. Знайомство	
Представлення, презентація програми, психоедукація, мотивування	
1	Знайомство
2	Визначення правил групової роботи та загальних організаційних питань роботи
3	Озвучування запитів учасників та їх очікувань від групової роботи
4	Вправа на релаксацію: медитація «Веселка»
5	Вправа на ресурсність та згуртованість: «Ліс дерев»
6	Психоедукаційна доповідь про важливість турботи про своє психічне здоров'я в умовах вимушеної еміграції
7	Домашнє завдання: написати міні-оповідання на тему своєї історії еміграції
Заняття 2. Навички психологічної самодопомоги та емоційного розвантажування	
Розширити знання про психічне здоров'я особистості, навички психологічної самодопомоги, практичні вміння емоційної саморегуляції	
1	Обговорення домашнього завдання: міні-оповідання на тему своєї історії еміграції
Вправи на релаксацію та заземлення:	
2	дихальна вправа «кулька»
3	дихання по квадрату
4	дихання по крокам
5	йогівське дихання
6	техніка граундінгу «Сканер»
7	техніка заземлення «Чотири стихії»

8	Психоедукаційна міні-лекція про навички самодопомоги
9	Домашнє завдання: практикувати опановані вправи
Заняття 3. Усвідомлення своїх стресорів. Підвищення стресостійкості	
Поповнити знання щодо поняття стресу, визначити власні стресори, оволодіти навичками емоційної стабілізації	
1	Обговорення виконаних вправ з домашнього завдання
2	Визначення понять «стрес», «копінг», «ресурси особистості».
3	Вправа «Способи поведінки та реакції на стрес»
4	Проєктивна методика арт-терапії «Картина стресу»
5	Вправа «Сидяча медитація»
6	Домашнє завдання: «Рейтинг моїх стресорів»
Заняття 4. Свідомий вибір копінг- стратегій шляхом усвідомлення своїх можливих ресурсів	
Поповнити знання щодо копінг-стретегій, розбудова впевненості у власній спроможності подолання	
1	Обговорення домашнього завдання «Рейтинг моїх стресорів»
2	Вправа КПТ «Мої реакції на стрессори»
3	Вправа «Техніка поступової м’язової релаксації»
4	Вправа «Портрет моєї сили»
5	Вправа «За що я себе хвалю»
6	Психоедукаційна лекція про копінг-стратегії
7	Домашнє завдання: «Моє послання собі в минуле»
Заняття 5. Розбудова ресурсу довіри	
Сприяти розвитку цілісності особистості, підвищення віри в себе, формувати вміння до довірчого спілкування зі світом та іншими	
1	Обговорення домашнього завдання «Моє послання собі в минуле»

2	Вправа “Переваги та недоліки довіри»
3	Вправа «Самурай: натягнута тятива і ціль»
4	Вправи майндфулнес на усвідомлення себе «тут і зараз»
5	Вправа “Герб довіри”
6	Домашнє завдання «Щоденник вдячності»
Заняття 6. Підведення підсумків. Рефлексія.	
Узагальнення та закріплення отриманих результатів; підведення підсумків роботи групи	
1	Обговорення домашнього завдання «Щоденник вдячності»
2	Вправа арт-терапії “Шлях мого життя”
3	Суггестивна медитація: вправа “Галявина”
4	Вправа «Переїзд у новий дім»
5	Вправа «Список моїх ресурсів»
6	Групове обговорення та підведення підсумків.
7	Шерінг «Вдячність та побажання»

Програма вибудувана відповідно до поетапної логіки психологічної підтримки: від надання первинної допомоги та стабілізації емоційного стану, зниження тривоги й напруження, подолання гострих стресових реакцій, до розбудови ресурсу довіри, формування ефективних копінг-стратегій та соціалізації в нових умовах життя. Програма розрахована на дві години з охопленням до десяти учасників.Також її можливо проводити в онлайн-форматі. Зауважимо, що, оскільки, програма не є лікувальною та не призначена для терапії гострого стресового розладу, ПТСР та кПТСР, для учасників з високими показниками за шкалами цих станів рекомендована індивідуальна психотерапія.

Зміст розвивально-корекційної програми

Заняття 1. **Вступ. Знайомство**

«Знайомство»: «Добрий день! Мене звати …… я приїхала із міста …… Я перебуваю в…… разом з……». Учасники та тренер по колу представляються та одночасно коротко описують свої умови перебування вимушеної еміграції.

Опис правил групової роботи: збереження конфіденційності, висловлювання від першої особи, утримання від критики та оцінювання інших учасників, а також уникнення порад. Додатково необхідно узгодити організаційні параметри: чи працюватиме група у «закритому» чи «відкритому» форматі, які передбачені умови виходу з групи та яким буде тривалість її функціонування.

Для виявлення психо-емоційних потреб учасників ведучий допомагає їм питаннями: «Чого ви хотіли б від роботи групи?» «Я тут тому, що……»

Вправа на релаксацію медитація «Веселка». Ведучий промовляє спокійним глосом: «Сядьте комфортно, заплющіть очі, уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і серед цього себе, у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення… Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п’ять – чотири – три – два - один)».

Вправа на згуртованість «Ліс дерев»: кожен учасник малює дерево його роду, а потім всі учасники одночасно демострують у колі свої малюки, таким чином створюючи загальний «ліс» з намальованих дерев. Ця вправа дає відчуття приналежності до єдиної спільноти, згуртовує групу, підсвічує спільне горе та відповідно дає розуміння для взаємопідтримки.

Психоедукаційна доповідь про важливість турботи про своє психічне здоров'я в умовах вимушеної еміграції. Для підготовки доповіді ми скористались наявним у літературі матеріалом [25].

Написання історії своєї еміграції є наративним способом емоційного розвантаження.

Заняття 2. **Навички психологічної самодопомоги та емоційного розвантаження**

Учасники, за бажанням, діляться своїми спогадами початку своєї вимушеної еміграції, що дає змогу зрозуміти індивідуальний ступінь функціонування особистості в умовах вимушеної еміграції.

Після *обговорення домашнього завдання,* щоб стишити емоції, які піднімають спогади про вимушену еміграцію бажано переключити учасників в режим «тут і зараз». Найкраще в такому випадку працюють дихальні вправи та техніки заземлення. Далі нагадаємо опис деяких з таких технік. Спочатку психолог проводить психоедукацію щодо технік, пояснює їх суть та принцип дії; демонструє виконання техніки учасникам групи; контролює правильне виконання вправ учасниками; слідкує за їхнім самопочуттям під час вправ. Після закінчення рекомендовано поділитися враженнями та відчуттями від виконання вправ, порівняти свій стан до і після вправ.

Дихальна вправа «кулька»: уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня - це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

Дихання по квадрату: Інструкція: заплющте очі й подумки намалюйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1–2–3–4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого верхнього кута квадрата та на рахунок 1–2–3–4 затримайте дихання. Потім перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1–2–3–4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і Ви швидко повернетесь до стану рівноваги.

Дихання по крокам: людина під час ходи рахує кроки, вдихаючи на 4 кроки, затримує дихання на вдосі на 4 кроки, видихає на 4 кроки, затримує дихання на видосі на 4 кроки. Поступово, з практикою, людина підлаштовується під ритм кроків, також можливо збільшувати проміжки від чотирьох кроків до шести, восьми.

Йогівське дихання (почергове носове дихання): поставте лівий лікоть на опору (стіл, підлокотник), пальцем лівої руки закрийте ліву ніздрю, повністю видихніть правою ніздрьою. Вдихніть через цю ж ніздрю. Потім закрийте праву ніздрю. Видихніть через ліву ніздрю. Вдихніть через цю ж ніздрю. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п’яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Техніка граундінгу «Сканер»: заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Зверніть почергово внутрішню увагу на своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так сканувати увагою по всьому тілу. Таким чином ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках, коли вам потрібно.

Техніка заземлення «Чотири стихії»: земля, світло, повітря, вода. Відповідно до цих елементів необхідно по черзі виконати наступні дії. Земля: поставити ноги на землю та відчути все тіло. Світло: подивитись на світло, на небо, на сонце, відчути навколишній світ. Повітря: зробити глибокий вдих та

глибокий видих, відчути своє дихання. Вода: набрати в порожнину рота води, потримати декілька секунд, ковтнути.

Психоедукаційна міні-лекція про навички самодопомоги. Коротке пояснення фізіологічних механізмів впливу розглянутих вправ. Мотивація до їх регулярного застовування.

Домашнє завдання: щоденно практикувати опановані вправи, вести щоденник відчуттів в тілі та емоційного стану до і після виконання вправ.

Заняття 3. **Усвідомлення своїх стресорів. Підвищення стресостійкості**

Обговорення домашнього завдання з виконання дихальних вправ та граундінгу, шерінг. Тобто учасники, за бажанням, діляться в групі відповідями на запитання: Як відчували себе? Які труднощі при виконанні виникали? тощо.

Психоедукаційна міні-лекція щодо визначення понять: «стрес», «копінг», «ресурси особистості». Для підготовки до міні-лекції був використаний наявний у літературі матеріал, зокрема, «Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво ВООЗ» [10].

Вправа «Способи поведінки та реакції на стрес»: поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поводитеся в стресових ситуаціях, пригадайте, які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Дайте відповідь на такі запитання: «Що вам хочеться робити в стресовій ситуації? На що ви зазвичай реагуєте в стресовій ситуації? Що вас заспокоює в таких випадках?». Запишіть 8–10 способів реагування на стрес, які виникають найчастіше.

Проєктивна методика «Картина стресу». Учасникам пропонується намалювати свій стрес. Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та будь-які засоби для малювання. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений до десяти хвилин. Після малювання учасники представляють в групі свої малюнки для групової рефлексія та обговорення.

Вправа «Сидяча медитація» - це застосування технік майндфулнес (усвідомлення дихання; усвідомлення і спостереження за звуками; усвідомлене спостереження за думками, емоціями) потрібне в середині заняття для зняття емоційної напруги, яка може виникати підчас виконання попереднього завдання.

Домашнє завдання: «Рейтинг моїх стресорів». Учасникам пропонується протягом тижня спостерігати за своїми емоціями, фіксувати подію, яка викликала цю емоцію, заміряти суб`єктивний рівень цієї ємоції, наприклад у відсотках, записувати у список, таким чином склавши рейтинг власних стресорів.

Заняття 4. **Свідомий вибір копінг-стратегій шляхом усвідомлення своїх можливих ресурсів**

Обговорення домашнього завдання «Рейтинг моїх стресорів» проводиться у форматі емоційної саморефлексії. Ведучий психолог пропонує питання групі: Як відчували себе? Які труднощі при виконанні виникали?

Вправа «Мої реакції на стресори». На основі переліку своїх стресорів, учасникам пропонується записати які автоматичні негативні думки з`являються у відповідних ситуаціях та на противагу їм поміркувати та записати альтернативні позитивні твердження. Ця техніка навчає мозок людини логічно аналізувати емоції в стресових ситуаціях таким чином, уникаючи паніки. Вправа також допомагає відсліковувати думки, які негативно впливають на самопочуття людини.

Вправа «Техніка поступової м'язової релаксації», також відома як релаксація за Джейкобсоном. Суть техніки полягає в послідовному напруженні та розслабленні груп м'язів, що допомагає знизити загальну напругу тіла та розуму. Спочатку потрібно зайняти зручне положення, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, а потім почергово напружувати м'язи певної групи протягом 5-10 секунд, а після цього повністю розслабляти їх на 30-45 секунд, зосереджуючись на відчуттях. Виконання вправи: Займіть зручне положення.

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Почніть з однієї групи м'язів (наприклад, стисніть кулаки або напружте м'язи обличчя). Тримайте напруження м'язів 5-10 секунд. Важливо не перенапружуватися. Далі різко відпустіть напругу і дозвольте м'язам розслабитися на 30-45 секунд. Зосередьтеся на відчуттях у розслаблених м'язах. Повторіть з іншими групами м'язів. Рухайтеся по всьому тілу, послідовно напружуючи та розслабляючи різні групи м'язів (наприклад, руки, плечі, шию, обличчя, груди, живіт, ноги). Завершуючи вправу, повторіть глибокий вдих і видих. Цю вправу ми застосовуємо в середині заняття для нівеляції певного дискомфорту, який міг би виникнути під час виконання попереднього завдання.

Вправа «Портрет моєї сили». У цій вправі ми поєднали елементи метафори з арт-терапією та наративною технікою. На нашу думку, вправа сприяє усвідомленню власних позитивних якостей, формуванню внутрішньої опори та підвищенню самооцінки та довіри до себе. В залежності від типу функціонування особистості, пропонуємо на вибір або намалювати метафоричний образ своєї внутрішньої сили, або скласти список своїх позитивних якостей по їх силі. На допомогу прийдуть запитання: що мені допомагає жити?, що інші люди цінують в мені?, що я в собі поважаю? Вітається продовжувати складати цей список вдома.

Під час обговорення в групі цієї вправи пропонуємо подумати над тим, як людина може скористатися своїми ресурсами в стресових ситуаціях. Що їй перешкоджає проявляти свої позитивні якості під час складних життєвих подій.

Вправа «За що я себе хвалю» пропонує написати учасникам перелік дій, думок, ідей, емоцій, вчинків, знань, рішень, за які учасник себе може похвалити в період вимушеної еміграції. Якщо учасник вагається чи не знаходить за що себе хвалити, ведучий групи психолог методом сократівських запитань заохочує учасника визнати свої позитивні досягнення. Перелік можно продовжувати і надалі.

Психоедукаційна доповідь про копінг-стратегії (адаптивні та дезадаптивні), окреслення можливостей використання адаптивних копінгів у різних ситуаціях, спираючись на свої особистісні ресурси резільєнтності.

Домашнє завдання: «Моє послання собі в минуле». Учасникам пропонується написати лист-звернення, що я собі сьогоднішній можу сказати собі тоді в минулому. Це спосіб наративної обробки емоцій, які живуть в людині з минулих стресових подій, і превентивне запобігання початку психосоматичних проявів. Водночас у процесі опрацювання важливо уникати надмірного занурення у минулі події, яке може підтримувати почуття фіксації на минулому та заважати емоційному відновленню.

Заняття 5. **Розбудова ресурсу довіри**

Обговорення домашнього завдання «Моє послання собі в минуле» спрямоване на позитивне підкріплення ефективних копінг-стратегій, базуючись на особистісних ресурсах. Під час обговорення вправи тренер пропонує учасникам скласти узагальнені стверджувальні афірмації, які стануть у нагоді в подальшому житті учасників.

Вправа "Переваги та недоліки довіри». Кожному учаснику пропонується скласти два списки: з одного боку записати переваги спілкування з позиції довіри, з іншого – негативні сторони цього. Та обговорити записане в групі разом з психоедукаційними коментарями ведучого психолога.

Вправа «Самурай: натягнута тятива і ціль» направлена на актуалізацію переживання досягнення мети, розвиток впевненості в своїх силах та довіри до себе. Інструкція: «Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих і видих. Заплющіть, будь ласка, очі і уявіть, що ви тримаєте в руках лук. Відчуйте ступнями і всіма м'язами ніг, як міцно ви стоїте на землі, тримаєте лук однією рукою, а тятиву з прикладеною стрілою – іншою. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви натягуєте тятиву. Тепер уявіть ціль попереду вас, скеруйте на неї вістря стріли. Відчуйте скільки енергії сконцентровано у спокої зарядженого лука. Звільніть

цю енергію руху. Випустіть стрілу та послухайте як дзвенить тятива. Прослідкуйте за тим, як стріла потрапляє прямо в ціль». Після вправи психолог проводить короткий шерінг: за бажанням учасники висловлюються щодо своїх вражень від вправи.

Вправи майндфулнес на усвідомлення себе «тут і зараз». Щоб привернути увагу учасників після попередньої вправи та повернути їх у відчуття сьогодення, ведучий пропонує їм назвати п`ять предметів, які вони бачать, відмітити п`ять звуків, які вони чують, знайти п`ять кольорів, які привертають їхню увагу, доторкнутися до п`яти різних фактур та відчути різницю температури, текстури тощо.

Вправа «Герб довіри» через групову спільну роботу розвиває довіру до інших, до світу. Інструкція: група поділяється на підгрупи, які створюють кожна свій герб довіри. Після чого підгрупи презентують свої герби та трактують його елементи.

Домашнє завдання «Щоденник вдячності» - учасникам пропонується вести щоденник щодня, продовжуючи три основні фрази: 1. Сьогодні я дякую собі за… 2.Сьогодні я дякую іншим за… 3. Сьогодні я дякую світу за… За допомогою роздумів над цими питаннями людина шукає стрижені опори та вчиться довіряти собі, оточуючим та світу.

Заняття 6. **Підведення підсумків. Рефлексія.**

Обговорення домашнього завдання «Щоденник вдячності». За бажанням шерінг вражень від ведення щоденника пропонується проводити за допомогою питань: Чи вдалося регулярно щодня вести щоденник? Які відчуття при цьому відслідковували? Як багато писали? Чи змінився настрій або думки після такої практики? Це домашнє завдання надихає учасників на пошук позитиву у своєму житті у вимушеній еміграції.

Вправа «Шлях мого життя» спрямована на розвиток усвідомлення власної унікальності, цілісності свого життя, здійснювати турботу про себе,

також, ця арт-терапевтична вправа може бути розвантажувальною технікою для деструктивних емоцій. Інструкція: учасникам групи пропонується будь-якими художніми засобами намалювати дорогу свого життя від минулого до сьогодення та промалювати майбутнє. Якщо деякі етапи роботи викликають утруднення, супротив через важкі переживання, психолог допомагає людині спробувати виразити ці переживання через зображення, в цьому і полягає суть арт-терапії. За бажанням учасників, можливо зробити виставку своїх робіт у групі з коментарями учасників.

Релаксаційна вправа «Галявина» направлена переключити свідомість учасників від, можливо, не легких переживань та спогадів під час виконання попередньої вправи. Ця вправа має медитативно-релаксаційний характер з елементами суггестії. Ведучий промовляє лагідним спокійним голосом (краще мати фоном спокійну музику): «Сядьте зручно, заплющіть очі. Відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, зв'язок із землею. Зверніть увагу на те, як розташоване ваше тіло в просторі. Поспостерігайте за вашим диханням. Дихайте спокійно та повільно. Відчуйте, як розслабляються ваші плечі, руки, долоні. Ви відчуваєте тепло в животі, яке переходить в ноги. Уявіть себе на галявині. Над вами ясне блакитне небо. Ви лежите у високій траві і дивитесь на небо. Кругом вас аромат квітів, кружляють метелики. Ви відпочиваєте. Ви чуєте приємні звуки галявини, ви відчуваєте енергію землі. Сонце приємно зігріває, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Дозвольте собі наповнитися цими енергіями. Побудьте в цьому стані стільки, скільки хочеться. Коли будете готові - виходьте з цього стану, відкривайте очі і повертайтеся до нас».

Вправа «Переїзд у новий дім». Підсумовуючи ті знання та навички, які ми розвивали з учасниками під час цієї програми, гадаємо, ця вправа зміцнить їхню віру у свої можливості, підсвітить їхні сили діяти в новому середовищі, поверне бажання комунікації зі світом, дасть ресурс для розвитку дружніх контактів.

Інструкція: «Уявіть, що ви йдете по дорозі до свого нового дому. Яка ця дорога, через що вона пролягає. Ви бачите свій новий дім. Який він, з чого побудований. Чи є біля нього паркан, якщо є, то якої висоти. Чи є там ділянка. Уявіть як ви прибираєте її, насаджуєте дерева. З ким ви це робите. Далі зайдіть у будинок. Скільки і які у ньому кімнати. Уявіть деталі ремонту та прибирання в ньому. Подумайте кого ви б хотіли запросити до цієї оселі. Зробіть це місце особливим. Приходьте туди подумки будь-коли, щоби відпочити, згадати, порозмірковувати та набратися сил».

Вправа «Список моїх ресурсів». Учасники беруть 10 хвилин, щоб скласти свої ресурсні списки. За бажанням озвучують їх в групі, надихаючи один одного доповнювати свої ресурси.

Групове обговорення та підведення підсумків. Коротко згадуються вправи, шерінг вражень учаників: що було найбільш корисним, що забирають із собою для практик, які зміни в собі відчули, що нового дізнались. Ведучий психолог пропонує задуматись над такими висловами: «Людина здатна активно впливати на власне життя. Хоча існують обставини та події, які не піддаються нашому контролю, значна частина нашого благополуччя визначається нашими думками, виборами та діями. Саме ми формуємо своє життя. Будь-яку стресову ситуацію можна подолати, адже кожен життєвий досвід, навіть складний, робить нас мудрішими, стійкішими та сприяє особистісному зростанню».

Шерінг «Вдячність та побажання». Учасники беруть одну хвилину, щоб висловити вдячності та побажання до себе, до інших, до світу.

3.3. Формувальний етап дослідження: апробація програми та аналіз динаміки психологічних показників

Апробація розвивально-корекційної програми проводилася на базі громадської організації Професійна Ліга Травматерапевтів. Тренінгові заняття проводилися авторкою магістерського дослідження в межах її компетенції після навчання на фасилітатора кіл стійкості на курсі «Травма-інформоване лідерство та соціальна стійкість», що підтверджено сертифікатом (додаток Л). Зазначені заняття мали тренінгово-просвітницький характер, не передбачали надання психотерапевтичної допомоги та проводилися з дотриманням етичних принципів. Супервізію процесу здійснювала Віттенберг Ксенія Юріївна, PhD, психотерапевт, супервізор.

У формувальному етапі дослідження взяли участь п’ятеро респондентів нашого дослідження для експериментальної групи та семеро для контрольної групи. Розвивально-корекційна програма реалізовувалася в онлайн-режимі на платформі ZOOM у форматі групових тренінгових занять і складалася з шести сесій тривалістю по 1,5 години кожна, які проводилися один раз на тиждень. Малий обсяг вибірки обмежує можливість узагальнення результатів, однак не знижує їх практичної цінності в контексті апробації програми та дає підгрунтя для подальших досліджень із розширеною вибіркою.

Після завершення програми учасники експериментальної групи пройшли повторне психодіагностичне обстеження за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе», україномовна адаптація (додаток М). З метою порівняльного аналізу показників міжособистісної довіри та оцінки ефективності запропонованої програми аналогічне опитування за цією ж методикою було проведено серед учасників контрольної групи (додаток Н).

Емпіричну перевірку ефективності запропонованої розвивально-корекційної програми ми здійснювали шляхом порівняльного аналізу показників довіри за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших

людей, до себе» (україномовна адаптація) до і після реалізації програми тренінгу. Для оцінювання статистичної значущості змін було використано непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона, що є адекватним для аналізу пов'язаних вибірок з ординальними показниками та дозволяє встановити не тільки напрямок змін, але і їх вираженість [14, с. 79-82]. Критеріями оптимальності вважалися зростання рівня довіри до світу, до себе та міжособистісної довіри.

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалами «Довіра до інших людей», «Довіра до себе» у експериментальній групі до та після проведення тренінгу наведено в додатку П.

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до світу» у експериментальній групі наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до світу»

Експериментальна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
1	10	12	+2	2	1
17	6	9	+3	3	2,5
22	6	10	+4	4	4,5
26	6	10	+4	4	4,5
28	8	11	+3	3	2,5

Таким чином, сума позитивних рангів становить 15, сума негативних рангів – 0, отже рівень значущості обчислений як: $p = 0{,}0625$.

Результати застосування критерію знакових рангів Вілкоксона засвідчили позитивну динаміку показників після проходження тренінгової програми (W = 0; p = 0,0625). Отримане значення не свідчить про відсутність ефекту впливу, а зумовлене малим обсягом вибірки. Водночас односпрямований характер змін у бік покращення показників у всіх учасників свідчить про позитивний ефект апробованої психокорекційної програми.

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалами «Довіра до світу», «Довіра до інших людей», «Довіра до себе» у контрольній групі на початку та наприкінці дослідження наведено в додатку Р.

Результати статистичної перевірки за критерієм Вілкоксона по обом групам за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовна адаптація) наведено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати статистичної перевірки за критерієм Вілкоксона за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»

	Довіра до світу	Довіра до інших	Довіра до себе
Експериментальна група	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
Контрольна група	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$

За результатами застосування критерію знакових рангів Вілкоксона в контрольній групі (W = 0; p = 0,0625) не виявлено статистично значущих змін показників між дослідженням на початку та наприкінці періоду спостереження. Отримане значення $p > 0,05$ свідчить про відсутність суттєвих коливань показників у групі, яка не брала участі у тренінговій програмі. Односпрямований характер змін у деяких учасників контрольної групи не є статистично значущим і, на нашу думку, зумовлений природною варіативністю даних. Цей результат

підтверджує, що позитивна динаміка, зафіксована в експериментальній групі пов’язана з проведеним тренінгом, а не випадковими змінами у часі.

Окрім статистичної перевірки ефективності розробленої програми, у дослідженні було застосовано додаткові методи контролю, зокрема анкетування учасників з метою оцінки суб’єктивного сприйняття ефективності програми (рівень задоволеності участю, набуття нових навичок) та спостереження за динамікою групової взаємодії та особливостями поведінки учасників під час проведення тренінгових занять, що підтвердило отримані кількісні результати.

3.4. Психологічні рекомендації щодо розбудови ресурсу міжособистісної довіри через зміцнення резильєнтності в умовах вимушеної еміграції

Ситуація вимушеної еміграції створює комплексний стресогенний контекст, в якому особистість стикається з втратою звичних соціальних зв’язків, порушенням почуття безпеки та невизначеністю майбутнього. Такі обставини закономірно впливають на рівень міжособистісної довіри як до себе, так і до інших людей та світу загалом. Отже, в психологічних рекомендаціях важливо взяти до уваги розвиток внутрішніх ресурсів резильєнтності за основу формування довіри.

Резильєнтність у сучасній психології розглядають у двох взаємодоповнювальних вимірах: як відносно стійку характеристику особистості та як динамічний процес, що змінюється в залежності від життєвих обставин. У контексті вимушеної еміграції саме другий підхід набуває особливої значущості, оскільки вказує, що навіть у стані хронічної або перманентної травми (ongoing trauma) можливе поступове відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток саморегуляції та зростання адаптивного потенціалу. В такому випадку важливе зміцнення Я-концепції, тобто позитивної самооцінки та віри у власні можливості для підтримання психічного благополуччя.

Під час складання та проведення психокорекційних програм для вимушено переміщених осіб слід приділяти більше часу технікам граундінгу, які фіксують свідомість учасників у моменті «тут і зараз».

Ведучий психолог має володіти навичками кризової допомоги та стабілізації [49], працювати в ключі емпатійного ненасильницького спілкування [48].

Тренінги мають бути направлені на поглиблення ресурсних якостей, успішного досвіду подолання криз та впевнено формувати у учасників відчуття внутрішньої опори та стабільності; навчити респондентів емоційної саморегуляції за допомогою технік майндфулнес, дихальних практик, навичок зниження тілесної напруги; зменшувати дезадаптивні переконання, пов’язані з безсиллям, небезпекою чи недовірою до себе, та формувати більш реалістичне й підтримувальне ставлення до власного досвіду.

Соціальна інтеграція є ключовою умовою успішної адаптації в умовах вимушеної еміграції. Психологічні рекомендації мають бути спрямовані на поступове відновлення здатності встановлювати контакти, вибудовувати безпечні відносини та інтегруватися в нову спільноту. На допомогу цьому стануть: участь у групах взаємопідтримки, волонтерських ініціативах, громадських організаціях українських спільнот за кордоном.

Групова психокорекційна робота є особливо терапевтичною для вимушено переміщених осіб. Оскільки у групі створюється простір соціальної безпеки, де можна отримати підтримку, відпрацьовувати нові моделі комунікації, розширювати коло спілкування та знижувати відчуття ізоляції. Позитивний ефект групової роботи забезпечується через:

- соціальне дзеркало, що допомагає коригувати негативні установки;
- обмін досвідом, який дає можливість усвідомити власні сильні сторони та ресурси;
- нормалізацію переживань, зниження почуття ізольованості;
- розвиток нових навичок комунікації, що підсилює довіру до інших.

Важливим компонентом є дотримання групових правил: конфіденційності, безоцінності, висловлювання від першої особи, відповідальності за власний внесок і поваги до меж інших учасників. Це формує «психологічний якір» безпеки, який дозволяє поступово відновлювати довіру та будувати нові соціальні зв’язки.

Оскільки більшість респондентів виявили прояви триваючої травми, рекомендації мають враховувати роботу з травматичним досвідом. Доцільно застосовувати: елементи травмофокусованої терапії (стабілізація, ресурсування, робота з тілесними реакціями); когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на корекцію дезадаптивних переконань і розвиток адаптивних форм мислення; майндфулнес-практики; техніки психосоматичної медицини (аутогенне тренування, тілесна релаксація); наративні техніки емоційного розвантаження; арт-терапія.

Висновки до третього розділу

У ході розроблення розвивально-корекційної програми нами було враховано провідні підходи сучасної психотерапії: когнітивно-поведінкової, травмофокусованої терапії, майндфулнес-практик, арт-терапії тощо. Таке поєднання дозволяє вирішити ключові завдання стабілізації, ресурсування та формування нових адаптивних стратегій поведінки. Особливий акцент було зроблено на техніках заземлення, дихальних вправах, методах усвідомлення емоцій, КПТ-інструментах переосмислення автоматичних думок. Усі ці елементи забезпечують відновлення регуляторних функцій психіки, що є необхідним на етапах, коли довіра порушена через травматичні події.

Запропонована програма, описана у третьому розділі, спрямована на системне зміцнення трьох ключових вимірів довіри: довіри до себе, довіри до інших, довіри до світу. Усі заняття вибудувані у логіці поступового переходу від первинної стабілізації до формування нових копінгів, від усвідомлення

внутрішньої сили до ресурсів інтеграції у нове соціальне середовище. Особливо важливим є те, що всі вправи передбачають активне включення учасників у процес самопізнання, рефлексії, переосмислення власного досвіду та виявлення ресурсів, що вже існують у їхній особистості.

Наша розвивально-корекційна програма розвитку довіри і стресостійкості у вимушено переміщених осіб складається із шести занять-тренінгів, тривалістю по півтори години кожен один раз на тиждень. Орієнтовна кількість учасників тренінгу 11 осіб.

Наукову новизну має також інтеграція когнітивно-поведінкового, травмофокусованого, майндфулнес- та арттерапевтичного підходів у єдину логічно вибудувану модель психологічної підтримки, спрямованої саме на розвиток ресурсу довіри. У теоретичному плані це дозволяє розглядати довіру не лише як результат соціальної взаємодії, а як психологічний процес, що формується через тілесні, когнітивні, емоційні та наративні механізми.

На нашу думку, такий мультимодальний підхід відповідає сучасним вимогам роботи з травмою та дозволяє уникнути повторної ретравматизації. Завдяки цьому створюються необхідні умови для формування сталих змін, що підтримують психологічне благополуччя.

Рекомендації. Психологічну допомогу вимушено переміщеним особам рекомендовано базувати на створенні безпечного простору, розвитку навичок саморегуляції та поступовому відновленні довіри як ключового ресурсу адаптації. Безперечно, тренінги з вимушено переміщеними особами повинні проводитись в емпатійному, приймаючому підході. Запропонована програма є ефективним інструментом психосоціальної підтримки і може бути адаптована для роботи з різними групами переміщених осіб як у офлайн, так і в онлайн-форматі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексний аналіз міжособистісної довіри вимушено переміщених осіб у взаємозв'язку з показниками самооцінки, рівнем моральної травми та стресостійкості. Отримані результати дали змогу уточнити психологічні особливості функціонування довіри в умовах вимушеної еміграції та виявити специфічні кореляційні закономірності між досліджуваними змінними.

Вперше в контексті українських вимушено переміщених осіб формалізовано взаємозв'язок між рівнем міжособистісної довіри та показниками самооцінки, рівнем моральної травми та показниками резильєнтності. Доведено, що вищі показники психологічної стійкості асоціюються з більшим рівнем відкритості до соціальної взаємодії, зниженням підозрілості та зростанням готовності до встановлення нових міжособистісних контактів у новому соціокультурному середовищі.

Теоретично значущим є обгрунтування положення про те, що резильєнтність виступає опосередковуваною ланкою між травматичним досвідом і відновленням міжособистісної довіри.

Удосконалено підхід до розуміння довіри як динамічного ресурсу адаптації: емпірично підтверджено, що довіра не є фіксованою рисою, а змінюється залежно від внутрішніх ресурсів особистості, насамперед рівня резильєнтності та самоприйняття. Це відрізняє отримані результати від традиційних підходів, у яких довіра розглядається переважно як соціально зумовлений феномен.

Доведено залежність між зниженням базової довіри та проявами хронічного стресу й триваючої травми, що дозволяє інтерпретувати порушення довіри як психологічний маркер дезадаптації, а не лише як наслідок негативного соціального досвіду.

Дістало подальший розвиток положення про роль самооцінки у формуванні довірчих відносин: встановлено статистично значущі кореляційні

зв’язки між рівнем самооцінки та вимірами довіри (до себе, інших і світу). Це дозволяє розглядати самооцінку не як другорядний, а як системоутворювальний компонент психологічної безпеки особистості в умовах вимушеної еміграції.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні розвивально-корекційній програмі розвитку довіри й стресостійкості у вимушено переміщених осіб. Запропонована програма має чітку структуру, поетапну логіку та включає конкретні методики і вправи, що спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій і поступове відновлення міжособистісної довіри.

Формувальний етап дослідження показав, що розроблена та апробована психокорекційна програма групового формату сприяє позитивній динаміці показників довіри до світу, до інших і до себе в учасників експериментальної групи. Усі зафіксовані зміни мали односпрямований характер у бік зростання показників довіри. Водночас маємо критично зауважити, що малий обсяг вибірки (5 осіб в експериментальній групі та 7 осіб у контрольній) суттєво обмежує можливості статистичного узагальнення результатів.

Також, на нашу думку, до методичних обмежень дослідження належать короткотривалість програми і відсутність відстроченого контролю результатів, що водночас окреслює перспективу розробки пролонгованих програм психологічної підтримки.

Наукову новизну має також інтеграція когнітивно-поведінкового, травмофокусованого, майндфулнес- та арттерапевтичного підходів у єдину логічно вибудувану модель психологічної підтримки, спрямованої саме на розвиток ресурсу довіри. У теоретичному плані це дозволяє розглядати довіру не лише як результат соціальної взаємодії, а як психологічний процес, що формується через тілесні, когнітивні, емоційні та наративні механізми.

Практично цінним є те, що програма адаптована до умов вимушеної еміграції, вона враховує прояви травми, що триває, високий рівень тривоги, втрату соціальних зв’язків і зниження почуття безпеки. Застосування групового формату створює простір соціальної підтримки та безпеки, що сприяє

нормалізації переживань, зменшенню ізоляції та розвитку довірчих стосунків. Це робить програму доцільною для використання в роботі практичних психологів, психотерапевтів, кризових консультантів, а також фахівців соціально-психологічної допомоги в реабілітаційній роботі з особами, які пережили моральну травму.

Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів в центрах підтримки переміщених осіб; у роботі волонтерських організацій, що надають психосоціальну допомогу українцям; у межах груп взаємопідтримки (кіл стійкості) громадських організацій.

У нашій роботі ми прагнули показати, що довіра не може бути відновлена без попередньої стабілізації психоемоційного стану, формування внутрішньої опори та розвитку навичок саморегуляції. Це уточнює наукові уявлення про механізми психологічної адаптації в умовах травми, що триває та розширює теоретичні підходи до вивчення довіри у кризових і посткризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: україномовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191-227. Doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18

2. Балабанова Л. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. http://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/6.pdf (дата звернення: 05.04.2025).

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Талком, 2016. Т. IX. Вип. 9. С. 58-66.

4. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 3(2). С. 136-141.

5. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика.* 2022. Т. 4, № 3. С. 56-61.

6. Васильченко-Деружко К. Суб'єктивні умови благополуччя особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1(16). С. 68-69.

7. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142-172. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

8. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції / за ред. О. М. Балакірєвої. Київ, 2016. 312 с.

9. Ворожбит С. Соціально-психологічні функції явища довіри. *Соціальна психологія*. 2001 №1. С. 56-63.

10. Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген : Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2021. 126 с. https://iris.who.int/handle/10665/339150

11. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

12. Готтман Д. М., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: Vivat, 2021. 336 с.

13. Гриценок Л. Метод «рівний - рівному» у взаємодії учасників груп підтримки. *Основи реабілітаційної психології.* Київ, 2018. С. 112-119.

14. Гудима У. В., Гудима О. В. Математичні методи в психології. Кам'янець-Подільський, 2023. 180 с.

15. Гурт А.В., Василькевич Я.З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. Вип. 11. С. 78-83.

16. Гуськова Е. О. Методи вимірювання та індикатори довіри. *Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування*. 2017. № 1. С. 1-14.

17. Дарморіз О. Довіра як атрибутивна риса сучасної соціальної міфотворчості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2021. № 10. С. 45-52.

18. Докторова Д. С. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра». *Соціологічні студії.* 2014. № 1(4). Розділ ІІ. Теоретичні положення соціологічних розвідок. С. 50-62. Режим доступу: https://journals.knu.ua/index.php/sociostudios/uk/article/view/5640. DOI:https://doi.org/10.29038/2306-3971-2014-01-50-62

19. Заверико Н. Групи взаємодопомоги в системі соціально педагогічної роботи з населенням. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2011. № 125-129.

20. Засєкіна Л., Козігора М. Кроскультурна адаптація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 139-152.

DOI https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas

21. Зверко Т. Конфігурації довіри до освіти: інституціональний контекст. *Вчені записки ХГУ «НУА»*: Трансформація соціальних функцій освіти та методів навчання. Харків: Видавництво НУА. 2020. Т. 26. С. 40-46.

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ ; Ніжин, 2019. 256 с.

23. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

24. Капітанець С. В. Соціальний капітал як ресурс розвитку держави. *Інфраструктура ринку*. 2020. № 39. С. 112-118.

25. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

26. Климишин О.І. Психологічні особливості процесу самопізнання особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки.* 2001. Вип. II. С. 162-167.

27. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький, 2020. 224 с.

28. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

29. Кравченко В.Ю. Довіра як прояв афіліативної потреби особистості в юнацькому віці : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 238 с.

30. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Навчально методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.

31. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3(27). С. 6-25. DOI:10.31108/2.2022.3.27.1.

32. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. 2019. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* Вип. 2-3(17). С. 77-89.

33. Левін П. А. Зцілення від травми. Львів : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 320 с.

34. Лисенко Д. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології.* Зб. наукових праць : Запоріжжя. 2019. №4. Т. 1. С. 135-139.

35. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

36. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії) . *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 5, № 69. С. 90-97.

37. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психолого педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.

38. Мосол Н. О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024. № 59. С. 98-104.

39. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. Досвід проведення навчання груповому курсу управління стресом для дорослих самодопомога+ (self-help+). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Вип. 8(2). 19 с. Doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.427

40. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.

41. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. У 2 т. Т. 2 / за ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.

42. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. / за ред. О. А. Моргунова. Харків, 2022. 88 с.

43. Прайтлер Б. На їхньому боці: психосоціальна робота з травмованими біженцями / пер. з нім. Львів : ВНТЛ-Класика, 2022. 156 с.

44. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

45. Психологічний словник - довідник: навчальний посібник / за ред. Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

46. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / за ред. Шапар В. Б. Харків : Прапор, 2009. 672 с.

47. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *SCIENTIA* : зб. наук. праць. Краків, Польща, 1 квітня 2022. С. 79-81.

48. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Ранок, Фабула. 2020. 256 с.

49. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії // *НейроNEWS*. 2012. № 1(36). С. 30-37. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

50. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. Київ : Либідь, 1995. 304 с.

51. Сабадуха О. П. Психофізіологічні моделі психосоматичних розладів та комплексний спосіб їх корекції за методом самотрансцендентної психосоматичної терапії // PMGP [Електронний ресурс]. 2023. № 8(4), 29 грудня. Режим доступу: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/455.

52. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 16-22. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3

53. Саранчук Д. П. Психологічна роль довіри в розвитку особистості. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві : *матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції.* м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв, 2021. С. 388-392.

54. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення : посібник / Київ : Галицька видавнича спілка, 2022. 104 с.

55. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Вид. 2-ге, випр. Київ : Віхола, 2021. 206 с.

56. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 280 с.

57. Тімченко О. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2022. Т. 1, № 3. С. 159-165.

58. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

59. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Віват, 2023. 192 с.

60. Фромм Е. Мистецтво любові. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.

61. Христук О., Вавринів О. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)* [Електронний ресурс]. 2023. № 2. С. 11-15. Режим доступу: DOI https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2

62. Циганенко Г. В. Довіра в просторі особистості та групової взаємодії: розуміння, тенденції дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ. 2012. Вип. 30. С. 139-148.

63. Циганенко Г. В. Довіра як чинник динамічних процесів у малій групі. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ. 2012. № 17. Ч. 2. С. 94–103.

64. Циганенко Г. В. Про довіру: методи діагностики та практичної роботи. *Психолог.* 2014. №21. С.6-17.

65. Циганенко Г. В. Чи може довіра виникнути швидко: з досвіду проведення короткотривалої групи зустрічей. *Психологічні перспективи: Спеціальний випуск*

«Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху». Київ. 2011. С. 244-251.

66. Чекаловська Г., Гриців О. Феномен довіри як детермінанта раціональної поведінки в екстремальних умовах. *Перспективи та інновації науки : зб. наук. праць (серія «Психологія»).* 2023. № 7(25). С. 444–460. Режим доступу: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-444-460

67. Чепіга Л. П. Психологічні особливості українців - вимушених мігрантів внаслідок російської агресії. *Особистість, суспільство, війна*: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. Харків : МВС України, Нац. ун-т внутр. справ, 2023. С. 240–243.

68. Швагер О. А. До питання визначення змісту поняття «вимушена міграція». *Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та історичні аспекти* : матеріали науково-практичного круглого столу. В. М. Завгородня, А. М. Куліш та ін. (Ред.). Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 60-62.

69. Шеремета В. Ю. Психологічний аналіз впливу саморефлексії на формування довіри до себе. *Філософія, соціологія, психологія*: зб. наукових праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12, Ч. 1. С. 242-248.

70. Шеремета В. Ю. Соціальні функції довіри. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ. 2007. Т. IX, Ч. 1. С. 437-444.

71. Шеремета В. Ю. «Я-довіра» і «мені-довіра» - неконгруентність психологічних позицій у міжособистісних взаєминах. *Філософія, соціологія, психологія*: зб. наукових праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13, Ч. 2. С. 166-174.

72. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

73. Beck J. S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York : Guilford Press, 2021. 391 pp.

74. Bernal G., Jiménez-Chafey, M. I., Domenech Rodríguez, M. M. Cultural adaptation of treatments: A resource for considering culture in evidence-based practice // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2009. Vol. 40, No. 4. P. 361-368. https://www.ovid.com/journals/propy/abstract/10.1037/a001640

75. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures // *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol. 29, No. 6. P. 697-712. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013

76. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: Atheoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 56, № 2. P. 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

77. Erikson E. Childhood and society. New York : Random House, 1995. 397 pp.

78. Gefen D. E-commerce: The role of familiarity and trust // *OMEGA*. 2000. Vol. 28, No. 6. P. 725-737. https://www.researchgate.net/publication/23794296

79. Horowitz M. J. Stress Response Syndromes. New York : Jason Aronson, 1976. 301 pp.

80. Hofstede G. Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. 2nd ed. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2001. 596 pp. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00184-5

81. Hutson S.P., Hall J.M., Pack F.L. (2015). *Survivor guilt: analyzing the concept and its contexts*. ANS Advances in Nursing Science, 38(1), P. 20-33. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25635503

82. Inglehart R., et al. Development, freedom and rising happiness // *Perspectives on Psychological Science*. 2014. Vol. 9, No. 4. P. 408-425. https://ssrn.com/abstract=2391705

83. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York : Free Press, 1992. 256 pp.

84. Koenig H., Youssef N., Oliver J., Ames D. Moral injury symptom scale // *Journal of Religion and Health*. 2018. Vol. 57, No. 4. P. 249-265. https://www.researchgate.net/publication/321442165

85. Koenig H. G., Youssef N. A., Pearce M. Assessment of Moral Injury in Veterans and Active Duty Military Personnel With PTSD: A Review. *Front Psychiatry.* 2019. Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00443

86. Koenig H. G., Ames D., Youssef N. A., Oliver J. P., Volk F., Teng E. J., Pearce M. Screening for moral injury: the moral injury symptom scale–military version short form. *Military medicine.* 2018. Vol. 183, №11-12. P. 659-669. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29590380

87. Lehrer P. The Importance of Including Psychophysiological Methods in Psychotherapy. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2025. Vol. 50, P. 169-188. https://doi.org/10.1007/s10484-024-09667-w

88. Lewicki R. J., Bunker B. B. Developing and maintaining trust in work relationships. *Trust in Organizations*. Thousand Oaks : Sage, 1996. P. 114-139.

89. Lewicki R. J., Stevenson M., Bunker B. B. The three components of interpersonal trust: instrument development and differences across relationships. Ohio: Max M. Fisher College of Business, Ohio State University, 1997. 25 pp.

90. Lewicki R. J., Tomlinson E. C., Gillespie N. Models of interpersonal trust development. *Journal of Management.* 2006. Vol. 32, № 6. P. 991-1022.

91. Litman J. A. The COPE Inventory: Dimensionality and relationships with approach and avoidance motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences.* 2006. Vol. 41. P. 273–284. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.032

92. McAllister D. J. Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*. 1995. Vol. 38, No. 1. P. 24-59. DOI:10.5465/256727

93. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 384 pp.

94. Rempel J.K., Holmes J.G., Zanna M.P. Trust in close relationships. *Journ. of Pers. and Soc. Psychology.* 1985. Vol. 49. Is. 1. P. 95-112. DOI:10.1037/0022-3514.49.1.95

95. Ring P. S., Van de Ven A. H. Developmental processes of cooperative inter-organizational relationships. *Academy of Management Review.* 1994. Vol. 19, №1. P. 90-118. doi.org/10.2307/258836

96. Rogers C. On becoming a person : a therapist's view of psychotherapy. London : Robinson, 2016. 429 pp.

97. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 pp.

98. Rotter J. B. A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*. 1967. Vol. 35, No. 4. P. 651-665.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x

99. Rotter, J. B. Generalized expectancies for interpersonal trust. *American Psychologist.* 1971. Vol. 26, № 5. P. 443–452. https://doi.org/10.1037/h0031464

100. Schutz W. FIRO: A three-dimensional theory of interpersonal behaviour. New York : Rinehart, 1958. 267 pp.

101. Seligman M. E. P. Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology.* 2019. Vol. 15. P. 1-23. ttps://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653

102. Sinclair S. J., Blais M. A., Gansler D. A., Sandberg E., Bistis K., LoCicero A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Evaluation & the Health Professions*. 2010. Vol. 33, № 1. P. 56-80. DOI: 10.1177/0163278709356187.

103. Uslaner Eric M. The Moral Foundations of Trust. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. 312 pp.

104. Vishal J. 3D model of attitude. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*. 2014. Vol. 3, № 3. 12 pp. https://garph.co.uk/IJARMSS/Mar2014/1.pdf

105. Wilson J. How to work with self-help groups : guidelines for professionals. Aldershot, Hants : Arena, 1995. 212 pp.

106. Young K. A. Trauma and Resilience: Your Questions Answered. London ; New York : Bloomsbury Academic, 2021. 192 pp.

107. Zinfandel S., Svensson M. Fostering trust - a qualitative outcome study of psychodynamic group and individual psychotherapy for refugees with PTSD. *European Journal of Psychotraumatology.* 2024. Article 2413736. https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2413736

Додаток А

Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе. Адаптація, валідизація та стандартизація Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакової А. В., 2022 р.

Таблиця А.1

Інструкція: **Уважно прочитайте твердження і оцініть ступінь своєї згоди/незгоди з кожним з них**

Твердження	**Не вірно**	**Скоріше не вірно**	**Складно визначити**	**Скоріше вірно**	**Вірно**
1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми					
2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють					
3. Я довіряю своєму вмінню відрізняти «хороше» від «поганого»					
4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки					
5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації					
6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою					
7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей					
8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми					
9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде					
10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо					

необхідно					
11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки					
12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого					

Ключ: підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, за твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Шкала «Довіра до світу» – 2, 4, 12.

Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.

Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.

Таблиця А.2

Тестові норми за шкалами «Методики вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовний варіант)

Шкали			**Рівень індивідуального результату**
Довіра до себе	**Довіра до інших людей**	**Довіра до світу**	
0-21	0-5	0-8	Низький
22-26	6-8	9-12	Середній
≥27	≥9	≥13	Високий

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга

українська адаптація та психометричні властивості О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, 2025 р.

Таблиця Б.1

Шкала самооцінки Розенберга. Бланк для опитування

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням)

	Зміст твердження	**Варіанти відповіді**			
		Повністю погоджуюсь	**Погоджуюсь**	**Не погоджуюсь**	**Повністю не Погоджуюсь**
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних Якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

Примітка: * Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Таблиця Б.2

Твердження	**Повністю погоджуюсь**	**Погоджуюсь**	**Не погоджуюсь**	**Повністю не погоджуюсь**
Для позитивно сформульованих тверджень (п. 1, 2, 4, 6, 7)	4	3	2	1
Для негативно сформульованих тверджень (п. 3, 5, 8, 9, 10)	1	2	3	4

Додаток В

Шкала симптомів моральної травми MISS-M-SF
адаптація та валідизація: Л. Засєкіна, М. Козігора, 2022 р.

Інструкція: Оцініть кожне твердження від 1 до 10 відповідно до запропонованої шкали.

Текст шкали:

1. Зараз я відчуваю, що лідери, яким я колись довіряв, мене зрадили.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

2. Я відчуваю провину за те, що не зміг врятувати життя комусь під час війни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

3. Я відчуваю сором за те, що я зробив або не зробив протягом цього часу.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

4. Мене турбують мої вчинки, які порушують мої переконання або цінності.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

5. Більшість людей заслуговує на довіру.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

6. Я добре розумію, що наповнює моє життя смислом.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю невірно	Переважно невірно		Дещо невірно	Важко сказати вірно чи невірно		Дещо вірно	Переважно вірно		Повністю вірно

7. Я пробачив собі те, що сталося зі мною чи іншими під час війни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

8. Загалом, я схильний вважати себе нікчемним.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

9. Я не можу зрозуміти, за що Бог карає мене.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Значною мірою		Переважно				Дещо			Зовсім ні

10. Відтоді, як почалася війна, моя релігійна віра

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Послабшала значно		Послабшала трохи			Зміцнішала трохи				Зміцніша ла сильно

11. Чи відчуваєте Ви, що переживання, які викладені вище, погіршують Ваші стосунки на роботі або в інших важливих для Вас сферах? Інакше кажучи, якщо Ви вище позначили наявність будь-яких проблем, наскільки ці проблеми впливають на Вашу роботу, рутинні справи, стосунки?

Зовсім ні	Трохи	Помірно	Сильно	Надто сильно

Додаток Д

Коротка шкала подолання «The Brief-COPE»
адаптація та валідизація: Н. Алексіна, Д. Лавриненко, О. Савченко, О. Герасименко, 2024 р.

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів.

Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем.

Варіанти відповідей:
Ніколи так не роблю = 1бал
Дуже рідко так роблю = 2 бали
Іноді так роблю = 3 бали
Часто так роблю = 4 бали

Текст шкали:

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюсь отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюсь отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.

24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів окремо за кожною із тринадцяти субшкал.

Інтерпретація результатів. Оцінка кожної субшкали коливається від 1 до 8 балів. Вищі показники свідчать про вищий рівень здатності людини до адаптивного подолання стресових ситуацій.

Додаток Е

Таблиця Е.1

Результати психологічного обстеження за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовний варіант)

П/н учасника дослідження	Рівень індивідуального результату в балах за шкалами:		
	Шкала «Довіра до світу»	Шкала «Довіра до інших людей»	Шкала «Довіра до себе»
1	10 балів, середній	4 бали, низький	24 балів, високий
2	9 балів, середній	6 балів, низький	26 балів, високий
3	9 балів, середній	4 бали, низький	27 балів, високий
4	10 балів, середній	4 бали, низький	26 балів, високий
5	5 балів, низький	9 балів, середній	24 балів, високий
6	4 бали, низький	6 балів, низький	27 балів, високий
7	9 балів, середній	7 балів, середній	25 балів, високий
8	4 бали, низький	11 балів, високий	26 балів, високий
9	7 балів, низький	8 балів, середній	25 балів, високий
10	4 бали, низький	9 балів, середній	27 балів, високий
11	6 балів, низький	6 балів, низький	28 балів, середній
12	8 балів, низький	4 бали, низький	28 балів, середній
13	10 балів, середній	4 бали, низький	27 балів, високий
14	9 балів, середній	8 балів, середній	29 балів, високий
15	9 балів, середній	5 балів, низький	25 балів, високий
16	4 бали, низький	9 балів, середній	27 балів, високий
17	6 балів, низький	4 бали, низький	28 балів, високий
18	10 балів, середній	6 балів, низький	27 балів, високий
19	4 бали, низький	11 балів, високий	29 балів, високий
20	4 бали, низький	10 балів, високий	28 балів, високий
21	4 бали, низький	12 балів, високий	26 балів, високий
22	6 балів, низький	4 бали, низький	20 балів, середній
23	5 балів, низький	7 балів, низький	19 балів, середній

24	10 балів, середній	4 бали, низький	27 балів, високий
25	4 бали, низький	10 балів, високий	28 балів, високий
26	6 балів, низький	8 балів, середній	27 балів, високий
27	11 балів, високий	4 бали, низький	28 балів, високий
28	8 балів, низький	8 балів, середній	26 балів, високий
29	10 балів, середній	8 балів, середній	28 балів, високий
30	11 балів, середній	6 балів, низький	27 балів, високий
31	4 бали, низький	10 балів, високий	26 балів, високий
32	10 балів, середній	4 бали, низький	28 балів, високий
33	11 балів, середній	4 бали, низький	29 балів, високий
34	6 балів, низький	8 балів, середній	28 балів, високий
35	4 бали, низький	8 балів, середній	29 балів, високий

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Результати психологічного обстеження за шкалою М. Розенберга

П/н учасника дослідження	Сума балів за шкалою	Інтерпретація рівня самооцінки
1	28	Середній
2	29	Середній
3	27	Середній
4	30	Середній
5	34	Високий
6	35	Високий
7	34	Високий
8	33	Середній
9	32	Середній
10	36	Високий
11	26	Низький
12	22	Низький
13	25	Низький
14	27	Середній
15	22	Низький
16	26	Середній
17	23	Низький
18	25	Низький
19	27	Середній
20	29	Середній
21	33	Середній
22	32	Середній
23	28	Середній
24	35	Високий
25	31	Середній
26	28	Середній
27	27	Середній

28	29	Середній
29	32	Середній
30	36	Високий
31	35	Високий
32	35	Високий
33	27	Середній
34	32	Середній
35	33	Середній

Додаток И

Таблиця И.1

Результати психологічного обстеження за шкалою моральної травми MISS-M-SF

П/н учасника дослідження	Сума балів за шкалою	Інтерпретація рівня моральної травми
1	70	Високий
2	74	Високий
3	69	Високий
4	75	Високий
5	72	Високий
6	69	Високий
7	90	Дуже високий
8	56	Середній
9	71	Високий
10	64	Високий
11	88	Дуже високий
12	76	Високий
13	28	Низький
14	54	Середній
15	28	Низький
16	57	Середній
17	77	Високий
18	28	Низький
19	75	Високий
20	64	Високий
21	58	Середній
22	78	Високий
23	60	Середній
24	88	Дуже високий
25	56	Середній
26	54	Середній
27	92	Дуже високий

28	50	Середній
29	58	Середній
30	86	Дуже високий
31	69	Високий
32	64	Високий
33	68	Високий
34	75	Високий
35	68	Високий

Додаток К

Таблиця К.1

Результати психологічного обстеження за шкалою подолання «The Brief-COPE-26»

П/н учасника дослідження	Сума балів за шкалами адаптивного копінгу та інтерпретація	Сума балів за шкалами дезадаптивного копінгу та інтерпретація
1	34 Високий	8 Середній
2	32 Високий	14 Високий
3	34 Високий	7 Середній
4	29 Високий	9 Середній
5	22 Середній	14 Високий
6	16 Низький	15 Високий
7	25 Середній	8 Середній
8	24 Середній	8 Середній
9	19 Середній	6 Середній
10	23 Середній	10 Середній
11	23 Середній	8 Середній
12	25 Середній	9 Середній
13	35 Високий	4 Низький
14	28 Високий	7 Середній
15	28 Високий	5 Низький
16	32 Високий	7 Середній
17	24 Середній	9 Високий
18	34 Високий	4 Низький
19	16 Низький	12 Високий
20	18 Низький	13 Високий
21	34 Високий	8 Середній
22	14 Низький	14 Високий
23	31 Високий	7 Середній
24	28 Високий	8 Середній

25	33 Високий	8 Середній
26	32 Високий	7 Середній
27	30 Високий	6 Низький
28	28 Високий	5 Низький
29	28 Високий	7 Середній
30	34 Високий	4 Низький
31	35 Високий	4 Низький
32	32 Високий	5 Низький
33	30 Високий	6 Низький
34	34 Високий	5 Низький
35	28 Високий	7 Низький

Додаток Л

Сертифікат про проходження курсу

«Травма-інформоване лідерство та соціальна стійкість»



Сертифікат Участі

Засвідчує, що

Tetiana Aponchukova

пройшла(-ов) курс "Травма-інформоване лідерство та соціальна стійкість"
з квітня по грудень 2025 року

Результати навчання:

- Розвиток особистого інструментарію травмоінформованих практик та навичок розпізнавання різних рівнів травми.
- Опрацювання стратегій саморегуляції та взаємної підтримки для зміцнення внутрішньої стійкості.
- Формування вміння доречно реагувати на труднощі у стосунках, що виникають внаслідок травматичного досвіду.
- Поглиблення розуміння індивідуальної, міжпоколінної та колективної травми задля підтримки процесів відновлення й зростання.
- Засвоєння навичок і настанов щодо проведення кіл стійкості для створення безпечного й підтримувального середовища.

Коша Жубор | CEO Pocket Project

Pocket Project e.V. | Wardenburger Straße 24 | 26203 Wardenburg | Germany | www.pocketproject.org

Додаток М

Результати психологічного обстеження за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовна адаптація). Експериментальна група.

Таблиця М.1

Експериментальна група результати до реалізації програми тренінгу

П/н учасника дослідження	Рівень індивідуального результату в балах за шкалами:		
	Шкала «Довіра до світу»	Шкала «Довіра до інших людей»	Шкала «Довіра до себе»
1	10 балів, середній	4 бали, низький	24 балів, високий
17	6 балів, низький	4 бали, низький	28 балів, високий
22	6 балів, низький	4 бали, низький	20 балів, середній
26	6 балів, низький	8 балів, середній	27 балів, високий
28	8 балів, низький	8 балів, середній	26 балів, високий

Таблиця М.2

Експериментальна група результати після реалізації програми тренінгу

П/н учасника дослідження	Рівень індивідуального результату в балах за шкалами:		
	Шкала «Довіра до світу»	Шкала «Довіра до інших людей»	Шкала «Довіра до себе»
1	12 балів, високий	8 балів, середній	28 балів, високий
17	9 балів, середній	10 балів, високий	29 балів, високий
22	10 балів, середній	8 балів, середній	27 балів, високий
26	10 балів, середній	10 балів, високий	28 балів, високий
28	11 балів, середній	10 балів, високий	27 балів, високий

Додаток Н

Результати психологічного обстеження за «Методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовна адаптація). Контрольна група.

Таблиця Н.1

Контрольна група результати до реалізації програми тренінгу

П/н учасника дослідження	Рівень індивідуального результату в балах за шкалами:		
	Шкала «Довіра до світу»	Шкала «Довіра до інших людей»	Шкала «Довіра до себе»
5	5 балів, низький	9 балів, середній	24 балів, високий
8	4 бали, низький	11 балів, високий	26 балів, високий
10	4 бали, низький	9 балів, середній	27 балів, високий
16	4 бали, низький	9 балів, середній	27 балів, високий
19	4 бали, низький	11 балів, високий	29 балів, високий
31	4 бали, низький	10 балів, високий	26 балів, високий
32	10 балів, середній	4 бали, низький	28 балів, високий

Таблиця Н.2

Контрольна група результати після реалізації програми тренінгу

П/н учасника дослідження	Рівень індивідуального результату в балах за шкалами:		
	Шкала «Довіра до світу»	Шкала «Довіра до інших людей»	Шкала «Довіра до себе»
5	6 балів, низький	9 балів, середній	25 балів, високий
8	5 балів, низький	11 балів, високий	26 балів, високий
10	5 бали, низький	8 балів, середній	26 балів, високий
16	6 балів, низький	8 балів, середній	28 балів, високий
19	5 балів, низький	12 балів, високий	28 балів, високий
31	4 бали, низький	9 балів, високий	28 балів, високий
32	9 балів, середній	5 балів, низький	29 балів, високий

Додаток П

Таблиця П.1

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до інших людей»

Експериментальна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
1	4	8	+4	4	1,5
17	4	10	+6	6	1,5
22	4	8	+4	4	3,5
26	8	10	+2	2	3,5
28	8	10	+2	2	5

Таким чином, сума позитивних рангів становить 15, сума негативних рангів – 0, отже рівень значущості обчислений як: $p = 0,0625$.

Таблиця П.2

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до себе»

Експериментальна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
1	24	28	+4	4	3
17	28	29	+1	1	1,5
22	20	27	+7	7	4
26	27	28	+1	1	1,5
28	26	27	+1	1	1,5

Таким чином, сума позитивних рангів становить 11,5, сума негативних рангів – 0, отже рівень значущості обчислений як: $p = 0,125$.

Результати застосування критерію знакових рангів Вілкоксона засвідчили позитивну динаміку показників після проходження тренінгової програми ($W = 0$; $p = 0,125$).

Додаток Р

Таблиця Р.1

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до світу»

Контрольна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
5	5	5	0	0	-
8	4	4	0	0	-
10	4	4	0	0	-
16	4	4	0	0	-
19	4	4	0	0	-
31	4	4	0	0	-
32	10	9	-1	1	1

За результатами застосування критерію знакових рангів Вілкоксона у контрольній групі статистично значущих змін між показниками цієї шкали не виявлено (W = 0; p = 1,00). Бачимо, що отриманий результат зумовлений відсутністю варіативності даних: у більшості учасників показники залишилися незмінними, що унеможливлює виявлення статистично значущих відмінностей.

У зв’язку з переважанням нульових різниць результати за даною шкалою не підлягають повноцінній статистичній інтерпретації та розглядаються описово.

Таблиця Р.2

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до інших людей»

Контрольна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
5	9	9	0	-	-
8	11	11	0	-	-
10	9	10	+1	1	2,5
16	9	10	+1	1	2,5
19	11	12	+1	1	2,5
31	10	11	+1	1	2,5
32	4	9	+5	5	5

Таблиця Р.3

Результати обчислення критерію знакових рангів Вілкоксона за шкалою «Довіра до себе»

Контрольна група

П/н учасника Дослідження	Вихідні дані в балах		Крок 1	Крок 2	Крок 3
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	Різниця показників	Модуль різниці	Ранг модулів різниці
5	25	26	+1	1	1
8	26	27	+1	1	1
10	26	26	0	-	-

16	28	28	0	-	-
19	28	28	0	-	-
31	28	29	+1	1	1
32	29	29	0	-	-