

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ У ПІДВИЩЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Стаття присвячена дослідженню особливостей впливу психологічних інтервенцій у підвищенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Визначено поняття психологічного благополуччя та його важливість для внутрішньо переміщених осіб, досліджено психологічні аспекти стану внутрішньо переміщених осіб, а також з'ясовано роль психологічних інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя. Визначено, що в психологічній науці є різні підходи до розуміння благополуччя. Доведено, що люди, які змушені були покинути свої домівки через війну в країні, стикаються зі складними соціально-психологічними викликами, які можуть вплинути на їхнє психічне здоров'я та добробут. Виявлено, що організація групової та індивідуальної роботи має сприяти усвідомленню кожним учасником власних емоцій, пов'язаних із його психологічним самопочуттям. Це дає змогу розуміти особисту важливість цих емоцій і розвивати стратегії корекції, адаптуючись до змін у житті. Термін «психологічне благополуччя» часто вживається нарівні з такими поняттями, як «психічне здоров'я», «емоційний стан», «емоційний комфорт» тощо. Теоретичний аналіз літератури вказав на необхідність та ефективність психологічних інтервенцій для підвищення психологічного благополуччя біженців і внутрішньо переміщених осіб, що може значно покращити їхні умови життя й адаптацію до нового оточення. Крім того, ми детально проаналізували психологічні аспекти, які впливають на стан біженців і внутрішньо переміщених осіб, включаючи стрес, травми й адаптаційні процеси.

Ключові слова: інтервенція, внутрішньо переміщені особи, стрес, адаптація, переселенці, гештальт-терапія.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the influence of psychological interventions in increasing the psychological well-being of internally displaced persons. The concept of psychological well-being and its importance for internally displaced persons was defined, the psychological aspects of the state of internally displaced persons were investigated, and the role of psychological interventions in improving psychological well-being was determined. It was determined that there are different approaches to understanding well-being in psychological science. People who have been forced to leave their homes due to war in their country have been shown to face complex socio-psychological challenges that can affect their mental health and well-being. It was found that the organization of group and individual works should contribute to the awareness of each participant of their own emotions related to their psychological well-being. This allows you to understand the personal importance of these emotions and develop strategies of correction, adapting to changes in life. The term "psychological well-being" is often used along with concepts such as "mental health", "emotional state", "emotional comfort" and others. The theoretical analysis of the literature indicated the need and effectiveness of psychological interventions to improve the psychological well-being of refugees and internally displaced persons, which can significantly improve their living conditions and adaptation to the new environment. In addition, we analyzed in detail the psychological aspects that affect the condition of refugees and internally displaced persons, including stress, trauma and adaptation processes.

Key words: intervention, internally displaced persons, stress, adaptation, Gestalt therapy.

УДК 159.98-05.73

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.37>

Бурдейна Ю.С.

студентка 665Мз групи
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

д.психол.н.,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сучасний стан українського суспільства висуває особливі вимоги до психологічної науки і практики. У результаті травматичних подій, що відбуваються в Україні протягом останніх років, гостро виникла потреба в соціально-психологічній підтримці й супроводі цілих соціальних груп, а також у психологічній допомозі окремим особам – дітям, дорослим, родинам.

В Україні сьогодні 4,9 млн. внутрішньо переміщених осіб (ВПО) унаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Ці люди зазнали тяжких випробувань, втратили свої оселі, майно, близьких, змушені шукати нові місця проживання й роботи. Серед них є люди різного віку, статі, релігійних переконань, національностей і соціального статусу.

У таких умовах внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма труднощами, включаючи й психологічні. Їхній емоційний стан

може бути порушений, вони можуть зазнавати стресу, тривоги та депресії, що, у свою чергу, може впливати на їхній фізичний стан і здоров'я. Тому важливо забезпечити психологічну підтримку й допомогу цій категорії людей.

Ю. Гопкало [1], О. Даценко [2], О. Завгородня [3], Ю. Кашлюк [4], В. Омелянська [5], К. Педько [6] та інші науковці активно вивчали різні аспекти психологічного благополуччя осіб, які постраждали внаслідок війни, а також особливості психологічних інтервенцій, проте в дослідженні буде висвітлена саме роль психологічних інтервенцій у підвищенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

У сучасній українській реальності, пов'язаній із війною, особливо актуальним є психологічне благополуччя особистості. Цей феномен відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя. Поняття «психологічне бла-

гополуччя» ввійшло до складу наукових досліджень уже досить давно, і на цей час існують різноманітні підходи до визначення змісту цього феномена. Термін «психологічне благополуччя» найчастіше ототожнюється зі схожими поняттями: «психологічне здоров'я», «емоційне благополуччя», «емоційне самопочуття» тощо.

Першим заклав теоретичне підґрунтя для розуміння психологічного благополуччя американський психолог Н. Бредберн, який визначив цей феномен як баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя, – позитивним і негативним (у дослівному перекладі це позитивний і негативний афект). Слушно відкреслює Ю. Кашлюк: «Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються в повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються в нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту» [4, с. 71].

Подальшому розумінню феномена психологічного благополуччя сприяли роботи Е. Дінера, який запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплексу приємних емоцій (pleasantaffect) і комплексу неприємних емоцій (unpleasantaffect).

Вагомим внеском у дослідження психологічного благополуччя Е. Дінера, на переконання Ю. Кашлюк, є те, що дослідник «відповідно до зазначених компонентів, визначив сторони самосприйняття:

- когнітивну – інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя;
- емоційну – наявність поганого чи хорошого настрою» [4, с. 71].

Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер усе ж не розглядає їх як прямі аналоги. Він уважає, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові показники [4].

Досліджуючи проблему благополуччя, науковці відзначають існування двох основних підходів до дослідження проблеми: гедоністичний («hedone» – задоволення) та евдемонічний («eudaimonia» – блаженство, щастя).

О. Даценко зазначає: «Гедоністичний напрям (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) розвивався в контексті когнітивної та поведінкової психології, де благополуччя описують у термінах «задоволеності – незадоволеності». Серед основних складових феномена

науковці виділяють когнітивний та емоційний компоненти, які синтезують оціночні функції позитивного ставлення до власного існування. Пріоритетним способом підвищення рівня психологічного благополуччя вважається адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає прийнятним у суспільстві еталонам гармонійного та щасливого життя» [2, с. 2].

О. Завгородня й О. Краєва на основі наявних досліджень здійснили аналіз психологічних проблем, із якими стикаються українці, вимушено переміщені внаслідок російської агресії. Науковці зазначають: «Вимушені переселенці частіше за респондентів постійного місця проживання перебувають у стані кризи ідентичності, на що вказує статус мораторію. Ураховуючи зазначене, імовірно, досліджувані респонденти активно намагаються подолати кризу, використовуючи різні варіативні стратегії, перманентно перебувають у стані пошуку інформації, необхідної для її вирішення. Таким чином, вимушені переселенці мають вирішувати питання, пов'язані з розв'язанням завдань статусу мораторію, а отже, і кризи ідентичності, що найчастіше за несприятливих умов може призводити до набуття псевдоідентичності» [3, с. 75].

Вимушене переселення в психологічному аспекті небезпечне тим, що в самих переселенців несформована готовність до зміни способу життя, значно звужуються або й руйнуються ціннісно-сміслові структури. Особливо, коли мова йде про кардинальні зміни в соціокультурному середовищі, де нова реальність не збігається зі звичним для особистості оточенням, і такий дисонанс може призвести до формування внутрішнього конфлікту, що виражається в суперечностях між особистістю й умовами її діяльності, з одного боку, і між внутрішньоособистісними утвореннями (ціннісними орієнтаціями) – з іншого.

Про культурний шок як одну з причин виникнення стресу для українських біженців вказує багато дослідників. Зокрема, В. Предко й О. Сомова підкреслюють: «Культурний шок – феномен, що може виникати при переміщенні людей з одного культурного середовища до іншого, при цьому в людини проявляється низка фізичних і психічних симптомів. До цих симптомів належать прояви стресу й надмірний страх сторонніх людей, а також сильне почуття туги за Батьківщиною. Культурний шок може по-різному впливати на людей залежно від низки їхніх психологічних особливостей. Наслідки культурного шоку залежать від: а) різниці між культурами, так чим більша культурна дистанція між рідною культурою та культурою того суспільства, що приймає, тим більше можуть виявлятися ознаки культурного шоку; б) індивідуального досвіду; в) статевих особливостей, зокрема жінки більш чутливі до

дії культурного шоку, ніж чоловіки» [8, с. 91].

Аналізуючи теоретичні концепції, що пояснювали феномен культурного шоку як основний чинник розвитку стресу, учені прийшли висновку, що «найбільш вагомими факторами появи культурного шоку є втрата контролю, розбіжність між очікуваннями та реальними подіями, відсутність соціальної підтримки й достатніх навичок» [8, с. 91].

У ситуації з біженцями культурний шок передусім пов'язаний із мовними бар'єрами, з влаштуванням дітей у відповідну школу чи коледж, відсутністю належних зручностей у місці проживання, певними проблемами з транспортом, плутаниною з придбанням товарів у торговельних закладах тощо [8].

Також О. Завгородня й О. Краєва зауважують: «Вимушене переселення впливає безпосередньо й на фізичне здоров'я (скарги внаслідок пережитого стресу, недостатнього часу на сон, неякісного та недостатнього харчування, загострення залежностей – надмірного вживання алкоголю, куріння тощо). Переселенці, на противагу респондентам постійного місця проживання, частіше виражають невпевненість у значущості власної думки для інших людей, мають сумніви стосовно наявності достатнього кола друзів і приятелів; їм притаманні складнощі в побудові планів, оскільки травматичний досвід дається взнаки та заважає повноцінному розвитку особистості. Переселенці відрізняються більшою мірою заниженою самооцінкою, невпевненістю в собі й власних силах; спрямованістю в минуле, розмитістю перспективою; невдоволенням робочим місцем, відсутністю внутрішнього задоволення від виконання професійних обов'язків, зниженням показників фізичного здоров'я, наявністю складнощів у побудові планів на майбутнє, підвищенням цінності безпеки» [3, с. 75].

Аналіз наукової літератури дає змогу констатувати, що психологічне благополуччя включає душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. До основних соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов зараховують «безпеку й комфорт навколишнього середовища; атмосферу любові; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність у життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейну та соціальну підтримку» [7, с. 125].

Науковці виділяють фактори психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Зокрема, І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов зазначають: «Психологічне благополуччя людини пов'язано із життєвою ситуацією, у якій вона опинилася та яким чином її сприймає та оцінює. Усвідомлене ставлення до ситу-

ації, у якій вона опинилася, позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя, тоді як поляризація оцінок (негативні або позитивні) значно ускладнюють прийняття тих обставин, які людина не може змінити» [7, с. 127].

Другим фактором науковці виділяють таке: «Психологічне благополуччя пов'язано зі змінами, які раптово, несподівано, вимушено з'явилися в житті людини. Тож для психологічного благополуччя важливим постає відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної). Коли нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, це знижує загальний рівень адаптованості і, як наслідок, психологічне благополуччя» [7, с. 127].

Третім не менш важливим фактором психологічного благополуччя людини в умовах війни І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов виділяють таке: «Психологічне благополуччя залежить від того, яким чином відбувається структурування власного майбутнього: це передбачає усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків із теперішнім. Оптимістичні прогнози можуть свідчити як про достатній рівень психологічного благополуччя, так і про силу психологічних захистів, що заважають усвідомленню і прийняттю сьогодення» [7, с. 127].

Підсумовуючи, науковці зазначають: «Психологічне благополуччя людей в умовах воєнного стану зумовлене особистісними факторами, а саме: характером, рівнем сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливостей впливати на власне життя й умови оточення, модальністю прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у поєднанні відчуття певної міри щастя й задоволеності життям)» [7, с. 126]. Тому актуальності набувають психологічні впливи (інтервенції) для відновлення психоемоційного благополуччя людини.

Інтервенції в психології є важливим інструментом для допомоги людям з різними психологічними проблемами та порушеннями. Це спеціально розроблені заходи, спрямовані на зміну мислення, поведінки й емоційного стану клієнта з метою досягнення кращого психічного й емоційного благополуччя.

Кризове втручання, або інтервенція, є екстреною та невідкладною психологічною допомогою, спрямованою на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології та зниження негативної дії травматичної події [1]. Інтервенція включає спеціалізовані методи допомоги, включаючи терапевтичні втручання, які допомагають витримати критичний момент і глибше пізнати себе.

Мета інтервенції полягає не стільки в тому, щоб розв'язати проблему, скільки в тому, щоб

зробити можливим роботу над нею, оскільки багато проблем, що виникають у кризі, неможливо вирішити негайно. Р. Рапопорт вважає, що в разі кризового втручання необхідно, як мінімум, забезпечити такі завдання:

- 1) зняття симптомів;
- 2) відновлення докризового рівня функціонування;
- 3) усвідомлення тих подій, які призвели до стану дисбалансу;
- 4) виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи [1].

Дослідники вважають, що інтервенція – це психологічне втручання до особистісного простору з метою стимуляції позитивних змін. Мета інтервенції полягає в послабленні або усуненні тих форм поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації. Відмінною особливістю психологічної інтервенції є бажання змін з боку самої особистості, її готовність співпрацювати з психологом [1].

Існує кілька основних методів інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя. Одним із них є *психотерапія*, яка включає різні підходи, такі як психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія й багато інших. У процесі психотерапії психолог працює з клієнтом індивідуально або в групі, використовуючи різні методи й техніки для роботи з його проблемами.

Ще одним методом є *психоедукація*, яка спрямована на покращення знань клієнта про його психологічний стан і способи управління своїми емоціями й думками та розуміння їх. У процесі психоедукації клієнт отримує інформацію про свою проблему, а також навчається застосовувати різні навички, які допоможуть йому керувати своїми емоціями, будувати здорові стосунки та приймати самостійні рішення.

Я. Андрушко виокремлює п'ять груп умінь, що містяться в психоедукації, а саме:

«1. Усвідомлення власних емоцій, переживань, почуттів. Розуміння емоцій, розрізнення сили їх проявів і впливу на міжособистісні взаємини.

2. Емпатичні здібності – уміння широко співчувати, відчувати інших, переживати їхні емоції як власні, резонувати разом із ними, водночас залишатися самим собою, не зливатися та не вигорати.

3. Уміння управляти власними емоціями, генерувати емоції з позитивною модальністю й уміти виразити з негативною модальністю. Це вміння диференціювати, коли, з якою силою, у який спосіб вияв емоцій або їх відсутність вплине на інших.

4. Уміння визнавати власні емоційні помилки й неконструктивні вчинки; брати на себе відповідальність за емоційні прояви, за їх міру та ступінь; просити пробачення, заглажувати провини, відшкодовуючи емоційні збитки.

5. Об'єднання й інтеграція зазначених емоційних навичок підвищать емоційну інтерактивність. Ефективне міжособистісне спілкування означає вільний, відкритий, щирий обмін емоційною інформацією і є втіленням особистої сили. Саме рівень інтерактивних навичок є найвищим показником і досягненням емоційної грамотності на практиці» [2, с. 4].

Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) є одним із найпоширеніших методів інтервенції в психології. Вона базується на припущенні, що наші думки, почуття й поведінка взаємопов'язані. У ході КПТ психолог допомагає клієнту визначити та змінити негативні думки й установки, які можуть призводити до проблем у поведінці чи емоційному стані. Як правило, це досягається шляхом установлення нових позитивних думок і застосування практичних стратегій поведінки.

У рамках КПТ використовується низка методик, спрямованих на усвідомлення та зміну негативних думок. Центральним компонентом КПТ є робота з негативними, автоматичними думками. Під ними, на переконання О. Романчука, «маються на увазі ті думки, які виникають у відповідь на певну життєву ситуацію і призводять до неадекватного, негативного її сприйняття, а відповідно, до негативних емоцій і неадекватних дій. Ці думки часто є короткотривалі, напівусвідомлені, вони мало або зовсім не піддаються критичному аналізу – саме звідси їх назва «автоматичні» [9, с. 5].

О. Романчук зауважує: «Робота з автоматичними, негативними думками має на меті навчити пацієнтів виявляти автоматичні думки й піддавати їх критичному аналізу, а відповідно, виробити більш адекватне та об'єктивне сприйняття реальності – і у відповідь більш адекватні дії та копінг-стратегії. Когнітивна терапія виробила великий арсенал технік для роботи з автоматичними думками. Суттю цих технік є навчання пацієнтів (як під час сесій, так і у формі домашніх завдань) більшої внутрішньої чутливості та здатності до самоспостереження, відповідно, виявляти оті автоматичні думки й образи, тоді вміти критично проаналізувати їх достовірність та адекватність, «корисність» – і на основі цього більш адекватно діяти щодо реальності» [9, с. 41].

Ще одним важливим методом КПТ є експозиція. Р. Романчук зауважує: «Когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія охоплює різні схеми втручань, спрямовані на переосмислення й повторне переживання травматичних подій. Основними методами травмофокусованих втручань є експозиція наживо (*invivoexposure*), експозиція в уяві (*imaginalexposure*), пролонгована експозиція (*prolongedexposure*), стимульна конфронтація (*stimulusconfrontation*), повторне когнітивне опрацювання (*cognitivereprocessing*), когні-

тивна реструктуризація (cognitiverestructuring), а також наративна реконструкція (narrative-reconstruction)» [9, с. 42].

КПТ активно застосовується в лікуванні таких розладів, як депресія, тривожні й панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад, фобії, проблеми із самооцінкою тощо. Основна мета КПТ – допомогти пацієнтові розвинути навички позитивного мислення, управління своїми емоціями та поведінкою, що дає змогу йому справлятися із життєвими труднощами ефективніше, жити щасливіше й задоволеніше життя.

Психодинамічна терапія оснований на припущенні про вплив несвідомих процесів на нашу поведінку й емоції. У ході психодинамічної терапії психолог допомагає клієнту досліджувати й усвідомлювати ці несвідомі фактори, щоб знизити їх негативний вплив. Часто використовують такі методи, як аналіз сновидінь, вільна асоціація та інтерпретація символів та образів.

Гештальт-терапія відрізняється від інших методів інтервенції в психології своїм активним та експериментальним підходом. Вона націлена на допомогу клієнтам в усвідомленні й інтеграції своїх різних частин особистості. Під час гештальт-терапії психолог може використовувати такі методи, як рольові ігри, діалог з уявними предметами чи закони природи, щоб допомогти клієнту встановити гармонію між своїм «я» та навколишнім світом.

Системна терапія оснований на розумінні людських проблем та особистісних конфліктів у контексті сім'ї чи інших системних відносин. Психолог допомагає клієнтам вивчати та змінювати динаміку цих відносин, щоб досягти більш здорових і гармонійних взаємодій. Часто використовуються методи сімейного консультування, що включають обговорення, ігри й інші техніки для покращення взаємодії та вирішення конфліктів.

Ігрова терапія активно застосовується в роботі з дітьми й підлітками. Вона базується на припущенні, що гра є природним способом вираження та вирішення проблем. Психолог використовує ігрові техніки й матеріали, щоб допомогти клієнтам досліджувати свої емоції, розвивати соціальні навички та знаходити рішення для своїх проблем.

Холістична терапія пропонує комплексний підхід відновлення психічного благополуччя. Вона враховує фізичний, емоційний, ментальний і духовний стан людини. У ході холістичної терапії психолог може застосовувати різні методи, включаючи медитацію, масаж, йогу й інші техніки для досягнення гармонії та балансу.

Значна роль у допомозі людям із низьким психологічним благополуччям відводиться психотерапії, яка виконує важливі функції

в пом'якшенні впливу негативних факторів і спрямована на покращення загального психологічного самопочуття людини. У цій роботі важливо виявити внутрішні ресурси особистості, які містяться в позитивних ситуаціях, і створити умови для переосмислення подій, що викликають негативні емоції. Це потребує введення специфічних елементів у процес психотерапії з урахуванням теоретичних знань (Данильченко, 2014). Працюючи з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог, опираючись на принципи гештальт-психології, акцентує увагу на здатності жити «тут і зараз», відчуваючи емоції без відокремлення від моменту. Важливо розуміти власні кордони, щоб зберігати баланс між власними бажаннями та взаємодією з навколишнім світом.

Психолог допомагає особі зрозуміти власне життєве коло та прагне розширити його лише за бажанням самої особи, що сприяє покращенню психологічної незалежності й усвідомленню власної відповідальності.

Головною метою психологічної підтримки для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя є вдосконалення зосередження на реальних потребах, світогляді й цінностях, які були актуальними для них, а також зміна особистого ставлення з метою підтримки психологічного комфорту й зорієнтованості на майбутнє. Важливо навчити особистість із низьким рівнем психологічного благополуччя переосмислювати травматичні події, які можуть призвести до розриву між минулим, сьогоденням і майбутнім, і сприяти їхньому адекватному опрацюванню та прийняттю. Це дає змогу розвивати рефлексію, усвідомлення важливості психологічного комфорту, відповідальність за власне життя та сприйняття допомоги навколишніх.

Працюючи з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог повинен спрямувати їхні переживання і травматичні події на зменшення розбіжності між їхнім досвідом і світоглядом. Це допоможе зменшити негативні наслідки травм і сприятиме підвищенню загального рівня психологічного благополуччя. Психолог повинен допомогти особистості подолати внутрішню порожнечу, яка споживає її емоційні ресурси й може призвести до морального виснаження. Форма надання психологічної допомоги залежить від ставлення особистості до інших людей і її готовності до спілкування. Для осіб із низьким психологічним благополуччям може бути корисним перехід від індивідуальної до групової роботи, ураховуючи їхні унікальні риси особистості.

Таким чином, організація групової та індивідуальної роботи має сприяти усвідомленню кожним учасником власних емоцій, пов'язаних із його психологічним самопочуттям. Це дає

змогу розуміти особисту важливість цих емоцій і розвивати стратегії корекції, адаптуючись до змін у житті.

Варто зазначити, що психологічне благополуччя для внутрішньо переміщених осіб є важливим фактором для забезпечення гідного та щасливого життя.

Детально проаналізовано психологічні аспекти, які впливають на стан біженців і внутрішньо переміщених осіб, включаючи стрес, травми й адаптаційні процеси.

Особлива увага приділена ролі психологічних інтервенцій у поліпшенні їхнього психологічного стану. Виокремлено й розглянуто різноманітні підходи до психологічної підтримки та інтервенцій, які спрямовані на підвищення рівня благополуччя цих людей. Описано методи та стратегії, спрямовані на зменшення стресу, покращення психічного стану й підтримку процесу адаптації до нових умов життя.

Загалом аналіз цього розділу вказує на необхідність та ефективність психологічних інтервенцій для підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, що може значно покращити їхні умови життя й адаптацію до нового оточення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гопкало Ю. Ментальне здоров'я особистості – загальнонаціональне благополуччя. *Грааль науки*. 2022. № 11. С. 499–500.
2. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1–5.
3. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73–82.
4. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological Journal*. 2017. Т. 7. № 3. С. 47–58.
5. Омелянська В.І., Ісаєвич С.І., Заболотна Н.М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 30–34.
6. Педько К. Вплив соціальної активності на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. *Педагог. процес: теорія і практика. Серія «Психологія»*. 2018. № 3 (62). С. 114–121.
7. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–129.
8. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33. № 72. С. 89–98.
9. Романчук О.І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньюз: психо-неврологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3 (38). С. 40–45.