

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

Реєстраційний № _____
Дата реєстрації _____

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ
МЕШКАНЦЯМИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ЗОНИ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія. Психічне
здоров'я особи та спільноти
23 Мд-Псих3 групи
Лебединської Анастасії Романівни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та
практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № ____ від «_____» _____ 2023 р.

Зав. кафедри _____ **Наталія ПОРТИЦЬКА**

м. Житомир – 2023

Дата захисту «___» грудня 2023 р.

Результати захисту

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів за 100 бальною шкалою	ECTS

Голова ЕК

(підпис)

Валентин МОЛЯКО

Члени ЕК

(підпис)

Олег МАЗЯР

(підпис)

Віктор КИРИЧЕНКО

(підпис)

Ганна ПИРОГ

Секретар ЕК

(підпис)

Людмила ФАЛЬКОВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ МЕШКАНЦЯМИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ЗОНИ ВІДЧУЖЕННЯ.....	10
1.1. Поняття «переживання» у психології.....	10
1.2. Психологічні наслідки окупації	15
1.2.1. Світові дослідження досвіду окупації.....	15
1.2.2. Психологічні наслідки російської окупації в Україні	20
1.3. Психологічні характеристики мешканців Чорнобильської зони відчуження	28
1.4. Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.	31
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ	38
2.1. Процедура та організація дослідження	38
2.2. Методи та методики дослідження	40
2.1.1. Асоціативний експеримент	40
2.1.2. Опитувальник способів опановуючої поведінки Р. Лазаруса	43
2.3. Вибірка дослідження	47
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ МЕШКАНЦЯМИ ЗОНИ ВІДЧУЖЕННЯ	49
3.1. Психосемантичний аналіз поняття «окупація»	49
3.2. Копінг-стратегії мешканців зони відчуження	56

3.3. Аналіз особливостей переживання російської окупації мешканцями зони відчуження	65
3.4. Психологічні інтервенції для покращення психічного здоров'я мешканців чорнобильської зони відчуження, які пережили окупацію	70
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	79
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вранці 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення російських військ на територію України. І хоча перші військові дії розпочалися ще у 2014 р., більша частина українців не зіткнулася із змінами в житті та психічному стані, але події 2022 р не залишили нікого байдужим – цього разу загарбники атакували інфраструктуру, цивільні будівлі, аеродроми, а також захопили українські міста та села. Особливо постраждали мешканці південних, центральних, північно-східних областей, які потрапили в окупацію, адже на цих територіях найактивніше відбувалися або все ще відбуваються бойові дії.

Окремою проблемою стало захоплення загарбниками Чорнобильської зони відчуження та її околиць, де розміщена атомна електростанція та працюють промислові об'єкти, забруднені радіоактивними частками, які по сьогодні несуть загрозу людству. Достеменно невідомо, в якому стані знаходяться мешканці даної території, які жили в окупаційному режимі з постійною загрозою нової ядерної катастрофи і враховуючи, що частина з них пам'ятає події 1986 р.

На сьогодні Україна має велику кількість земель, які були або є окупованими російськими військовими. Потрібно вже зараз досліджувати особливості переживань постраждалих від окупації, аби надати якісну психологічну допомогу та реабілітацію населенню, особливо тим, хто проживали в промислових зонах із підвищеним ризиком для життя та здоров'я.

Проблематику психології переживань розробляли такі дослідники: Василюк Ф., Оніщенко Н., Медведева О., Скрипкін О., Титаренко Т. Дослідженнями особливостей копінг-стратегій під час травмуючих ситуацій займалися такі зарубіжні дослідники, як R. Lazarus, E. Frydenberg, M. Jacobson.

Особливості психології військового часу описували П'янківська Л., Харченко Н., Цицей Р. та ін. Дослідженнями психологічних наслідків окупації займалися такі наукові діячі, як Шестопалова Л., Демчук О., Побідаш А. та інші. Психологічні наслідки російської окупації в Україні, в тому числі Чорнобильській зоні відчуження, досліджували Щигельська Г, Яковенко С., Мамичева О. В цілому досліджень проблеми наслідків військової агресії та окупації не багато, стосовно подій в Україні їх мало, до того ж потрібно додатково досліджувати особливості переживання таких подій в окремих верствах населення для того, аби сформувати загальну картину наслідків війни та розробити якісну програму відновлення.

Отже, актуальність дослідження полягає в тому, що вперше буде описано особливості переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження. Дане дослідження дозволить зрозуміти наслідки окупації та розробити рекомендації щодо покращення психічного стану українців, які проживають на окупованих територіях. Тема переживання травмуючих подій раніше вже піднімалася в роботах українських та зарубіжних наукових діячів, які були перераховані вище.

Об'єкт дослідження: переживання травматичних подій.

Предмет дослідження: особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.

Мета: визначити особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.

Гіпотеза: переживання наслідків російської окупації мешканцями зони відчуження проявляється в наступному:

- основними емоціями переживання окупації стали тривога і страх;
- окупація асоціюється із втратами (рідних, домівки, майна тощо);
- подолання складних ситуацій переважно відбувається за допомогою таких копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та уникнення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічних наслідків окупаційних процесів і запропонувати теоретичну модель переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.

2. Підібрати методи дослідження переживання окупації.

3. Провести емпіричне дослідження і визначити особливості переживання російської окупації мешканцями зони відчуження.

4. Розробити рекомендації щодо покращення психічного стану мешканців чорнобильської зони, які пережили окупацію.

Методологічними та теоретичними основами дослідження стали теорія психології переживання Ф. Василюка, праці зарубіжних психологів присвячені дослідженням окупаційних процесів та психологічних наслідків війни (Г. Вагнер, С. Майер, Е. Линдеман та ін.), вітчизняних науковців щодо психології воєнного часу (Н. Оніщенко, Т.Титаренко та ін.) і наслідків російської окупації в Україні (Г. Щигельська, А.Побідаш, О.Мамичева та ін.).

Методи та організація дослідження: для реалізації дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями зони відчуження було використано наступні методи: *теоретичні* -аналіз наукової літератури; *емпіричні* – асоціативний експеримент та методика «Опитувальник опановуючої поведінки» Р. Лазаруса.

Вибірку дослідження склали 35 осіб, серед них 25 осіб – самосели зони відчуження, 10 осіб – мешканці на межі зони. Серед них 22 жінки, 13 чоловіків. Вік мешканців зони від 45 до 85 років.

Надійність і вірогідність. Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, релевантних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що вперше уточнено та поглиблено знання про особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.

Практичне значення. Отримані в результаті виконання дипломної роботи дані про те, які особливості переживання окупаційного режиму жителів зони відчуження спостерігаються, яким чином їм вдалося пережити окупаційний режим та як це вплинуло на їх життя, дає змогу розробити рекомендації щодо психологічної допомоги мешканцям окупованих територій. Враховуючи, що тема дослідження охоплює Чорнобильську зону, яка має велику кількість радіоактивно забруднених ділянок і створює ризик для життя, тема стане корисною для мешканців будь-яких інших окупованих промислових територій.

Апробація роботи. Основні результати кваліфікаційної роботи були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції *«Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар»* (Узбекистан, м Ташкент, 15 березня 2023 р.) та Всеукраїнській студентській інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня 2023 р.).

Публікації. Основний зміст та результати дослідження викладено у 2 публікаціях:

1. Lebedinskaya A.R. Psychological Features of Residents of Chernobyl Exclusion Zone. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари* (15-март 2023 й., Тошкент ш.). Т.: «Ma'rifat», 2023. Р. 15-16.

2. Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями зони відчуження. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня 2023 р.)]*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 150-152.

3. Пирог Г., Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №2. (подано до друку)

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, що нараховує 81 найменування. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, з них 78 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ
РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ МЕШКАНЦЯМИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ
ЗОНИ ВІДЧУЖЕННЯ

Висновки розділу 1

1. На сьогодні немає чіткого визначення поняттю переживання, а кожен автор пропонує власне розуміння цьому терміну. Багато зарубіжних та українських психологів (Ф Василюк, М. Коробка, В. Франкл) займалися вивченням переживань і намагалися дати йому більш чіткий опис. Із всіх запропонованих варіантів ми обрали визначення поняття переживання як переробку свідомістю людини подій з її життя, перетворення їх на життєвий досвід, знаходження власних смислів та формування ставлення до власного життя. Переживання має певні стратегії (перетворення, пристосування, самозбереження, іноді саморуйнація) та супроводжуються набором емоційний почуттів, афектів, фізіологічних реакцій.

2. Дослідження окупації зарубіжних науковців показало, що найпоширенішими проявами переживань є тривога, депресія, стресові розлади та страхи, спостерігаються прояви агресії та насильства. Нерідко після деокупації люди страждають на посттравматичний стресовий розлад, патологічне горе, синдром вцілілого. Поширеним явищем серед постраждалих від окупації є заборона на переживання, через що їм важко говорити про власні емоції та почуття. Багато скарг припадає на соматичні прояви: болі різної локалізації, гіпертонія, серцево-судинні захворювання, розлади травлення.

3. Окупація - надзвичайний стресогенний фактор для людей, які опинилися в ситуації гострої загрози життю. Переживання окупації проходить через стадії: втрата контакту з навколишнім середовищем та почуття відчуження, втрата самоконтролю, почуття провини. Травмуюча подія стає

важкою не тільки для постраждалого, але й для його близьких. Характерними явищами переживання окупації для українців стали: флешбеки, невпевненість у завтрашньому дні, апатія, спалахи тривоги, відсутність мотивації, хронічна втома. Людина втрачає довіру до світу, немає сенсу подальшого життя, часто впадає в стан жертви. Багато постраждалих відчувають несправедливість та образу на державу, переважно це відбувається через вплив пропаганди. Відсутність бачення майбутнього – це одна поширена ознака наслідків перебування в окупації.

4. Більше місяця тривала окупація Чорнобильської зони відчуження. Основний ризик полягав в особливому стані зони: численні ядерні сховища та Чорнобильська атомна електростанція були захоплені загарбниками, що мало ризику нової ядерної катастрофи. Жителі окупованої зони відчуження жили під постійним стресом, стикаючись із самими окупантами та їх технікою. Подібні загарбницькі дії призводили до поширення паніки серед населення, адже всі пам'ятають наслідки впливу радіації.

5. Жителі зони відчуження переживають ретравматизацію, адже вони пам'ятають Чорнобильську катастрофу, а частина із них пережили події Другої світової війни. Через повторні переживання рівень стресу збільшується, можуть виникати старі травми. Під час окупації мешканці відчули себе відчуженими та самотніми, пережили повторний страх втратити рідний будинок.

6. Згідно даних попередніх досліджень та нашої теоретичної моделі переживання наслідків російської окупації мешканцями зони відчуження проявляється через сенси та значення окупації як «втрати» (рідних, домівки, майна тощо); емоційні стани тривоги і страху; подолання складних ситуацій за допомогою уникнення, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ

Висновки розділу 2

Опис організації та методів дослідження переживання окупації мешканцями зони відчуження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Для дослідження складається вибірка людей середнього та літнього віку, різних професій, які постійно мешкають в зоні відчуження.

2. Психосемантичний аналіз дозволяє дослідити різні індивідуальні значення людини, які та виражає у формі символів, образів, понять чи індивідуальних значень. Всі результати репрезентуються у вигляді семантичного простору, тобто сукупності певних ознак, які описують та пояснюють заданий нами об'єкт.

3. Для нашого дослідження обраний асоціативний експеримент як один із видів психосемантичного аналізу. Із всіх видів був обраний саме вільний асоціативний експеримент, де немає обмежень у формі слова чи певних ознаках. Досліджувані будуть називати по 10 асоціацій, які першими приходять на їх думку.

4. Для визначення форм поведінки, які має людина, переживаючи окупацію, нами буде використовуватися тест «Опитувальник опановуючої поведінки» Р. Лазаруса, який визначає 8 копінг-стратегій: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, конфронтація, дистанціювання, прийняття відповідальності, втеча (уникнення), позитивна переоцінка, планування рішення проблем.

5. Дотримання послідовності етапів дослідження та використання обраних методик забезпечує вивчення компонентів теоретичної моделі і дозволяє ефективно здійснити процедуру дослідження, отримати повну

інформацію про досліджуване явище, а саме особливості переживання окупації мешканцями зони відчуження.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ МЕШКАНЦЯМИ ЗОНИ ВІДЧУЖЕННЯ

3.1. Психосемантичний аналіз поняття «окупація»

У даному розділі будуть представлені результати дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження.

Першою методикою дослідження особливостей переживання російської окупації чорнобильської зони відчуження став психосемантичний аналіз, а саме – асоціативний експеримент. Надалі розглянемо результати нашого експерименту.

Кожному досліджуваному було запропоновано назвати 7 слів, які першими приходять їм на думку, коли вони чують слово «окупація». Така кількість асоціацій була запропонована тому, що нам потрібно було назвати найбільш точні асоціації (чим більше слів потрібно назвати, тим більше жителям зони довелося би вгадувати ті чи інші значення і дослідження не було би таким достовірним), а також необхідно було уникати сильного контакту із досвідом травмуючої події.

Це могли бути будь-які форми слова, певні назви, стани тощо. Також, до уваги бралися розповіді та образи, які виникали у досліджуваних під час проведення дослідження, адже кожному асоціацію вони намагалися пояснити, надати інтерпретацію, а також ділилися своїми почуттями та емоціями.



Рис. 3.1. Семантична вісь асоціацій мешканців чорнобильської зони відчуження на слово-стимул «окупація»

Загальна кількість складає 245 асоціацій (додаток 1), які були відібрані, пораховані та угрупованні за певними характеристиками.

Розглянемо семантичну вісь (рис. 3.1), яка відображає найпоширеніші асоціації мешканців зони відчуження.

Найчастіше слово «окупація» для різних мешканців чорнобильської зони відчуження має схожі значення: більша частина мешканців (60%) асоціює окупацію власне із самою війною. Велика кількість людей поширеними асоціаціями назвали «Страх» (46%), «Лють» (31%) та «Ненависть» (31%), що говорить про виникнення спочатку сильної емоційної реакція, а потім про планування дій. Інша половина, але теж виражена, говорить про зв'язок окупації із радіацією (34%), так як всі мешканці зони мають досвід переживання Чорнобильської катастрофи і весь час окупації вони жили під загрозою нового викиду радіації.

Отримані результати асоціативного експерименту було об'єднано у категорії за семантичною близькістю слів. Таким чином, ми зможемо зрозуміти, з якими явищами, подіями та переживаннями більше за все у самоселів асоціюється окупація.

Згідно з результатами дослідження (табл. 3.2) найбільшу кількість набрала група «Емоційні стани» – 28,1%. Здебільшого, це почуття страху, ненависті, люті та жаху. Пов'язані такі асоціації із тим, що самосели не знали про початок повномасштабного вторгнення, як і не знали, що напередодні воєнних подій на кордоні між чорнобильською зоною та Білоруссю вже стояла ворожа техніка. В першу чергу, початок окупації супроводжувався сильними емоційними реакціями, а тільки потім, після усвідомлення подій, самосели почали надавати окупації якихось значень. Логічно, що першою емоційною реакцією став страх, який породжувався відчуттям невідомості подій та нерозумінням, що сталося. Страх спостерігався й надалі у мешканців зони впродовж всього періоду окупації. Особливий акцент на страху робили старші мешканці зони, адже вони пам'ятають, що таке окупація та напад ворога. Лють

та ненависть переважає здебільшого у молодшої частини респондентів, які не хотіли бачити ворога на рідній землі. Ці же мешканці намагалися говорити з окупантами, намагалися пояснити, що їх ніхто не чекав та чинили опір опитуванням ворогів. Як вони самі зазначають, ненависть мотивувала їх планувати дії, які могли допомогти протистояти війні на території чорнобильської зони.

Таблиця 3.2

**Контент-аналіз асоціацій, отриманих від мешканців
чорнобильської зони відчуження на слово-стимул «окупація»**

Категорії	Асоціації	% відповідей від загальної кількості
Емоційні стани	страх (16), лють (11), ненависть (11), жах (8), неспокій (5), біль (4), воля (2), страждання (2), паніка (2), сльози (2), безпомічність (1), плач (1), переживання (1), безумство (1), страшний сон (1), безвихідь (1)	28,1%
Воєнна тематика	війна (21), літаки (8), снайпери (6), зброя (4), автомати (4), солдати (3), важка техніка (2)	19,5%
Насильницькі дії	погрози (8), грабіжки (6), розстріл (6), геноцид (5), насилля (5), допити (5), напад (5), ґрати (2), страта (1), побиття (1)	17,9%
Ворог	росіяни (9), буряти (7), фашисти (6), окупанти (5), загарбники (4), чеченці (3), німці (2)	15%
Чорнобильська катастрофа	радіація (12), евакуація (4), станція (1)	7%

Смерть, обмеження	загибель (4), голод (4), неволя (2), смерть (1), пекло (1), могила (1), хвороба (1)	5,7%
Втрати	втрата дому (3), кінець України (1), закинутий рідний дім (1), кінець світу (1)	2,4%
Активні дії	втеча (2), криза (1), протистояння (1)	1,6%
Умови життя	голодні тварини (1), побите скло (1), консерви (1), холодний льох (1)	1,6%
Погода	чорні хмари (2), сніг (1)	1,2%

Далі йдуть асоціації, пов'язані з воєнною тематикою (19,5%). Весь час мешканці зони обов'язкового відселення спостерігали рух техніки через зону відчуження (особливо на цьому робили акцент мешканці, які спеціально слідкували за рухом ворога), літаків, які пролітали над будинками самоселів, та, власне, ворожих військових, які пересувалися по зоні відчуження. Крім того, ті люди, які пережили Другу світову війну, в своїх описах спиралися на спогади про події із дитинства. Вони вживають слово «автомати», адже пам'ятають озброєння ворожих військ. Асоціація «снайпери» була названа мешканцями міста Чорнобиль. Їх місто нерідко охороняли ворожі снайпера, які не дозволяли мешканцям виходити на подвір'я, через що склалася така асоціація.

Наступною поширеною групою стали асоціації окупації із насильницькими діями ворога (17,9%). Такі асоціації переважали у людей похилого віку, які керувалися минулим досвідом війни, та у мешканців селищ на кордоні з чорнобильською зоною, де відбувалися бойові дії. Частіше згадувалися такі слова, як «погрози», «геноцид», «грабіжки», «розстріл». Причиною таких асоціацій стали активні дії ворожих військових. Причому серед тих мешканців, які говорили про погрози, зустрічається найбільша

кількість тих, хто також назвав асоціацію «страх». «Насилля» та «допити» називали ті мешканці, яким довелося пережити данні дії.

Також утворилася група асоціацій «ворог» (14,6%), де часто фігурують назви національностей, які в складі ворожого війська перебували на території зони. Розповсюдженими національностями стали росіяни та буряти. Такі асоціації називали мешканці віддалених селищ чорнобильської зони, де, власне, й жили ці окупанти. За словами мешканців, вороги приходили до них просити харчі, ліки, перевіряли дома на наявність української символіки, розпитували про життя українців. Ці же жителі називали такі асоціації, як «неспокій», «страх» та «ненависть», адже це ті емоції, які вони відчули під час розмови з окупантами. Крім цього, самосели зазначають, що дані національності поводитися агресивно по відношенню до мирного населення, що посилювало данні асоціації. Загалом, ворога самосели описували словами «фашисти», «загарбниками» та «окупантами».

Звичайно, самосели не могли не згадати про Чорнобильську катастрофу (6,9%), яку ті пережили на власні очі. Здебільшого, такі асоціації були пов'язані із страхом, що ворог може щось зробити, що призведе до нового Чорнобиля. Варто враховувати, що окупанти дійсно захопили Чорнобильську атомну електростанцію і погрожували мешканцям зони підірвати реактори, якщо хтось почне чинити опір, тому страхи стосовно катастрофи були цілком об'єктивні. Для деяких жителів в свій час болючою темою стала евакуація, тому що їм довелося пережити вивезення із зони після вибуху на станції. Надалі, самосели пережили ще цілу низьку спроб повернутися додому та велику кількість погроз бути ув'язненими, оштрафованими за знаходження на забрудненій території. Вони пам'ятають той болючий досвід, через який в них посилювався страх знову втратити домівку, тому окупація стала для них сильним тригером. Деякі мешканці говорили про радіацію. Їх тривожило те, що у випадку нового вибуху, ніхто не зможе їх вивести. Хоча, маємо помітити, що більша частина самоселів відноситься до питання радіації спокійно, особливих

страхів чи тривог з цього приводу вони не виражають. Про це вже говорилося в нашій ранніх дослідженнях

Наступна група – «Смерть», обмеження» (5,7%). Вона пов'язана із тим, що спостерігали самопоселенці під час окупації. Таким чином виникла асоціація «загибель», яку називали ті мешканці зони, які на власні очі бачили загибелі близьких людей. Асоціація «голод» притаманна тим, хто на період окупації не мали доступ до продуктів харчування. Ті ж самі респонденти називали слова із категорії «втрати». (2,4%).

Найменшу кількість відповідей набрали такі групи асоціацій, як «Активні дії» (2,4%), «Умови проживання» (24,4%) та «Погода» (1,2%)..

Також, акцент робився на індивідуальні асоціації, які зустрічаються в кожній категорії по 1 разу, в які сформувався завдяки фіксації образів, які описували мешканці зони від час розповідей про окупацію. Так, одна мешканка назвала асоціацію «голодні тварини» через те, що вона тримала на час приходу окупантів худобу, яку не було чим годувати. Інший мешканець проживав більшу частину в холодному льосі, тому що переживав, що в будь-який час почнеться обстріл. Заховатися - була його спроба врятувати себе, тому й утворилася така асоціація. Іншій мешканці окупанти говорила, що російські війська захопили всю українську територію. Не маючи змоги перевірити це, вона думала, що настав «кінець України».

Деякі мешканці переживали, що можуть загинути під час окупації або що абсолютно всіх людей в зоні можуть розстріляти чи вбити, тому вони асоціювали воєнні події із смертю.

Ті мешканці, які пережили Другу світову, пам'ятають наслідки війни, тому й говорили про такі асоціації, як «криза», «голод», «втрата дому». Здебільшого, це стосується їх власного досвіду, адже вони добре пам'ятають кризу після війни, бідність та нестачу продуктів харчування. Крім цього, що під час Другої світової, що під час Чорнобильської катастрофи, вони мали серйозні ризики втратити рідній дім.

Отже, нами було проведено психосемантичний аналіз уявлень мешканців чорнобильської зони відчуження про окупацію. Найбільшу кількість асоціацій набрали наступні групи: «емоційні стани» (зумовлено тим, що перша реакція на окупацію супроводжувалася сильними емоціями), «воєнна тематика» (мешканці постійно спостерігали за ворожими військовими та їх технікою) та «насильницькі дії» (намагалися чинити опір окупантам або говорили про свої страхи стосовно дій ворожих військ). Певна кількість самоселів асоціює окупацію із Чорнобильською катастрофою, адже були високі ризики, що відбудеться нова аварія.

3.2. Копінг-стратегії мешканців зони відчуження

Результати дослідження копінг-стратегій мешканців зони відчуження за опитувальником способів опановуючої поведінки» (Р.Лазарус) представлені в таблиці 3.3.

Найвищий показник отримав копінг «самоконтроль» – високий рівень цієї долаючої поведінки притаманний 74% досліджуваних. Мешканці зони, за їхніми розповідями, намагалися в першу чергу позбавитися сильних негативних переживань, які би заважали їм вижити в умовах окупації. Вони робили спроби раціонально підійти до сприйняття пережитого, адекватно оцінити власні дії та зробити висновки, якими будуть використовуватися й надалі. При спілкуванні з самоселами, ті, в свою чергу, описують період окупації без сильних емоційних реакцій. Лише кілька досліджуваних мали бурхливі емоційні реакції, як то плач, активні жестові рухи, високий тон голосу. Більшій частині населення зони довелося спілкуватися із загарбниками, терпіти обшуки місця проживання та допити. В такій ситуації доводилося стримувати емоції з метою мінімізувати ризики бути скривдженим. Ті мешканці, які мають копінг прийняття відповідальності чи планування рішення проблем, мають високий показник вираженості

адаптивної форми копіngu, адже за допомогою самоконтролю змогли примати вірні рішення та допомагати іншим людям зони.

Таблиця 3.3

Копінг-стратегії мешканців чорнобильської зони відчуження, у %

№	Назва копінг-стратегії	Високий показник	Середній показник	Низький показник
1	Самоконтроль	74%	17,5%	8,5%
2	Пошук соціальної підтримки	63%	1,3%	5,7%
3	Конфронтація	48,5%	45,8%	5,7%
4	Дистанціювання	45,7%	48,6%	5,7%
5	Прийняття відповідальності	28,5%	34,2%	37,1%
6	Втеча (уникнення)	57,1%	31,3%	11,5%
7	Позитивна переоцінка	54,2%	22,8%	22,8%
8	Планування рішення проблем	31,4%	22,8%	45,7%

Важливо розуміти, що високий показник самоконтролю може стати на заваді гнучкого реагування на зміни в певній ситуації, тоді використання особистісного ресурсу може бути обмеженим. Під час перебування в зоні бойових дій чи в окупації надмірний самоконтроль може сприяти розвитку нав'язливого стану, а той, в свою чергу, без вчасного надання психологічної допомоги, може перерости у невротичний чи депресивний розлад. Також, може відбуватися блокування емоцій, які потім можуть проявити себе у вигляді певного фізіологічного порушення. Крім цього, потрібно спостерігати за мешканцями зони відчуження й надалі, адже невідомо, чи будуть себе проявляти всі ті почуття та емоції, які були придушені на момент окупації.

Середній рівень копінг-стратегії «Самоконтроль» притаманний 17,5%, низький – 8,5% досліджуваних.

Високий рівень копінгу «пошук соціальної підтримки» продемонстрували 63% досліджуваних. Так вийшло, що більшість мешканців зони живуть поодинокі на різних вулицях або навіть по одному в селищі. Повномасштабне вторгнення російськими загарбниками стало великим стресовим фактором для жителів цього краю, тому виникла потреба об'єднуватися з іншими людьми для того, щоб отримати допомогу, підтримку та в цілому знизити рівень страху та тривоги. Соціальна підтримка давала можливість відчувати себе, як кажуть самі мешканці, «серед своїх», розуміючи, що й інші люди знаходяться у схожій ситуації. Додатково, до даного копінгу можна віднести пошук інформації в інтернеті та перегляд новин. Жителі тих місць, де був інтернет, намагалися зв'язатися із близькими та рідними, читати новини, щоб розуміти, що відбувається на всій території України.

Потрібно зазначити, що, на відміну від інших окупованих територій, у чорнобильську зону не могли потрапити волонтери, військові чи будь-які інші особи, які могли би забезпечити гуманітарну допомогу, тому «пошук соціальної підтримки» був необхідним для того, аби обмінюватися з іншими продуктами харчування, теплим одягом, водою та ліками.

Високий рівень копінгу «конфронтація» мають 48,5% опитуваних. У випадку мешканців зони, даний копінг забезпечив здатність людей чинити опір труднощам, бути енергійними, шукати способи вирішення скрутної ситуації. Така поведінка може проявляється у імпульсивності, ворожості та конфліктності. Хоча люди з високим рівнем копінгу конфронтації можуть заважати та ускладнювати ситуацію чи порушувати діяльність в соціумі чи групі, в якій вони знаходяться, наші досліджувані не протидіяли активності інших мешканців окупованої території. Серед досліджуваних лише 5,7% мають низький рівень цього копінгу,

Разом із копінгом «планування рішення проблем», який вказує на цілеспрямований аналіз ситуації і пошук можливих варіантів дій, враховуючи об'єктивні умови, особистий та колективний досвід і наявні ресурси, така стратегія поведінки дозволила самоселам здолати труднощі та проявити стійкість.

Так, наприклад, кілька самоселів пригадували, як передавали інформацію про рух техніки окупантів українським військовим. Містяни Чорнобиля зазначали, що намагалися говорити із самими росіянами, розпитуючи причини їх вторгнення, та робили спроби пояснити, що вони не хотіли, щоб їх землі забирали загарбники.

Стратегія «дистанціювання» (48,6%) знаходиться на середньому рівні. Так, самосели намагалися осмислити ситуацію та зробити її менш значущою. Багато досліджуваних неодноразово говорили про те, що в умовах довготривалих військових подій чи окупації, копінг дистанціювання допомагає зберегти стабільність психіки, оскільки зниження особистісного включення в скрутну ситуацію дає змогу раціонально оцінити те, що відбувається та не піддатися психічному тиску ворога. Крім цього, у 45,7% респондентів спостерігається даних копінг на високому рівні, що свідчить про спроби мешканців зони будь-яким чином віддалитися від травматичних спогадів. Лише у 5,7% респондентів було виявлено низьку форму цього копінгу. Це мешканці, які надавали перевагу триматися окремо від всіх, вважаючи, що перебування черед інших людей, які мають свої складні переживання стосовно окупації, може ще більше нашкодити їх власному психічному здоров'ю.

Копінг-стратегія «уникнення(втеча)» спостерігається у 57,1% жителів зони обов'язково відселення. Чим довше триває стресова ситуація, тим більше з'являється бажання уникнути її (або втекти від неї). Ця форма опановуючої поведінки не є самою продуктивною, адже негативні переживання нікуди не зникають, лише накопичуються. Особливо помітною цей копінг став вже після

звільнення чорнобильської зони, коли мешканцям довелося шукати способи відновитися після стресових подій. Так, деякі мешканці стали жалітися, що стали частіше випивати, намагаються уникати розмов та обговорень стосовно окупації, не читають новини, відмовляються від психологічної допомоги, адже «не хочуть це обговорювати». Під час спілкування з такими мешканцями, варто намагатися спрямувати їх розвиток більш адаптивного копіngu, адже при постійному уникненні можуть розвиватися відчуженість, поверхневність суджень та викривленої оцінки стресової ситуації. У 31,3% населення зони даний копіng знаходиться на середньому рівні, тому такі респонденти мають бути певний час під наглядом, щоб подивитися, яким чином така опановуюча поведінка буде розвиватися далі. 11,5% мешканців мають низький рівень унікаючої поведінки.

Копіng прийняття відповідальності було виявлено на високому рівні у 28,5% мешканців зони відчуження. У них спостерігається надмірна самокритичність та висюва відповідальність. У разі погіршення ситуації чи неможливості вплинути на розвиток подій, вони починають активно аналізувати власні дії, шукати причину подій, а також звинувачувати себе за недостатню діяльність. Внаслідок цього, виникає почуття провини, через яке складно мислити позитивно, і починає розвиватися депресивний стан. Варто зазначити, що 37,1% самоселів мають середній рівень вираженості даного копіngu. Це означає, що в стресовій ситуації ця категорія людей схильні займати пасивну позицію, не приймати рішення взагалі та чекати, що хтось прийде і допоможе їм. Так, частина жителів чорнобильської зони обрали чекати, допоки їм врятують українські військові, інші мають схильність завмирати під час стресової ситуації, через що не можуть розпочати щось робити чи приймати якісь рішення. 34,2% досліджуваних мають середній рівень копіngu прийняття відповідальності. Це говорить про те, що такі досліджувані діють ситуативно: в певних моментах вони здатні прийняти

рішення та починають діяти, в інших – завмирають та перекладають відповідальність на когось іншого.

Копінг-стратегія «позитивна переоцінка» спостерігається у 54,2% мешканців зони обов'язкового відселення. Такі люди намагалися здолати стрес внаслідок окупації шляхом позитивного осмислення. Вони докладали зусилля, щоб створити позитивне значення ситуації, фокусуючись на своїх сильних сторонах. При цьому, деякі жителі використовували релігійний компонент позитивної переоцінки, вважаючи, що є Бог та вищі сили, які обов'язково збережуть та врятують їх від лиха окупації. Інші частина населення говорить про те, що окупація змусила їх переосмислити певні моменти свого життя. Так, вони стали більше радіти вільному життю, частіше спілкуватися з близькими та односельчанами, більше часу приділяють здоров'ю та улюбленим справам, стали більше цінувати життя. 22,8% мешканців мають середній рівень цього копінгу і такий самий відсоток – середній.

Останній копінг «планування рішення проблем» було виявлено в адаптивній формі у 31,4% респондентів. Населенню з такою стратегією властиво докладати зусилля на зміну ситуації, використовувати аналітичне мислення для вирішення ситуації. Проте, 45,7% мешканців мають низький рівень цієї поведінки. Це означає, що більша частина мешканців діють в стресових умовах імпульсивно, спираючись більше на власні емоції, ніж на розум. Щось схоже спостерігається з копінг-стратегією «прийняття відповідальності, адже тут так само деякі мешканці надали перевагу займати пасивну позицію, очікуючи, що знайдеться хтось, хто підкаже та направить на краще рішення ситуації. Знову-таки нагадаємо, що частина населення зони – літні люди, які через свій вік не можуть активно брати участь у вирішенні ситуації, мають меншу витривалість. З іншої сторони, для деяких мешканців зони вирішувати проблему іноді було просто неможливо або ризиковано для

життя. Як це сталося у жителів міста Чорнобиль, які знаходилися під палким поглядом окупантів. 22,8% мають середній рівень цієї опановуючої поведінки.

Таким чином, нами розглянуто кожен із копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса. Було виявлено, що найпоширенішими копінгами мешканців зони відчуження стали «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки» та «втеча (уникнення)»

Наступним нашим кроком було згрупувати всі копінги на конструктивні та неконструктивні та визначити, які стратегії поведінки в них переважають.

Серед неконструктивних копінг-стратегій (конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча (уникнення)) ми маємо наступні результати (рис.3.4).

Найбільшу кількість балів набрала копінг-стратегія «Втеча (уникнення)». Кількість респондентів, які мають високий показник втечі складає 57,1%. Такий показник обумовлений віковими характеристиками мешканців зони, адже, як говорилося раніше, більша кількість з них – літні люди, яким легше було уникати, не думати та не говорити про окупацію, а ніж планувати певні активні дії. Таким мешканцям характерна пасивність, уникнення розмов про пережитий досвід, нетерплячість під час розмов про воєнні події, небажання пригадувати, що сталося.

Наступний за поширеністю є копінг «конфронтація», він притаманний 48,5% досліджуваних. Конфронтаційна копінг-стратегія свідчить про готовність певних мешканців зони відчуження (це стосується переважно людей середнього віку) до ризику. У взаємодії з ворогом такі респонденти здебільшого поводитися імпульсивно, ворожо, іноді провокували конфліктні ситуації.

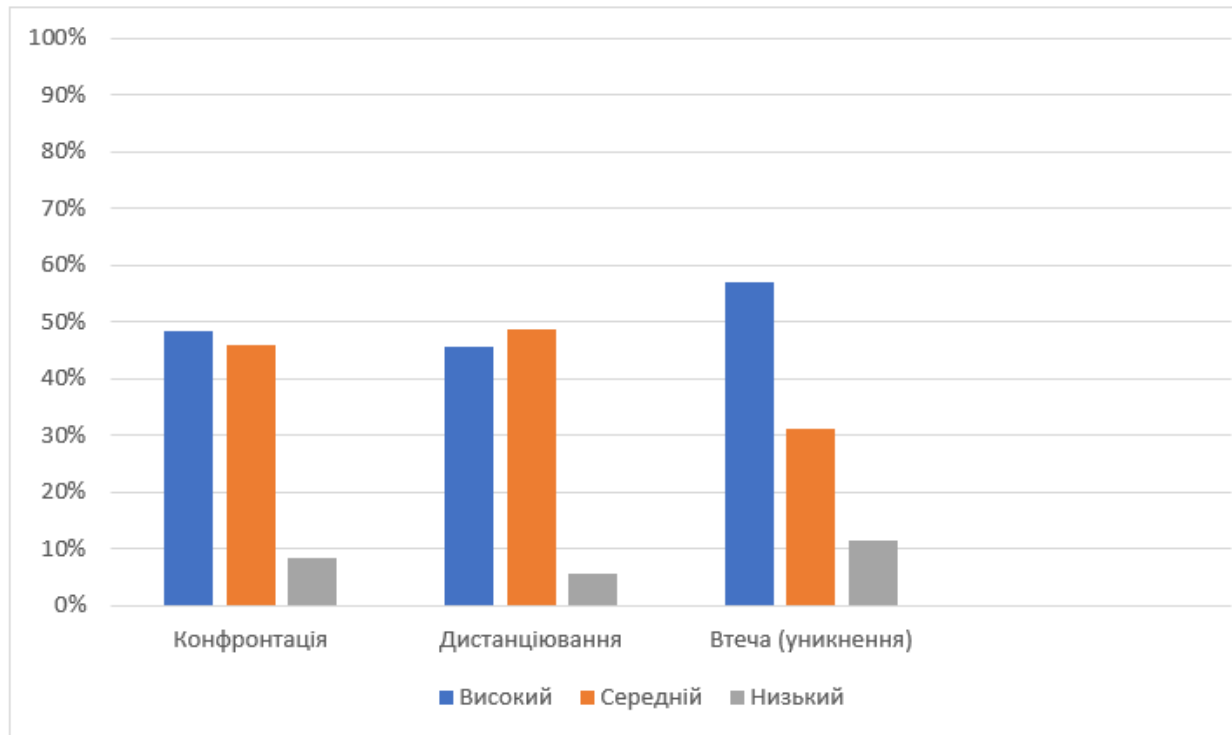


Рис 3.4. Неконструктивні копінг-стратегії мешканців чорнобильської зони відчуження

Наступним неконструктивним копінгом стало «дистанціювання». За результатами дослідження дистанціювання було виявлено на високому рівні у 45,7% досліджуваних. Такі мешканці намагалися менше емоційно залучатися в ситуацію, шляхом відволікання, відсторонення або знецінювання значення трамваючої події.

Поширеність конструктивних копінг-стратегій (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішення проблем та позитивна переоцінка) відображена на рис. 3.5.

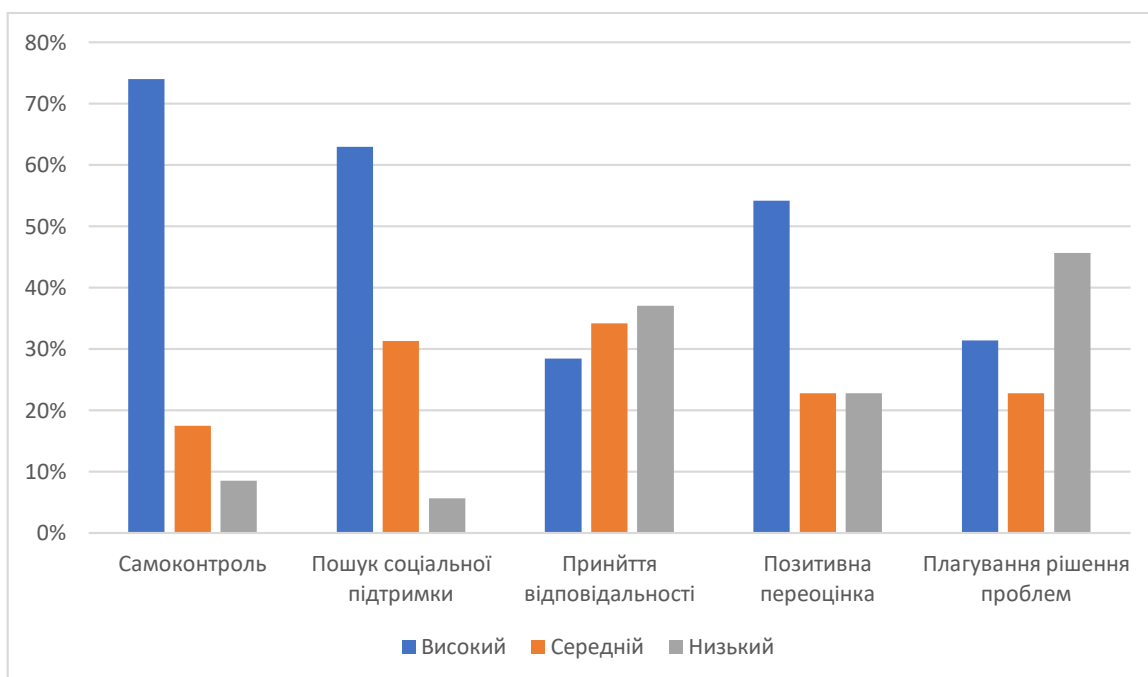


Рис 3.5. Конструктивні копінг-стратегії мешканців чорнобильської зони відчуження

Найбільше кількість балів має копінг-стратегія «Самоконтроль» яка присутня у 74% досліджуваних. Це свідчить про те, що більша кількість жителів чорнобильської зони намагалися контролювати власні емоції весь час, допоки вони жили в окупації, свідомо обирала, коли можна проявляти емоції, а коли це небезпечно або непродуктивно. Хоча при вираженні самоконтролю люди, які його використовують, можуть занадто придушувати власні емоційні реакції, для мешканців зони відчуження властивий дозвіл на прояв емоцій, коли це потрібно і безпечно, про що говорять самі респонденти.

Наступним став копінг «пошук соціальної підтримки», який складає 63% респондентів. Мешканці зони відчуження часто живуть поодинокі, тому під час стресової ситуації було так важливо об'єднуватися з іншими людьми. Крім того, мешканці зони відчуження мають досвід переживання Другої світової війни та Чорнобильської катастрофи (з подальшою евакуацією) і тоді пережити негативний досвід їм допомогло саме єднання з іншими людьми зони, які мали схожий досвід, могли розділити емоції та обмінятися своїм досвідом.

Копінг-стратегія «позитивна переоцінка» стала третьою за поширеністю серед конструктивних копінгів і властива 54,2% мешканців зони відчуження. Вона виражена в тому, що мешканці зони відчуження намагалися знайти точки зросту в травмуючій події, робили переоцінку власних цінностей та знаходили нові сенси.

На низькому рівні виражений копінг «прийняття відповідальності» (37,1%) та «планування рішення проблем» (45,7%). Такі показники говорять про те, що більша кількість самоселів намагалися займати більш пасивну позицію та підлаштовуватися під ситуацію, яка склалася, очікуючи на допомогу інших. З однієї сторони, було небезпечно приймати рішення та робити певні кроки для вирішення ситуації, адже постійно існувала загрози їх життю, з іншої сторони, літнім людям, які взяли участь в опитуванні, було складно планувати та щось робити по причині власного віку.

Отже, серед неконструктивних копінг-стратегій поширеними стали «уникнення» та «дистанціювання», які переважають у літніх людей чорнобильської зони, а серед конструктивних «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка», які розповсюдженні серед мешканців середнього віку.

3.3 Аналіз особливостей переживання російської окупації мешканцями зони відчуження

Отже, на основі проведеного психосемантичного аналізу та опитувальника опановуючої поведінки Р. Лазаруса можна зробити наступні висновки.

Психосемантичний аналіз показав, що мешканці зони відчуження асоціюють окупацію здебільшого з власними переживаннями та з тими подіями та явищами, які вони спостерігали на власні очі. Більше всього асоціацій набрала група, пов'язана з емоційними переживаннями. Це

зумовлено емоційними реакціями самоселів, які ті переживали на початку окупації. Серед емоційних переживань поширеними стали страх, лють, ненависть та жах.

Велика частина мешканців чорнобильської зони асоціювали окупацію із насильницькими діями зі сторони ворога. При цьому, частинка від цих мешканців частіше називали асоціацію «страх», адже вони піддавалися залякуванню російських загарбників. Мешканці зони, які стали жертвами насильницьких дій ворога частіше мають копінг-стратегії «дистанціювання» та «уникнення», які ставали їх способом пережити окупацію. Сьогодні ці самі мешканці продовжують використовувати названі копінги, як спосіб справитися із пережитим досвідом.

Також, асоціації, пов'язані з діями, називали ті самосели, які намагалися чинити опір, організовували допомогу та взаємодіяли із окупантами. Це ті самі респонденти, які набирали високі бали в опитувальнику опановуючої поведінки Р. Лазаруса за шкалами «прийняття відповідальності» та «планувати рішення проблем».

Зустрічалися і більш специфічні асоціації, які стосувалися мешканців лише певного міста чи села. Наприклад, слово «снайпер» характерно лише для мешканців міста Чорнобиль

Також, жителі зони часто називали асоціації, пов'язані із воєнною тематикою. Їм доводилося бачити ворожих військових та їх техніку майже щодня, а деякі люди до сих пір пам'ятають події Другої світової, адже пережили її і при наданні асоціацій спиралися на власний досвід. Такі самосели частіше демонструють ознаки копінгу «уникнення», намагаючись не згадувати та не говорити про минулий досвід.

Зустрічаються асоціації з різними національностями, адже мешканці зони мали змогу взаємодіяти із загарбниками, а серед тих частіше зустрічалися представники чеченської національності або буряти. Про національності

говорили мешканці із копінгом «планування рішення проблем», які намагалися взаємодіяти із ворогом.

Певна кількість мешканців зони обов'язкового відселення ототожнює окупацію із ризиками виникнення нової Чорнобильської катастрофи. Весь період окупації жителі цього краю жили поруч із окупованою Чорнобильською атомною електростанцією, де ризики підриву були високі. Інша частина добре пам'ятає події 1986 року.. Деякі мешканці говорили про асоціації, пов'язані із радіацією.

Асоціативний ряд «індивідуальні асоціації» утворився завдяки розповідям мешканців чорнобильської зони. Кожен переживав окупацію по-різному (хтось ховався в льосі, хтось шукав, як нагодувати худобу, хтось бачив бите скло вікон власного дому), через що кожен називав свої особисті речі, які в тих пов'язані із окупацією. Серед самоселів зустрічалися й такі, хто асоціював окупацію з наслідками війни. Це характерно для тих мешканців, які пережили і до сих пір пам'ятають наслідки Другої світової війни.

Аналіз опановуючої поведінки за методикою Р. Лазаруса був направлений на дослідження способів, за допомогою яких мешканці зони відчуження змогли пережити період окупації. Всі копінг-стратегії було поділено на адаптивну форму та дезадаптивну. Так, ми змогли зрозуміти, наскільки ефективно змогли мешканці справитися із викликами життя.

Отже, найбільшу кількість балів отримав копінг «самоконтроль». Хоча, за результатами асоціативного експерименту, самосели емоційно відреагували на початок окупаційних процесів, врешті-решт вони змогли опанувати власні емоції та взяти їх під контроль. Під час розмови вони були здатні адекватно оцінювати те, що відбулося, опановувати власні емоції під час пригадування певних подій. Здебільшого такий копінг характерний для тих самоселів, які одразу намагалися діяти (а тому емоції були би в цей час зайвими): планували допомогу односельчанам, спостерігали та розмовляли з окупантами,

намагалися допомагати ЗСУ. Крім цього, даний копінг вважається конструктивним.

Наступним поширеним конструктивним копінгом став «пошук соціальної підтримки». Це пов'язано із тим, що під час стресової ситуації виникає природне бажання об'єднуватися з іншими людьми. Відчуття, що є хтось, хто має схожі переживання та знаходиться в схожій ситуації, може заспокоювати. Крім цього, такий копінг зумовлений тим, що багато самоселів живуть поодинокі на одній вулиці чи в цілому селешці, а також нестачею продуктів харчування, теплої одягу, ліків та інших речей першої необхідності.

Неконструктивна копінг-стратегія «уникнення (втеча)» стала більш вираженою як під час окупації, так і після звільнення чорнобильського району від загарбників і пов'язаний із тим, що людям довелося шукати шляхи справитися із психологічними наслідками воєнних подій. Такі мешканці уникали розмов про окупацію, говорили про цей період поверхнево, надавали асоціативний ряд більш шаблонно (називали широко розповсюдженні, загальні слова, не враховували свій досвід на розповідали про власний досвід переживання окупації).

«Конфронтація» - неконструктивна копінг-стратегія, характерна для тих мешканців зони відчуження, які намагалися чинити опір окупантам. До цієї ж групи належать мешканці, які називали асоціації із групи «активні дії». Крім цього, цей копінг часто виражений разом із іншою стратегією опановуючої поведінки: «планування вирішення проблем». Обидва ці копінга виражені у тих жителів, які весь час намагалися активно діяти: спостерігати за технікою ворога, вести переговори із ЗСУ та розказувати їм про рух окупантів, виходили на розмову з ворогами, виявляли протест та обурення. Ці самі мешканці називали асоціативні ряди, пов'язані із активними діями, національностями та воєнними подіями. .

Варто звернути увагу на ті копінги, які розвинулися у більшій частині населення чорнобильської зони відчуження у неконструктивній формі. Такі мешканці потребують додаткового спостереження та за необхідністю бути направленими на додаткову психологічно допомогу.

Низький рівень вираження копінгу належить стратегія «прийняття відповідальності». Вона показала, що більша частина мешканців зони надавала перевагу пасивній позиції, очікуючи, що хтось інший візьме за них відповідальність, або чекаючи на визволення. Крім цього, такий копінг розповсюджений серед літніх людей зони, які через вікові особливості вже не могли так активно поводитися. Це люди, які називали асоціації, пов'язані з емоційним компонентом або насильницькими діями. Те саме стосується копінг-стратегії «планування рішення проблем». Мешканці з цією формою опановуючої поведінки поділилися на дві групи: ті, хто відмовилися планувати та вирішувати ситуацію, що склалася, та ті, хто діяли досить імпульсивно, даючи перевагу власним емоціям, а не розуму(частина із них називала асоціації, пов'язані з емоційними реакціями). Знову-таки, цей копінг особливо розповсюджений серед мешканців похилого віку, які, до того ж, частіше називали асоціації, що пов'язані із воєнною тематикою та наслідками війни.

Форма опановуючої поведінки «дистанціювання» стала третьою за розповсюдженням неконструктивних копінгів. З однієї сторони, такі мешканці намагалися переосмислити те, що сталося, відволіктися та зменшити її значущість. Так само даний копінг розповсюджений серед мешканців зони, які асоціювали окупацію із насильницькими діями або воєнною тематикою. Проте, варто спостерігати за тим, як будуть поводитися самосели надалі: чи будуть вони дозволяти вираженню емоцій, ці зможуть прийняти свій життєвий досвід та чи дозволять собі не уникати того, що сталося. Потрібно пам'ятати, що невиражені емоції можуть згодом нагадувати про себе у вигляді психосоматичних реакцій..

Можна припустити, що пережити період окупації самоселам допоміг копінг «позитивна самооцінка». Хоча, мешканці чорнобильської зони відчуження часто в своїх асоціаціях описували окупацію з точки зору негативних емоцій, зброї, ворожих військ та техніки, говорили про страшні наслідки (нова Чорнобильська катастрофа, голод, кризи тощо), саме переоцінка ситуації, віра в краще, актуалізація власних сильних сторін та ресурсів, віра в Бога та силу країни, давали можливість самопоселенцям пережити складний період життя та достатньо швидко відновитися після пережитого.

3.4. Психологічні інтервенції для покращення психічного здоров'я мешканців чорнобильської зони відчуження, які пережили окупацію

На основі отриманих результатів дослідження можна розробити рекомендації, які дозволять мешканцям зони покращити психологічний стан після пережитої окупації.

Для того, щоб здолати переживання та відновити психологічний стан, самоселам потрібно навчитися справлятися із емоціями та здолати схеми тривожного сприйняття світу, адже пережите горе може призводити до виникнення страху за майбутнє, де досвід ймовірно може повторитися. Здебільшого, підтримка близького оточення, оцінка ступеню повторної загрози та відновлення механізмів психіки сприяють зціленню психіки [38].

Найефективнішими підходами, які мають рекомендації щодо відновлення після пережитих травматичних подій, виступають наступні: психодинамічна психотерапія, метод десенсибілізації, психодрама, інтерперсональна психотерапія та конгнітивно-поведінкова психотерапія. В рамках дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження більший акцент буде робитися саме на рекомендації у КПТ підході.

Когнітивно-поведінкова психотерапія пропонує втручання, спрямоване на усвідомлення, а також потворне переживання травматичної події, де травматичний досвід стає частиною пам'яті постраждалого і не викликає емоційних реакцій [6].

Травмофокусуєча терапія [49] виокремлює наступні кроки оптимізації психічного стану постраждалих від воєнних дій:

- 1) Розпізнати та змінити негативні особистісні наданні значення травматичної ситуації,
- 2) Зменшити прояв повторного переживання та здійснити роботу із тригерами,
- 3) Змінити неконструктивні патерни поведінки.

Для здійснення першого кроку потрібно використати процедуру пригадування травматичних подій. Важливо при цьому знайти найбільш тригерні спогади, переоцінити травматичний досвід, а також пригадати особистісні сенси з метою переопрацювання психотравматичної ситуації. Зменшити повторне переживання можна за допомогою наступних технік: уявне проживання подій, виписування деталізованої, впорядкованої за хронологією, історії подій, перегляд або перевірка місця подій, дискримінація тригерів [6].

Уявне перепроживання дозволяє постраждалому пригадати та повторно пережити в уяві всі травматичні події, описуючи подробиці, відчуття та емоції. Те саме стосується письмової практики покращення психічного стану. Якщо є можливість переглянути місце подій, де людина стикнулася із травмою, варто до нього повернутися та сфокусуватися на відмінностях: що було тоді і як це місце виглядає зараз. Під час дискримінації тригерів відбувається аналіз ситуації, згадуються певні події, запахи, смаки, звуки, люди. Після цього відбувається подальша робота над розірванням зв'язків між тригером та різким спогадом. [5].

На сьогодні, одною із найвідоміших методик для відновлення після травми є імплізія. Основна її задача – навчити постраждалого способам релаксації та створення в уяві заспокійливого образу. На початку імплізії постраждалий має написати сценарій травматичної події, яку пережив. Після цього він має вголос прочитати цей сценарій, спробувати його відчути та в будь-який момент, коли рівень страху чи тривоги стає більшим, повернутися до уявного безпечного місця [12].

Важливим елементом роботи із тригером виступає експозиція – повільна зустріч постраждалого із тригерами у реальному житті, щоб виникла можливість змінити переконання стосовно небезпеки тригерної ситуації [48].

Також, відновлення після травматичної події прийнято ділити на три стадії. Перша – встановлення почуття безпеки, друга – оплакування досвіду та робота із спогадами, третє – повернення до повсякденного життя [12].

Варто пам'ятати, що досвід окупації пов'язаний із втратою волі та контролю над ситуацією. Постраждалі можуть скаржитися на втрату контролю над своїм тілом, наче вони не здатні управляти власними почуттями та думками. Для того, щоб відновити почуття контролю варто починати із забезпечення базових потреб тіла: їжа, фізична активність, сон, тощо. Також постає середовищне питання безпеки: фінансова стабільність, план самозахисту, певний час віддаленість від місця небезпеки. [12].

Повертаючись до питань фізіологічних потреб, потрібно зауважити, що людина, яка пережила травматичну ситуацію, може скаржитися на проблеми зі сном. Для того, щоб вирішити цю проблему, варто навчити людину чергувати час активності та сну, дотримуватися режиму. Важливо відмовитися від вживання кофейну, який може збуджувати нервову систему та збільшувати рівень тривоги. Якщо людина скаржиться на нічні жахіття, важливо облаштувати її місце сну таким чином, щоб прокинувшись від нічного жахіття, вона могла побачити нагадування, що вона в безпеці [51].

Як зазначалося на початку підрозділу 3.4, важливим елементом покращенню психічного стану після окупації може бути спілкування з тими, кому довіряє постраждалих. Це може бути психолог, психотерапевт, інші постраждалі або хтось із близького оточення. Перший час стосунки між постраждалим та іншими людьми можуть коливатися між крайнощами: бути занадто активним або ізолювати себе. Це відбувається тому, що людина намагається відновити почуття безпеки. Тому важливо заохочувати людину звертатися по допомогу до інших та просити підтримку, попередньо оцінивши кожен людину як потенційне джерело безпеки [12].

Така травматична подія, як війна чи окупація, часто призводить до втрати (майна, дому, близьких людей, тощо). Пережити втрату можуть навіть ті люди, які не мали фізичних ушкоджень чи втрати майна або сім'ї. Часто окупація супроводжується втратою психологічної структури самості, через що зникає почуття прив'язаності до інших. Для інших втрата може полягати у розірванні стосунків із певними членами родини (наприклад, через різні політичні погляди). Тому вагомий етап відновлення психічного стану постраждалого є оплакування втрати [48].

Отже, переживання окупації мешканцями чорнобильської зони має вагомий наслідок для психіки, проте на сьогодні існує велика кількість підходів у психології та психотерапії, які допомагають відновити психічний стан. Перевага надається когнітивно-поведінковій та травмофокусуючій психотерапії. За рекомендаціями цих підходів важливо навчитися обробляти травматичний досвід, зменшити інтенсивність тригерів та навчитися справлятися із страхом майбутнього. Також, рекомендації стосуються забезпечення фізіологічних потреб та соціальної взаємодії, а також оплакування пережитого досвіду.

Висновки до розділу 3

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Психосемантичний аналіз показав, що мешканці чорнобильської зони відчуження асоціюють окупації з власними емоційними реакціями (жах, ненависть, тривога, страх тощо), воєнною тематикою, насильницькими діями російських військ та словами, які описують ворога. Ворог частіше описується, як група певних національностей, які перебували на території зони відчуження під час окупації.

2. На формування асоціацій, пов'язаних із окупацією, вплинув досвід мешканців зони. Так, одна частина мешканців вже переживали воєнні події раніше, інша частина стикнулася із подіями, які відбувалися після Чорнобильської катастрофи та добре пам'ятають, як проходила евакуація. Пережитий ними досвід вплинув на сприймання окупаційних процесів та формування асоціацій.

3. Опитування за методикою «опановуючої поведінки» Р. Лазаруса показало, що більшість мешканців зони відчуження мають наступні конструктивні копінги: самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка.

4. Поширені неконструктивні форми опановуючої поведінки стали «уникнення» та «конфронтація».

5. Окрема частина населення зони мають яскраво виражені такі копінг-стратегії, як «планування вирішення проблем» та «прийняття відповідальності», що пов'язано з їх активною діяльністю під час окупації та опором ворогу.

6. Потрібно проводити додаткові спостереження за тими мешканцями зони, які мають неконструктивні форми копінг-стратегій.

Особливо це стосується тих, хто обирає копінги «уникнення», «дистанціювання» та уникає рішення проблем.

7. Переважна більшість мешканців зони мають виражені конструктивні форми різних копінг-стратегій, не дивлячись на те, що вони називали достатнього негативні асоціативні ряди. Це свідчить про їх високу адаптивність до стресових ситуацій, вміння опанувати себе та можливість діяти активно та раціонально в стресових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження можна зробити наступні висновки.

1. Переживання – це переробка свідомістю особистості певної події життя, пошук власних сенсів та формування особистого ставлення до життя, а також перетворення пережитих подій на власний досвід. Переживання має різні способи опрацювання досвіду (пристосування, перетворення, уникнення, тощо), а також супроводжується певними емоційними та фізіологічними реакціями, афектами, формою поведінки.

Окупація виступає сильним стресогенним фактором для тих людей, яким довелося в ній жити певний час. Такі люди скаржаться на втрату контакту із зовнішнім світом, недовіру, почуття провини та злість. Для мешканців окупованих територій України характерні наступні ознаки травми пережитої окупації: флешбеки, приступи тривоги, невпевненість в собі та завтрашньому дні, швидка втомлюваність.

Мешканці чорнобильської зони відчуження – це переважно люди похилого віку, яку вже мають травматизацію внаслідок пережитою Другої світової війни, Чорнобильської катастрофи та евакуації. Тому окупація стала для них ретравматизацією. Через повторення подій, частина з них почала активно пригадувати та спиратися на досвід вже пережитої колись травми.

2. З метою дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження нами було використано асоціативний експеримент та опитування за методикою «Опитувальник опановуючої поведінки Р.Лазаруса».

3. За результатами асоціативного експерименту виявлено, що мешканці чорнобильської зони відчуження описують російську окупацію за допомогою власних емоційних реакцій (жах, неспокій, ненависть, страх,

тривога, тощо), асоціюють подію із воєнною тематикою, насильницькими діями ворожих військ, а також національностями, які весь час перебували на території чорнобильської зони

Асоціації, пов'язані із окупацією, виникли внаслідок пережитого досвіду мешканців чорнобильської зони. Так, одна група мешканців раніше пережили воєнні події, інша група стикалася із подіями, які пов'язані з Чорнобильською катастрофою, тому вони пам'ятають і саму трагедію, і евакуацію після неї. Пережитий раніше досвід вплинув на сприймання мешканцями окупації а також на утворення асоціацій.

4. Дослідження за методикою «Опитувальник опановуючої поведінки» Р. Лазаруса вказує на те, що більша частина мешканців чорнобильської зони відчуження долають складні події свого життя за допомогою пошуку соціальної підтримки, самоконтролю та уникнення. Частина населення чорнобильської зони має виражені копінг-стратегії «прийняття відповідальності» та «планування вирішення проблем», що пов'язано з їхньою діяльністю під час окупації та чином опором окупанту.

Більша кількість мешканців чорнобильської зони відчуження мають конструктивні варіанти копінг-стратегій, хоча вони перелічували негативні асоціації з пережитими подіями. Можна зробити висновок про високу здатність опановувати себе при виникненні стресової ситуації.

5. Рекомендації щодо відновлення психічного стану після переживання окупації ґрунтуються на тому, що травматичний досвід потрібно поступово обробляти та перепроживати до того моменту, поки він не стане автобіографічною частиною мешканців чорнобильської зони. Для цього варто використовувати техніки зменшення впливу тригерів, експозиція, письмові або усні розповіді про пережитий досвід. Важливою складовою відновлення психічного стану після окупації включає створення почуття безпеки, забезпечення фізіологічних потреб, соціальну взаємодію, оплакування втрат.

Таким чином, наша гіпотеза підтвердилась частково:

– Підтвердилось, що до основних емоцій переживання окупації відноситься страх, але не підтвердилась тривога; типовими для мешканців емоціями виявилися лють та ненависть;

– Не підтвердилось припущення, що окупація асоціюється із втратами дому чи близьких – вона більше асоціюється із емоційними переживаннями та воєнними, насильницькими подіями;

– Підтвердилось, що подолання складних ситуацій переважно відбувається за допомогою копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», не підтвердилось припущення про переважання копінгу «прийняття відповідальності»; найбільш вираженим є копінг «самоконтроль».

Проведене дослідження є аналізом окремих компонентів проблеми психологічних наслідків окупації і не претендує на повне розкриття даної теми. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та апробації програми психологічної підтримки мешканців зони відчуження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєва Н.Є. Особливості дистантного консультування представників постраждалих спільнот. *Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій*. Харків, 2022. 430 с.
2. Бандурка І. Вплив військового конфлікту на прояви насильства в родині та громаді. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям у період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ: Видавництво «Україна», 2015. 14 с.
3. Василюк Ф. Психология переживания. Москва. МГУ, 1984. 240с.
4. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медикопсихологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків, 2014. 79 с.
5. Волошин П. Посттравматичні стресові розлади : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації. Харків, 2002. 47 с.
6. Галдецька І. Д. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості та суспільства. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2013. № 40. С. 342-349.
7. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
8. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : збірник наукових статей Інституту соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2015. С.20
9. Горбунова В.В. Структура психосемантичного дослідження. *Соціальна психологія*. 2007. Вип.№1. С.170-178.
10. Денисевич О. В. Вільний асоціативний експеримент як засіб дослідження особливостей формування мовної картини світу.

Психолінгвістика : збірник наукових праць ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Випуск 7. С.92-97.

11. Демчук О.В., Золотарьова О.А., Ковалик О.О. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства. Перетворення індивідуальної оперативної-бойової психічної травми на колективну соціально-психологічну, соціально-культурну травму: збірник наукових робіт учасників міжнародної конференції (26-27 жовтня 2019р., м. Львів). Львів: Mental Health: Global Challenges of XXI Century, 2019. Ч.1 С.15-18.

12. Дробот О.В. Психосемантична теорія свідомості у вітчизняній психології як основа психосемантичного дослідження. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Т.№10. Вип. 25. С. 110-120.

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

14. Климчук В.О. (2020) Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 125с.

15. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152–163.

16. Косик В. Україна і Німеччина у Другій світовій війні. Львів: «Українознавча бібліотека НТШ» 1993. 660 с

17. Кочарян А.С. Психологія переживаний: навчальний посібник. Харків, ХНУ, 2011. 220 с.

18. Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями зони відчуження. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської

інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня 2023 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 150-152

19. Леонова І. М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. *Ukrainian Psychological Journal: collection of scientific papers*. Tarasa Shevchenko National University of Kyiv. Київ, 2020. 1(13). 240 с.

20. Лукашенко М.Ю., Галич Я.В. Застосування когнітивно-поведінкової терапії в системі реабілітації постраждалих у збройних конфліктах. . Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Харків, 2017. 777 с.

21. Мамичева О.В. Мелоян А.Е. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 135 с.

22. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків, 2022. С. 205-207

23. Моляко В. О. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи (рос.). *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»* Київ : Видавництво «Фенікс», 2010. Т. 12. Випуск 12. С. 8-21.

24. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.

25. Нечаєва-Юрійчук Н.В. Соціально-психологічні зміни у масовій свідомості британців під впливом Першої світової війни. *Збірник наукових праць «Історична панорама»*. Чернівці: Видавництво «Рута». Т1. Випуск 2. С. 22-24.

26. Нягу А.І., Логановський К.М. Стан здоров'я громадян, які переселилися після евакуації в зону відчуження. Науковий інститут радіаційної медицини АМН України. Інститут клінічної радіології. Київ. 2018.

27. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. Умань: Видавництво «Візаві», 2022 № 8. С. 81–92

28. Оніщенко, Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Видавництво «Право», 2014. – 584 с.

29. П'янківська, Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних вчених: збірник наукових робіт учасників наукової конференції (1-3 квітня 2022р, м. Краків) Kraków: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», 2022. Ч.2. С. 78-81.

30. Пирог Г. В., Хохлова К. І. Психологічні особливості національно-патріотичної свідомості сучасних українців. *Dynamics of the development of world science: Abstracts of the 4th International scientific and practical conference*. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2019. Pp. 333-341.

31. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130-134.

32. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 173-175.

33. Пирог Г., Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 30-37.

34. Побідаш А. Ю. Особливості роботи психолога з цивільним населенням, яке пережило жахіття окупації. Актуальні дослідження в сучасній

вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія: В. Садковий, О. Тімченко.. Харків, 2017. 777 с.

35. Прасол Д.В., Прасол Н.О. Основи психосемантики: Навчально-методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2010. – 96 с.

36. Репецький В. М., Лисик В. М. Поняття та ознаки воєнних злочинів. *Альманах міжнародного права*. 2009. №1. Т.1 С. 120-125

37. Скрипкін О. Аспекти провів негативних психологічних реакцій на реалії війни в українському суспільстві. *Вісник Національного Університету оборони України*. Київ, 2022. №5. Т.2. 135 с.

38. Сохань І.Г. Життєві кризи особистості : у 2-х ч. Київ: ІЗМН, 1998. Ч.1. 356 с.

39. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 286 с.

40. Степаненко М.Д. Життєва компетентність особистості: концептуальні засади та соціальні виміри : дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03. Харків., 2006. – 205 с.

41. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ : Видавництво «Міленіум», 2017. Випуск 5. С. 3–10.

42. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Інститут соціальної та політичної психології; Кропивницький : Видавництво «Імекс-ЛТД», 2018. 160 с.

43. Титаренко. Т. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації. *Національна академія педагогічних наук України*,

Інститут соціальної та політичної психології; Кропивницький: Видавництво «Імекс-ЛТД», 2017. Т.1 С. 80-85.

44. Харченко Н.А. Специфіка психологічних травм російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* : Збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.. Київ, 2022. 93 с

45. Цицей Р. М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 258–265.

46. Чабан О.С, Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні. *Український медичний часопис*. 2022. Вип. 4 (150). С.1-8

47. Швалб Ю.М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій. Харків, 2022. 430 с.

48. Шестопалова К.М. Вплив антиципаційної спроможності на життєві стратегії в ситуації ціннісного конфлікту особистості / К.М. Шестопалова // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 343–350.

49. Щигельська Г.В., Перець Н. Д. Воєнні злочини Росії проти цивільного населення у Київській області. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції, 21-22 квітня 2022 р. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. 119 с.

50. Щигельська Г.В., Боднар В.О. Загрози незвичайних ситуацій на атомних електростанціях в умовах нового етапу російсько-української війни: збірник наукових конференцій (2022 р, м. Тернопіль). Тернопіль: II

Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки», 2022 р.

51. Яковенко, С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. Київ: Чорнобильінтерінформ, 1996. с. 200.

52. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки. Наукові перспективи 7(25). Ужгород. 2022.

53. Baranowsky, A. Treatment Manual for Accelerated Recovery from Compassion Fatigue . New-York, 2011. 548 p

54. Bennett N., Herold D. M., Ashford S. J. The effects of tolerance for ambiguity on feed back-seeking behavior. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63. P. 343–348.

55. Blake D. D., Abweg F.R., Woodward H., Keane T.M. Treatment efficacy in posttraumatic stress disorder. *Handbook of effective psychotherapy*. N. Y.: Plenum Press, 1993. P. 143–148.

56. Dilthey W. über Erfahrung – Lexikon der Argumente. Ges. Schriften VII, 27f.; 230.

57. Dutton, M. A. Working with people with PTSD : Research implications. *Compassion fatigue : Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: 1995. P. 82–100.

58. Ehlers A.A cognitive model of posttraumatic stress disorder.. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. № 38. P. 319–345.

59. Everstine, D. S. People in crisis: Strategic therapeutic interventions. Brunner/Mazel, 1983.

60. Frankl, V. E. The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy (Expanded ed.). Plume, 2014.

61. Frydenberg, E. (2004). Coping competencies. *Theory into Practice*, 43(1), 14-22.

62. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.

63. Fussell P. *The Great War and Modern Memory*. London – Oxford – New York: Oxford University Press, 1977. P.21
64. Herman, Judith Lewis, *Trauma and recovery*. Includes bibliographical references and index, New York, Basic Books.1992
65. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness . *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
66. Kovess-Masfety V., Keyes K., Karam E. et al. A national survey on depressive and anxiety disorders in Afghanistan: A highly traumatized population. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):314
67. Lazarus R. *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York, 1984. 445 p.
68. Lazarus R.S. *Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping*. N.Y. : Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.
69. Lebedinskaya A.R. Psychological Features of Residents of Chernobyl Exclusion Zone. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш.)*. Т.: «Ma’rifat», 2023. P. 15-16.
70. Maddi, S. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. № 54. P. 173–185.
71. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 2016. 16, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.
72. Miller, K.E. & Rasmussen A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma.
73. Papadopoulos, R. K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* . London: Karnac, 2002. 356 p
74. Philips L. *Human adaptation and his failures* London: Academic Press, 1968. 41 p.

75. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар*: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.

76. Saakvitne, K. W. Transforming the pain : A workbook on vicarious traumatization. London: W.W. Norton, 1996. 564 p.

77. Stefan Priebe. Psychological symptoms as long-term consequences of war experiencesю UK. 2012

78. The Secondary Traumatic Stress Scale (STSS) : Confirmatory Factor Analyses with a National Sample of Mental Health Social Workers. [Электронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.haworthpress.com/web/JHBSE>

79. The torture in Uganda. Seeking reparation for Torture Survivors. London. The Redress Trust.2011

80. Verdeli, H. Group interpersonal psychotherapy for depressed youth in IDP camps in Northern Uganda: adaptation and training. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2008. T. 17(3). P. 605-624

81. Wilson, J. P. Empathic strain and countertransference. Countertransference in the Treatment of PTSD. NY : Guilford, 1994. 342 p.

82. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (Wiley Series on Personality Processes). ed. by Moshe Zeidner, Norman S. Endler. New York : Wiley, 1995. 728 p.